



MAESTRÍA PROFESIONAL EN DANZA CON ÉNFASIS EN FORMACIÓN DANCÍSTICA

ESCUELA DE DANZA

CENTRO DE INVESTIGACIÓN, DOCENCIA Y EXTENSIÓN ARTÍSTICA

UNIVERSIDAD NACIONAL DE COSTA RICA

Sistematización de experiencia de la práctica pedagógica

Taller de Expresión Corporal para fomentar el

bienestar físico, en la Persona Adulta Mayor (PAM) de 70 a 92 años

Lorena Alvarado

DPA 737 TÉCNICA APLICADA II

MSc. Guiselle Román López

DPA 709-FD TÉCNICA DE DANZA VI

Dra. Enid Sofía Zúñiga Murillo

Noviembre 2022

Índice

Agradecimientos.....	4
Dedicatoria.....	5
Semblanza.....	6
Objetivo, Objeto y Eje de Sistematización.....	8
Objetivo.....	8
Objeto.....	8
Eje.....	8
Presentación.....	9
El Contexto de las Personas Adultas Mayores en Costa Rica.....	9
De la Práctica Pedagógica.....	10
Capítulo I. Reconstrucción Histórica.....	12
Etapa I: Diagnóstico Inicial.....	12
Etapa II: Caminar en el Puente de la Sabiduría, Donde la Piel Va Más Allá.....	13
Metodología.....	14
Sesión 1.....	15
Sesión 2.....	16
Sesión 3.....	17
Etapa III: Aprender a Caminar Bajo la Tempestad.....	18
Metodología.....	19
Sesión 4.....	19
Sesión 5.....	20
Reflexión.....	23
Etapa IV: Construir Puentes y no Muros.....	23
Metodología.....	23
Sesión 6.....	25
Sesión 7.....	26

Sesión 8.....	27
Reflexión.....	28
Etapa V: Cuando la Raíz Va Hacia Donde Quiere Ir.....	29
Metodología.....	30
Sesión 9.....	30
Sesión 10.....	31
Reflexión.....	33
Etapa VI: Un Saber Sin Fin, Cuando las Raíces Ven Colores en el Sonido.....	33
Metodología.....	34
Sesión 11.....	34
Sesión 12.....	35
Sesión 13.....	36
Capítulo II. Interpretación Crítica.....	38
Capítulo III. Conclusiones.....	43
De las Herramientas Pedagógicas Aplicadas.....	44
Capítulo IV. Recomendaciones.....	49
Capítulo V. Estrategia de Comunicación.....	51
Referencias Bibliográficas.....	53
Índice de figuras.....	54
Índice de figuras.....	54
Apéndice A. Consentimiento Informado del Centro Diurno de Calle Blancos.....	55
Apéndice B. Revisión Filológica.....	59

Agradecimientos

Quisiera manifestar mi agradecimiento al Centro Diurno de Calle Blancos, que me abrió sus puertas para poder realizar el taller de Expresión Corporal con las Personas Adultas Mayores de setenta a noventa y dos años. Lo que he aprendido de esta experiencia ellos y ellas me lo enseñaron, por sensibilizarse y compartir el valor del pensamiento creativo, por todo lo que me aportaron además de su experiencia de vida, gracias.

A mí madre, quien me ha enseñado que llegar a la vejez no es un impedimento para seguir creciendo como personas.

Y, sobre todo, quisiera expresar mi amor a mi pareja Carlos Martín, a mi hijo Carlos Juan y familiares, pues sin su ayuda, paciencia infinita y comprensión, no hubiera sido posible terminar este proyecto.

Finalmente, a Guiselle, Enid y cada uno de los docentes de la maestría, quienes me acompañaron en este hermoso proceso, al compartirme sus saberes, experiencias y conocimientos.

Dedicatoria

A las personas adultas mayores del Centro Diurno de Calle Blancos y a mis abuelos maternos ya fallecidos, con todo mi cariño.

“El ser humano es poético desde su existencia, memoria histórica,
cuerpo expresivo que se comunica a cada instante y a lo largo de la vida,
hagamos puentes para la convivencia entre generaciones”.

Semblanza

Soy Lorena Alvarado, salvadoreña, nací el 25 de octubre de 1977, en el departamento de Usulután. Me apasiona el movimiento corporal y practico la danza contemporánea como bailarina, maestra y compositora coreográfica.

Soy graduada en el 2010 de Bachillerato en Danza Contemporánea en el Centro de Investigación, Docencia y Extensión para las Artes (CIDEA) de la Universidad Nacional de Costa Rica. Anteriormente, fui estudiante de Licenciatura en Estadística y Computación de la Facultad de Ciencias Naturales y Matemática de la Universidad de El Salvador (UES) hasta el año 2005. Previo a eso, realicé el Bachillerato en Comercio, opción Secretariado, graduada de la Escuela Nacional de Comercio (E.N.CO.), San Salvador (1997).

Mis estudios de primaria los realicé en tres instituciones públicas diferentes, debido a la migración que mi madre debió hacer en unos tiempos sumamente duros de pobreza y violencia, en los cuales El Salvador estuvo sumido, hasta los Acuerdos de Paz de 1992.

Este impulso por el movimiento y compartir historias viene desde pequeña. Mis orígenes son muy humildes, sin embargo, eso nunca fue un obstáculo, pues siempre me ha encantado moverme y compartir con otros. Me recuerdo descalza corriendo, jugando, trepando árboles... y por las noches escuchando las historias de mi abuelo, a la luz de la luna, junto a mi hermano, primos y primas: la falta de energía eléctrica en aquellos momentos, si bien era un obstáculo para muchas cosas de la vida diaria, tuvo la ventaja de fraguar la imaginación en la ahora, me apoyo.

Me encanta aprender todo lo que tiene que ver con danza, soy curiosa, me gusta experimentar y me entusiasma el uso de la creatividad, en todos los campos posibles, donde se pueda aplicar, lo cual solo es posible con la ayuda de quienes me han acompañado en la convivencia con respeto, empatía y comprensión.

Me caracterizo por ser una persona comprometida con el trabajo que realizo y me gusta ir más allá de los objetivos establecidos. Me gusta también compartir todo tipo de conocimiento con los demás, escuchar, ayudar desde mi lugar y aprender a dar respuestas a las problemáticas planteadas.

He tenido que aprender a afrontar muchas dificultades, no obstante, siempre he tenido una luz que me ilumina: doy gracias por brindarme a las personas, quienes me han ayudado en cada una de las facetas de mi vida.

Objetivo, Objeto y Eje de Sistematización

A continuación, se presentan los tres elementos centrales del proceso de sistematización de la experiencia vivida, durante la práctica pedagógica antes descrita, en conjunto con las PAM de setenta a noventa y dos años, quienes participaron en el taller de Expresión Corporal en el Centro Diurno de Calle Blancos.

Objetivo

Reflexionar sobre el proceso de la expresión corporal con las personas adultas mayores, para lograr su bienestar integral, considerando el fortalecimiento físico, cognitivo, emocional y social.

Objeto

La experiencia del taller de Expresión Corporal con las PAM del Centro Diurno de Calle Blancos, en el II trimestre 2022.

Eje

¿Cuáles factores de la estrategia metodológica contribuyeron en el fortalecimiento integral de las PAM?

Presentación

A continuación, un breve contexto sobre las PAM y posteriormente, una síntesis de lo que fue la práctica pedagógica realizada, la cual fue sistematizada como una experiencia pedagógica.

El Contexto de las Personas Adultas Mayores en Costa Rica

El envejecimiento es un proceso natural que involucra los cambios significativos en la vida y que nos limita paulatinamente, el desarrollo efectivo de las actividades de la vida diaria. Es un proceso que implica muchos cambios tanto a nivel motriz, cognitivo, emocional y social. Desde un punto de vista formal, la Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica en la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor, N° 7935 Artículo 2, define que “una persona adulta mayor es toda persona de sesenta y cinco años o más”.

Más allá de la delimitación administrativa de dicho período vital, en esta etapa suelen manifestarse, aunque no siempre, un grado variable de cambios cognitivos, afectivos y de personalidad, y una pérdida de la capacidad de adaptación del individuo, a los factores ambientales de su entorno.

Aunque la vejez no tiene una edad de inicio universalmente reconocida, en Costa Rica, se considera persona adulta mayor, a partir de los sesenta y cinco años, no obstante, determinados factores socioculturales, económicos y sanitarios, aparte de las condiciones genéticas individuales, pueden adelantar o retrasar el proceso del envejecimiento y por lo tanto, la única manera de fijar este período es a través de la legislación aplicable (generalmente, la edad establecida para la aplicación general de la asistencia, por medio de los diferentes sistemas previsionales) en cada jurisdicción.

En abril de este año, la página oficial del Gobierno de Costa Rica publicó la hoja de ruta, con el fin de garantizar y promover los derechos humanos en la población adulta mayor, denominada “Política nacional de envejecimiento y vejez (2022-2032)”, la cual posee cinco ejes, entre los cuales se encuentra

el de “Seguridad económica, buen trato y vida sin violencia, atención en salud, desarrollo humano y fortalecimiento de la institucionalidad”(Gobierno de Costa Rica, 2022).

El II Informe del Estado de Situación de la Persona Adulta Mayor (PAM) en Costa Rica (2020) menciona que, “el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), es la institución pública en atender a esta población de envejecimiento y vejez, quien formula, coordina, evalúa programas para mejorar la calidad de vida de las personas mayores”. (p. 82).

Dicho informe rescata la cantidad de instituciones, las cuales están afiliadas al CONAPAM, que atienden a la PAM, cuenta con ciento treinta y cinco en total, entre hogares, fundaciones y centros diurnos, entre estos, el Centro Diurno ubicado en Calle Blancos de Goicoechea, fue donde se realizó la práctica pedagógica.

De la Práctica Pedagógica

La propuesta del trabajo final de la Maestría en Formación Dancística de la Escuela de Danza de la UNA, ha sido una práctica pedagógica denominada Taller de Expresión Corporal, para fomentar el bienestar físico, en la Persona Adulta Mayor (PAM) de los setenta a los noventa y dos años, que asiste al Centro Diurno de Calle Blancos, para ser sistematizada como experiencia, la cual se presenta en este informe.

El Centro Diurno en mención, se encuentra en un local gestionado por la Asociación de Protección al Anciano de Calle Blancos y San Francisco de Goicoechea, San José, Costa Rica, creada bajo la figura jurídica de una organización no gubernamental (sin fines de lucro) en 1985, con el fin de brindar albergue a la persona adulta mayor de escasos recursos, con en riesgo social de los barrios circundantes.

Esta entidad tiene como tarea la atención diurna de las personas adultas mayores con dependencia leve, promocionando para ello, las actividades que promuevan un envejecimiento activo.

Su visión es llegar a ser una institución, orientada a desarrollar programas y actividades de calidad, en pro de esta población, proporcionando una atención integral con calidad, para las PAM. (Centro diurno, 1985).

El taller se desarrolló de manera presencial y desde una perspectiva holística y constructivista, tomando en cuenta, las características de las personas participantes en cuanto al estado del cuerpo físico, de las condiciones cognitivas, emocionales y afectivas. Asimismo, predominó un ambiente de empatía y respeto, por las diferencias de la diversidad de las personas.

En todo momento, se tomó en cuenta también, la diversidad de las capacidades de cada persona, para realizar las actividades, haciéndose las modificaciones necesarias en los ejercicios, para que fuera un momento de convivencia y de disfrute, tanto en el nivel individual como colectivo.

También se atendieron las necesidades individuales de las PAM participantes, tal fue el caso de aquellas personas, quienes no podían estar mucho tiempo de pie, por ese motivo se adecuaron los ejercicios, para que también los pudieran realizar sentados.

El taller se impartió en el II trimestre del 2022, fueron trece sesiones de una hora, estas se realizaron en el espacio del Centro Diurno en diferentes horarios, pues dependía de la programación de otras actividades, las cuales ellos debían realizar.

En total, participaron entre ocho y dieciocho personas, siendo la mayoría las mujeres. Un aspecto a destacar, se refiere a que ese número de participantes se iba modificando, debido a que el horario de las sesiones sufría variaciones, lo cual representó un inconveniente, para mantener una asistencia estable.

Capítulo I. Reconstrucción Histórica

A continuación, se presentan las etapas en las cuales se segmentó el taller, efectuando una reconstrucción histórica de la experiencia vivida, mediante la práctica pedagógica. Se incluyen las actividades de enseñanza aprendizaje desarrolladas, las reacciones y devoluciones de las personas participantes, así como los factores contextuales que incidieron en el proceso formativo.

Etapas I: Diagnóstico Inicial

La elección de hacer este trabajo con Personas Adultas Mayores (PAM) ha tenido una motivación personal y profesional, ya que es importante conocer en profundidad, las características del proceso del envejecimiento y la vejez, al ser una etapa vital con la que convivimos diariamente. Es necesario sensibilizarnos y tomar conciencia acerca del mismo y conocer las necesidades y demandas específicas de las PAM, tanto en el ámbito profesional, como en nuestra vida personal.

También, debemos pensar en un acompañamiento integral desde la danza, en un envejecimiento saludable y exitoso, donde además del aspecto de la salud, se considere el bienestar personal, su funcionalidad y los entornos socio-familiares orientados a ser propicios y favorables, tendientes a permitirles continuar su desarrollo personal.

El acercamiento que se dio con las PAM se hizo desde la expresión corporal, dirigido a lograr un envejecimiento activo, con calidad de vida, así como para visualizar dicha etapa, positivamente, sin desestimar a las personas, por encontrarse en esta etapa vital, dignificando su ser y su hacer como seres humanos, quienes merecen gozar de un desarrollo integral, hasta el último día de sus vidas.

En primer lugar, se realizó una prueba diagnóstica inicial, con el propósito de evaluar su respiración, la movilidad articular, el tono muscular, la postura corporal, la coordinación motora, todo por medio de ejercicios que se realizaron en posición estática, sentados, de pie y desplazándose.

Además, se realizó un ejercicio de percepción sensorial auditiva y otro de imaginación y creatividad con una tela. Esto facilitó conocer el estado de las PAM, en sus diferentes capacidades físicas, cognitivas y emocionales, con el fin de poder desarrollar el taller, con base en sus necesidades particulares y en colectivo.

Etapa II: Caminar en el Puente de la Sabiduría, Donde la Piel Va Más Allá...

Esta segunda etapa comprende las tres primeras sesiones.

La práctica dancística con las PAM, desde un primer momento fue armoniosa, de respeto, entendiendo a los participantes en su totalidad, es decir, cuerpo físico, cognitivo y emocional. Se respetó su disponibilidad, al realizar las actividades y modificándose, según las necesidades individuales que tenían las PAM, haciendo énfasis en la empatía grupal y respetando las diferencias personales.

Las clases se desarrollaron de manera amena, ellos siempre ayudaban y colaboraban, con el propósito de preparar el espacio para trabajar. Además, de su apertura, disposición y entusiasmo, al efectuar la actividad, me motivaba a mí, a mejorar mi labor como facilitadora, no solo comunicar lo que se iba a realizar, sino dialogar sobre sus necesidades. Compartir los saberes, el trato humano prevaleció, es decir, sin conocernos se creó una relación empática con todos.

Es muy importante, el respeto hacia las PAM, por ser la esencia de vivir en comunidad, trabajo en equipo, se creó un ambiente de seguridad; permitiendo la aceptación de las limitaciones ajenas y el reconocimiento de las virtudes de los demás. Es necesario establecer un trato desde los afectos, el cariño y la escucha activa. Se debe aprender a escuchar a cada persona, con paciencia y cariño.

Sobre todo, la actitud y motivación de mi persona al trabajar con las PAM, me permitió crear confianza, entusiasmo por el taller, ganas de realizar la clase y se pudo generar positivismo, frente a las diversas actividades a realizar.

También se debe destacar el compromiso ético, en el sentido de ir más allá de cumplir con las obligaciones fundamentales, para lograr mejorar la calidad de vida de esta población, por ejemplo, tomarme el tiempo en llegar antes de la clase, para saber cómo estaban en el nivel físico, anímico y poder tomar las decisiones pertinentes, en cuanto a lo que podíamos hacer en la clase y con sus propias necesidades, tanto en el nivel individual como grupal. Igualmente, al final de la clase, me tomaba unos minutos, orientados a saber cómo se sentían o si tenían algún comentario e inquietud.

Fundamentalmente, se debe tener responsabilidad al trabajar con las personas adultas mayores, cuidándolas y ayudándolas en todo momento, desde la protección moral, saber observarlas, ponerles atención a lo que dicen, pues es una información valiosa y podemos aportarles mejoras en su calidad de vida, desde nuestro conocimiento dancístico. Debemos rendir cuentas de nuestra práctica, respetando en todo momento, su integridad como individuos.

Metodología

Para llevar a cabo los ejercicios, se tuvieron sillas de apoyo para la seguridad de los adultos mayores, usándose sentados, de pie, de frente o lateral a ella, sin embargo, siempre manteniendo el apoyo. Se les acompañó en la ejecución de los ejercicios, ya que el trabajo era personal y colectivo, los adultos mayores tomaron decisiones en el desarrollo de las actividades, al ejecutar los ejercicios.

Los ejercicios fueron seguros, sencillos, claros y fáciles de realizar, manifestaron sentirse mejor, más activos y animados. El trabajo grupal los ayudó a estar más atentos a los demás, relacionarse y hablar. Le pusieron atención a su respiración y el ejercicio de la vista causó curiosidad en algunos, dijeron que nunca lo habían hecho.

La observación y escucha activa en estas tres primeras clases, fueron muy importantes, ya que me ayudó a percibir sus actitudes, el estado de ánimo y como se encontraban físicamente. Se les consultaba, si habían hecho algo corporalmente, antes de mi clase o si habían comido algo antes, para saber lo pesado que podía ser.

Cuando observaba que no podían hacer algún movimiento o gesto, les consultaba si se encontraban bien, si algo los incomodaba en la realización o si tenía algún problema, para no poder efectuarlo y poderlo modificar de forma personalizada. Escuchar sus comentarios y preguntas me ayudó, para ir haciendo modificaciones en los ejercicios planteados.

Sesión 1

En la primera sesión, se trabajó en posición sentada, con el fin de poder percibir la movilidad de las PAM, con independencia de la capacidad física: empecé por tener la percepción de sus respiraciones, al depositar la vigilancia y la concentración en el ritmo respiratorio, a través de la respiración profunda y lentamente expandiendo los pulmones, exhalando por completo (varias veces). Luego se trabajó el movimiento de las articulaciones, tendiente a reducir la rigidez y poniendo la atención en reconocer la movilidad de las estructuras anatómicas.

Continuamos con el alargamiento de la columna vertebral, buscando la oposición de la pelvis hacia abajo y la cabeza hacia arriba (a través de expresiones literales y metafóricas, por ejemplo, sentir la cabeza como un globo de helio, para sentir la elevación de la cabeza). Seguimos con el fortalecimiento de los músculos de los pies, gastrocnemios (gemelos), cuádriceps, isquiotibiales, espalda, cuello y brazos.

Se ejercitó el equilibrio a través de los ojos: cabeza al frente, mover solo los ojos de arriba abajo, cuatro veces diciendo sí, mover los ojos de lado a lado, cuatro veces diciendo no, y cerrando los ojos apretándose un poco y abrirlos grande, cuatro veces.

Con los ojos cerrados se indicó poner atención y concentración a lo que se escucha, y percibir los distintos sonidos. ¿Qué sonido está más lejos, cuál está más cerca? Continuamos sentados, estiramos las diferentes partes del cuerpo, con el fin de prevenir lesiones, después de la actividad física.

Luego, se les solicitó caminar y saludar a un compañero con una parte del cuerpo, por ejemplo: mirada, codo, pecho, hombro, cabeza, cadera, nariz, etc., (esto era dirigido: yo les iba sugiriendo). Se pretendía generar una comunicación no verbal.

Según Valin (2010) menciona al respecto: “La comunicación no verbal o lenguaje corporal es el intercambio de información que se realiza, consciente o inconsciente mediante gestos, posturas y movimientos”. (p. 69)

Finalmente, observé que tenían mala posición de su torso (columna) así, que les sugerí efectuar un ejercicio, para practicar a cualquier hora del día: de pie o sentados, percibir ya sea con el sol o viento, que acaricie su cuello: “Si usted siente el sol o viento en sus mejillas, orejas y hombros tiene una mala postura, entonces: eleve la cabeza, baje los hombros y levante su mirada hacia el horizonte para mantener la cabeza elevada”.

Sesión 2

En la segunda sesión, se tomó en cuenta la experiencia de la sesión anterior, en el ejercicio de la caminata, en donde se observó bastante control de pie, esta clase se preparó en esa modalidad, pero con apoyo de una silla. Seguimos trabajando la respiración, haciendo consciencia de la inhalación y exhalación y el ritmo de la respiración, estando en bipedestación. Seguimos con los ejercicios dirigidos a mejorar la movilidad articular y fortalecer la musculatura de los pies.

Sentados cómodamente en la silla, se solicitó colocar los pies en el piso, alejarse del respaldo de la silla e intentar que la espalda estuviera larga.

Se flexionó el tobillo derecho, varias veces, sin forzar al hacerlo, observando la respiración al realizar el movimiento y hay un descanso . Ahora, el talón se aleja del piso y los dedos quedan apoyados. Esto se repite varias veces. Observar si se inspira o expira al hacerlo y después un descanso. Luego, colocar el peso hacia el borde interno del pie hacia el suelo, con suavidad, el borde externo se

aleja del suelo, descanso. Se presiona el borde externo del pie, se piensa qué sucede con el borde interno, (se eleva), descanso.

Luego círculo: levantar los dedos de los pies hacia arriba, luego hacia el borde externo, el talón se aleja del suelo, borde interior. Se repite varias veces, luego a la inversa.

Se les consultó ¿cómo sentían el pie y la pierna derecha y si sentían alguna diferencia, con respecto a la pierna izquierda? Luego, se les solicitó levantarse y dar algunos pasos, para poder percibir alguna diferencia. Luego, se repitió lo mismo con el otro pie.

Con el fin de mejorar el equilibrio a través de la sensibilización del sentido de la vista, usando la mirada directa y la mirada periférica, este fue un ejercicio de cinco minutos. Cerrar los ojos suavemente y abrirlos grandes cuatro veces. Mover los ojos de derecha a izquierda cuatro veces, mover los ojos arriba- abajo, cuatro veces. Luego, colocar los brazos a la second (horizontal altura de los hombros) y viendo hacia el frente (foco) percibir si se ven las yemas de los dedos, (si no se logra ver nada, los brazos están muy atrás y si me veo todo el brazo están muy adelante).

Se incorporó la comunicación no verbal en el colectivo, a través de la expresividad corporal, al caminar y saludar a un compañero, con las diferentes partes del cuerpo, con decisiones propias de cada una de las PAM. Y finalmente, sentados, se hizo el estiramiento muscular y la flexibilidad de las articulaciones.

Sesión 3

En esta sesión, seguimos trabajando la respiración diafragmática, sentados, colocando una o ambas manos sobre las costillas, para sentirse. Respirando profundamente por la nariz, exhalando lentamente por la boca, repitiendo el movimiento varias veces.

Continuamos con la movilidad articular, haciendo esta serie de pie con apoyo (frente al respaldo de la silla):

- Pedaleo ocho veces.

- Flexión de rodillas en paralela cuatro veces.
- Relevé cuatro veces.
- Flexión de rodillas a la segunda, cuatro veces.
- Torso arqueado de la parte superior de la espalda, tres veces en cuatro tiempos.
- Rotación del manguillo rotador (hombro) cuatro veces hacia atrás, cuatro veces hacia adelante.
- Manos en abanico (abrir la manecilla de una puerta) ocho veces.

Regresamos a estar sentados: movimiento del cuello, el torso se queda quieto. Se dice sí con la cabeza, veo el techo y veo el suelo, cuatro veces (movimiento en sagital). Ahora, se dice no con la cabeza (movimiento en horizontal) cuatro veces. Oreja hacia el techo, un lado y el otro, cuatro veces.

Exploración corporal (sentados) se realizaron movimientos pequeños y grandes, luego se mezclaron (movimiento pequeño-movimiento grande). Continuamos con sentido auditivo (sentado) Con los ojos cerrados, escuchar el sonido más lejano y luego el más cercano a mi cuerpo.

Etapa III: Aprender a Caminar Bajo la Tempestad

En esta tercera etapa, se incluyen la cuarta y quinta sesiones. En ellas se notó el interés y compromiso por parte de las PAM en realizar la clase. El aprecio y cariño que se iba desarrollando a pesar de la falta de cercanía, no conocernos, sin embargo, nos íbamos valorando y dándole importancia a aspectos como ser respetuosos, agradables, escuchar, que nos preocupamos por los demás, en cuanto a cómo se siente, qué ha hecho, etc. Además, de poder compartir con las PAM el trabajo físico y mental, siempre se compartió antes y después de la clase, temas para reír, pensar y dialogar.

La comunicación es fundamental en todo proceso de la enseñanza-aprendizaje, ya que solo de ese modo, podemos saber si comprendemos lo que realizamos, que no sea monótono, sino que cada experiencia se haga única, para tener nuevos conocimientos disfrutando en el hacer.

La solidaridad con las PAM es contagiosa, ya que me entusiasmaba ir a verlos, hablar con ellos, que me contaran algo, compartir, se sentía gratificante. Me mejoró la autoestima y me ayudó a desarrollar habilidades, las cuales no sabía que tenía, creando una mejor imagen positiva de mí misma.

Metodología

Al efectuar los cambios en la metodología y que los ejercicios fueran significativos, se observó tanto satisfacción personal como en colectivo, al expresar que les gustaba que se les explicara lo que hacíamos y no solo repetir el movimiento, que alguien les sugería.

Sesión 4

En esta cuarta sesión, se proporcionó a las PAM diferenciar el tipo de respiración normal y diafragmática y sentir cuál brinda mejor bienestar, para sentir más energía en el cuerpo y disminuir la actividad mental.

Se hizo la actividad de pie con apoyo de la silla. Fortalecimos las articulaciones y los músculos de los pies, tobillos y pantorrilla, con el fin de tonificar los músculos cuádriceps, isquiotibiales y aductores. Se fue percibiendo el peso del cuerpo en los pies, distribuyendo el peso en toda la planta del pie, alineando las piernas al ancho de las caderas, a través de la siguiente secuencia:

- Pedaleo pies en paralelo. Se alterna con las piernas, durante ocho veces.
- Plié en paralelo, cuatro veces.
- Relevé, cuatro veces.

(Repite)

- Piernas (con apoyo/silla).
- Piernas a la second (segunda) flexiona-estira, cuatro veces.
- En paralelo, flexión de rodilla hacia atrás, cuatro veces. Después, se repite con la otra pierna.
- Alineación corporal, elevación del peso.

- Cuarta en paralela, flexiona y estira pierna de adelante (piernas al ancho de las caderas), se repite cuatro veces.

Mejorar la postura del torso, en posición sentada como en bipedestación. Espalda (con apoyo/silla)

- La rotación del torso (movimiento horizontal) centro-derecha-centro-izquierda-centro... (movimiento en cuatro tiempos, cuatro veces).
- La flexión del torso alto hacia adelante (centro-adelante) movimiento en cuatro tiempos, cuatro veces.
- Arqueo/ elevación de espalda alta. (centro-atrás) movimiento en cuatro tiempos, cuatro veces.

Tonificar el tono muscular de los hombros, brazos y la coordinación.

La rotación de hombros cuatro veces, hacia atrás (arriba-atrás y abajo), cuatro veces, hacia adelante (atrás-arriba-adelante)

El estiramiento de torso-hombros (las manos se agarran por detrás del cuerpo, las escápulas se bajan) sostener cuatro tiempos, repite tres veces.

El alargamiento de la espalda (posición de mesa)

Los brazos (biceps y triceps)

La vibración (presión hacia arriba y hacia abajo): adelante, a los lados (cruz), arriba, Durante ocho segundos en cada posición, se repite tres veces.

Explorar las posibilidades del movimiento con el cuerpo.

Efectuar los movimientos rectos, curvos/redondos y combinación de los dos tipos del movimiento.

Sesión 5

En la sesión 5, trabajamos el escaneo corporal (con apoyo de silla) parados con la mirada en el horizonte u ojos cerrados (sugerencia) algunos lo realizaron. Es conveniente llevar a cabo una

introspección de cómo está colocado el cuerpo, después de hacer esa revisión, se les dio algunas sugerencias, tendientes a revisar los lugares específicos, para mejorar su postura corporal. Por ejemplo: poner atención a la columna, los hombros, la cabeza, la vista.

Continuamos con la respiración diafragmática (con apoyo de la silla de pie)

Cerrando los ojos, escuchamos el cuerpo como se siente, si hay tensión, estrés, dolor, cansancio.

Luego nos sentamos, trabajamos el cuello.

Movimiento lento del cuello, manos en el pecho y no mover el torso.

- Mover la cabeza de lado a lado, como diciendo no, durante cuatro veces. -Marcar la papada y se relaja, cuatro veces (esto fue para sentir el alargar y retraer el cuello, se hizo uso de palabras metafóricas, como el movimiento que hace la tortuga con su cuello).
- Querer tocar con la frente algo al frente y luego, la parte posterior de la cabeza atrás (mirada se queda en un punto fijo adelante). Esto se efectúa cuatro veces.
- Cabeza al frente (barbilla al esternón-centro) lo anterior se hace cuatro veces.
- Hacer un péndulo de lado a lado (inicio: cabeza centro- cabeza al hombro-péndulo pasando por esternón- otro hombro-centro) cuatro veces.

Continuamos con las piernas y las pantorrillas:

- De pie frente a la silla (apoyo).
- Pedaleo ocho veces.
- Flex- punta de pies.
- Flexión de rodillas paralela, cuatro veces.
- Flexión de rodillas a la second, cuatro veces
- De paralelo -rotación externa, cuatro veces.

Cadera

- Círculo con la cadera cuatro veces, al otro lado.

Reflexión

A lo largo del proceso, se tuvo que realizar cambios en la propuesta metodológica original, por ese motivo, en mi rol de facilitadora hubo una reacción contraproducente llevándome a la frustración, sin embargo, al amparo del colectivo de las PAM y la relación armoniosa, del diálogo y la comprensión que ya veníamos desarrollando, logramos generar nuevas pautas, para desarrollar las siguientes sesiones.

Etapa IV: Construir Puentes y no Muros...

En la cuarta etapa, se incluyen las siguientes tres sesiones, es decir de la sexta, séptima y octava sesión. Se percibe en las PAM, una mayor disposición e interés de ejercitarse, tanto en sus acciones como con su voz. Y, sobre todo, consciencia en cuanto a los cambios efectuados en su cuerpo/ser y la necesidad de ejercitarse, esto ha sido posible, porque crearon un significado positivo del trabajo y mientras lo repetían, sentían que mejoraron.

También, la comunicación y el diálogo fueron fundamentales en el proceso del intercambio informativo, de la convivencia para que efectivamente, haya transformaciones en ambas direcciones. La comprensión de cómo nos sentimos, constituye la base para lograr un buen proceso de enseñanza-aprendizaje. Así mismo, las PAM mostraban autonomía en resolver las dificultades que se encontraban, aunque les llevara más tiempo.

Cabe destacar, que las actividades grupales ayudaron a mejorar su afectividad, expresarse emocionalmente, re-descubrirse a sí mismos y encaminar el sentido de sus vidas, mediante el trabajo con sus emociones, a través del reconocimiento y las respuestas oportunas.

Metodología

La clase se ajustó a las necesidades de las PAM y debía ser dinámica, orientada a mantener el interés, en realizar la actividad. El trabajo y la dinámica de grupo significan un ingrediente esencial en

el proceso de la enseñanza-aprendizaje. El hecho de comunicar las ideas, escuchar a los demás, expresar acuerdo o desacuerdo, aprender a trabajar en equipo o tener que llegar a una solución en común, generó que las PAM se involucraran más activamente, en este proceso.

También, dar tiempo y espacio para asimilar un nuevo material, sentir, para vivenciar, adueñarse de la experiencia y con la voz poderlo enunciar.

Los factores claves que contribuyeron, fueron el diálogo establecido, la escucha activa, la comunicación asertiva, que llevaron a mayores niveles de comprensión, apertura para adaptar el material propuesto, partiendo de las necesidades y especificidades de la población PAM.

Otro factor clave importante fue hacer un diagnóstico inicial, ya que me permitió identificar en la realidad sus condiciones, considerando la diversidad del grupo: personas con estados de salud distintos, sus recursos físicos y mentales particulares. Se notó la diversidad en esta población, en cómo las personas experimentan los cambios físicos, cognitivos y sociales, al envejecer. Como menciona Valín, (2010) hablando de la atención a la diversidad:

En expresión corporal optamos por una organización que asegure la igualdad de oportunidades para todos los alumnos, teniendo en cuenta su diversidad. Todos los alumnos pueden hacer Expresión corporal, aquellos que tienen discapacidad nos ofrecen unos movimientos singulares que nos van a dar una visión distinta de las personas con discapacidad (p. 28).

Además de enfrentarse al abandono, las pérdidas de los seres queridos, vivir solos, sin embargo, otras personas envejecen sin mayores limitaciones, manteniéndose activas. Como menciona González Martínez en el libro de Geriatria, en el capítulo: Demografía del envejecimiento:

Entre los factores de riesgo más comunes que se presentan en los adultos mayores para desarrollar declinación del estado funcional o una franca discapacidad están: factores de tipo social, como mala red de apoyo social o institucional, poca actividad física, sobrepeso o un índice de masa corporal bajo (p. 55).

Sesión 6

En la sexta clase, se trabajó tanto la consciencia de la respiración, como la consciencia y el control del equilibrio.

Respiración: inhalar y exhalar, respirar profunda y lentamente expandiendo los pulmones, exhale por completo e intente sacar todo el aire de los pulmones. (Varias veces)

Hicimos un repaso del trabajo del equilibrio: oído medio, vista y propiocepción.

Ejercicios del oído: sentados (se explicó antes) se va a tener la coronilla como el punto que va a señalar hacia dónde se desplaza la cabeza, y nos dirá en qué posición estamos (en la ejecución se iba consultando, si lograban percibir cómo estaba su cabeza, con respecto al espacio). Con los ojos cerrados vamos a mover la cabeza hacia adelante y abajo.

Los ejercicios de la vista: sentados.

El movimiento de los ojos como diciendo no (movimiento lateral), diciendo sí (movimiento de techo-suelo), haciendo círculos con los ojos.

Propiocepción: de pie con apoyo (silla).

- En paralelo, trasladar el peso de un pie a otro, ocho veces.
- En paralelo, trasladar el peso hacia los dedos de los pies y el talón, cuatro veces.
- El pedaleo, dieciséis veces, alternando los pies.
- Flex-punta cuatro veces, con cada pie.
- En paralelo relevé cuatro veces, en el último, se queda dos segundos. Baja
- La locomoción: caminata aplicando los tres conceptos del equilibrio (oído, vista, propiocepción).

En esta clase, se realizó en círculo y se promovió una actitud positiva y de posicionamiento. en el grupo, sobre todo, se tuvo contacto visual con los demás, nos observábamos entre todos , hubo una mayor empatía grupal. Se tuvo mejor confianza, para expresar sus ideas, pensamientos, emociones. Se

creó un espacio para trabajar en equipo, colaboración, escucha y respetando las opiniones de los demás, un co-aprendizaje. En palabras de Valín, (2010) quien se refiere a la reflexión, al final de la clase:

Esta parte de la sesión es el momento de sacar conclusiones sobre lo que hemos realizado e interiorizarlo de una forma consciente. Podemos expresar cómo nos hemos sentido en la sesión, los problemas que han surgido, las sensaciones que hemos experimentado y vivido, etc. (p. 28)

Sesión 7

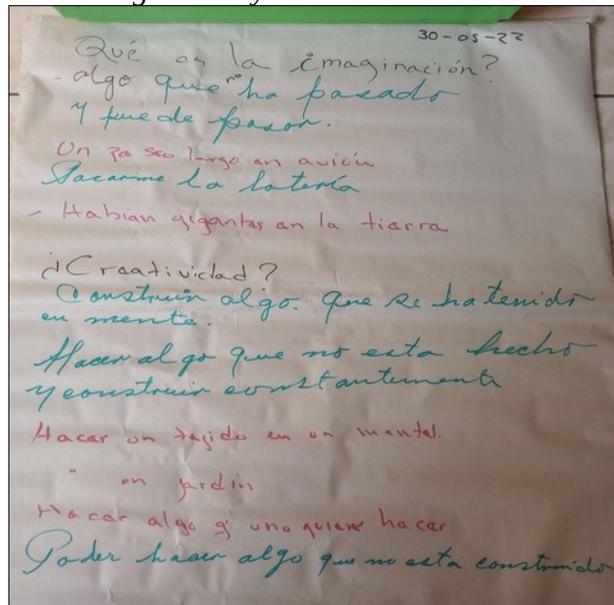
En la séptima sesión, trabajamos el incentivar a imaginar, crear, expresar, lo que perciben.

Empezamos en colectivo, a definir los siguientes conceptos:

1. ¿Qué era la imaginación?, ¿Qué era la creatividad? En grupos de tres integrantes. Luego, se exponía ante los demás. Ver Figura 2.

Figura 2.

Expresiones de imaginación y creatividad de las PAM



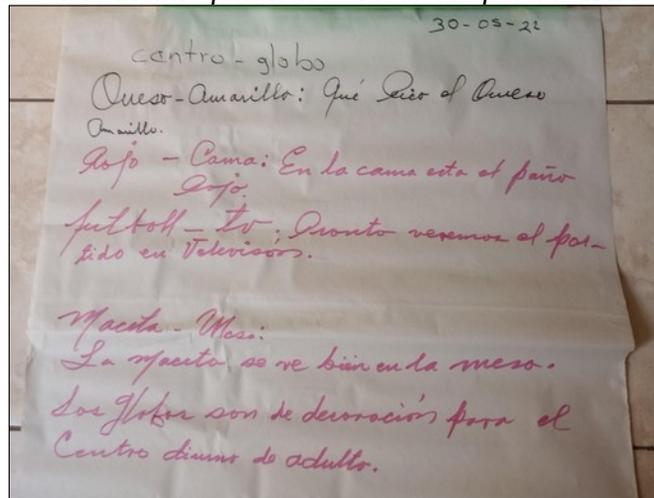
Nota: cartel 1. Elaborado por las PAM en clase.

2. Se facilitó una imagen con personas a cada grupo, el trabajo consistía en observar y crear una historia. Luego, se exponía ante los demás.

3. Se les facilitó otra imagen sin personas. Crear una historia con base en lo percibido. Luego, se exponía ante los demás.
4. El binomio fantástico. Por grupos, debían buscar/decir dos palabras opuestas y construir una oración. Ver figura 3.

Figura 3.

Expresiones del binomio fantástico elaborado por las PAM



Nota: cartel 2. Elaborado por las PAM en clase.

La imaginación, creatividad, improvisar, la capacidad de comunicación, además del sentido estético son componentes esenciales en la expresión corporal, como menciona Ridocci, (2009):

Cuando esta expresión se dirige hacia el otro, que a su vez escucha y responde desde el sí mismo, la comunicación adquiere una gran profundidad emocional, comunicación que pertenece al ámbito de lo esencial del ser (p. 14).

Sesión 8

En la octava sesión, trabajamos la relajación a través de la respiración, reduciendo la tensión o el estrés, que se tenga en los músculos. Respirando profundamente diafragmática (de pie)

La inhalación es lenta, retener el aire y la exhalación sale lentamente, por los labios un poco abiertos.

Se mantuvo la alineación corporal en bipedestación. Se trabajó el movimiento articular (de pie), de pies a cabeza, se sumó la rotación externa de la cabeza del fémur.

Tensión-relajación muscular (de pie), se sigue la siguiente secuencia de movimientos:

1. Apriete todos los músculos de la cara para tensarlos.
2. Mantenga la tensión por cinco o diez segundos.
3. Relaje los músculos de la cara por quince o veinte segundos. Concéntrese en la tensión que se aleja de su cuerpo.
4. Repita el tensar y relajar los mismos músculos dos o tres veces, antes de pasar al siguiente grupo muscular.
5. Repita los pasos dos, tres y cuatro, con diferentes grupos musculares: hombros, brazos, antebrazos, manos, pecho, espalda, glúteos, muslos, piernas y pies.

La postura corporal (de pie).

Trabajo del cuello y los hombros (toco techo-toco el suelo, con las yemas de los dedos), arqueado de la columna vertebral, (cabeza-cóccix).

Abdominales: meter y sacar el abdomen, ocho veces.

Movimiento frontal (plano puerta), cadera y codo se buscan (de derecha a izquierda), ocho veces.

Los círculos con la cadera y los brazos, ocho veces.

Remar, el abdomen se contrae ocho veces.

Reflexión

Las PAM participantes del taller tuvieron la capacidad de trabajar la imaginación y creatividad, a través de lo sensorial, partiendo de su propia experiencia de vida, su bagaje. Mantuvo activas sus mentes para orientar, seleccionar y procesar la información relevante, tanto en los estímulos internos como externos. Se observó el estímulo en la atención focalizada, selectiva y en la sostenida. Además, le

dieron un nuevo significado a lo observado, una interpretación de lo que percibieron, su reflexión y expresarla externamente.

Fue relevante la respuesta de las PAM en el uso de las imágenes físicas, observándose que las PAM encuentran mucho más comprensibles, aquellas con las cuales se han tenido contacto, ya sea física, visual, que las han escuchado, así como el hecho de que en las imágenes, se incluyeran a las personas. Con las imágenes sin personas se tomó notablemente más tiempo, en generar una idea y dialogar entre ellos... incluso llegando a generar opiniones contrapuestas y a la discusión entre los miembros de algún grupo.

Etapa V: Cuando la Raíz Va Hacia Donde Quiere Ir...

En esta etapa, se abarcaron las sesiones 9 y 10. Algunos ejercicios de esta etapa resultaron un buen medio, para soltarse a hablar-haciendo, decir chistes, frases, bombas. Esto ocasionó risas en muchos y luego, todas nos reímos y aplaudimos a las expresiones de las compañeras, fue algo contagioso. Aun enfrentando las dificultades, en el hacer veían la parte positiva y se reían de ellas mismas.

Por ejemplo, tensionar y relajar los músculos faciales les causó ganas de hacer muecas y empezaron a verse y reírse entre ellos . También, el juego de la papa caliente (pasarle la bola al compañero y donde quedaba la bola, debía decir algo este ejercicio al principio les costó expresarse, pero no obstante, según fuimos avanzando, les salían las distintas expresiones.

De igual manera, las PAM reconocieron que el trabajo que se hace en la expresión corporal es funcional a ellos/ y que son diferentes a los realizados en otras actividades físicas. Algunos manifestaron estar a gusto con ciertos ejercicios, como con el trabajo de la respiración diafragmática, la flexibilidad de las articulaciones, el tono muscular, el equilibrio, la postura, la locomoción, la

coordinación y que los realizan en sus casas, porque les ayudaba con ciertas partes de su cuerpo, por ejemplo: la vista, oído, cuello, espalda, las piernas, los pies.

En relación con fortalecer la musculatura inferior, una PAM manifestó sentirse mejor, otra el trabajo de los ojos, otra a través de ejercitar sus hombros, se sentía mejor anímicamente, el ejercitar los pies le estaba ayudando con el equilibrio.

Metodología

Se plantearon las sesiones como el trabajo en equipo y la cooperación, orientados a la resolución de los diferentes problemas planteados. Se notó entre ellos, el respeto en la escucha y el pensamiento ajeno. Igualmente, la retroalimentación reflexiva de las PAM se realizó con mayor confianza, mayor soltura, para comentar situaciones personales, que se escuchaban con atención, respeto y sin juzgar.

El trabajo con las PAM en las sesiones de esta etapa fue consensuado colectivamente, de lo que se va hacer, de su disponibilidad, de lo que les gustaba e interesaba hacer, un trabajo más cooperativo entre todos, se les observó satisfechos.

Sesión 9

En esta etapa, en la sesión 9, trabajamos la escucha interna del cuerpo para relajarlo, con el fin de reducir la tensión o el estrés, que se tenga en los músculos. Respiración diafragmática-(sentados). A través de la conexión mente y cuerpo, vamos a oxigenar todos los músculos, empezando por nuestra cabeza.

Como menciona Valín, (2010) sobre la relación existente entre la respiración y relajación:

La respiración diafragmática completa aumenta la cantidad de oxígeno en la sangre, fortalece los músculos abdominales e intestinales y, una vez convertida en hábito tiende a moderar el ritmo cardíaco. También aumenta la concentración mental y favorece la capacidad de crear imágenes mentales (p. 113).

Seguimos con el fortalecimiento muscular del tronco, a través de la siguiente rutina de pie, con base en los ejercicios desarrollados antes:

- El cuello
- La espalda
- Los abdominales (sentados)
- Los glúteos

Tensión-relajación muscular (sentados): el ejercicio consiste en tensionar y relajar los músculos, empezamos por los pies (recoger los dedos y relajarlos) y luego, ir subiendo por las piernas, los cuádriceps los podían tensionar, si levantaban un poco la pierna, el abdomen lo tensionan, yendo a una posición curva “C” de torso, intentando acercar los hombros, hacia las crestas ilíacas.

La parte superior fue mucho más fácil, el cerrar los dedos de las manos y alargarlos, apretar los bíceps, subir los hombros hacia las orejas e intentar juntar las escápulas. Luego, cuando se realizó en el nivel facial, surgieron las risas, ver al otro dialogando con e el ceño fruncido, abrir grande los ojos y cerrarlos apretando, inflar las mejillas y luego, sacar el aire con un sonido de motor de carro, apretar los labios y luego soltarlos, empezaron a verse entre todos y eso ocasionó la diversión.

Locomoción-caminata (dirigida- mover la cadera/pelvis), promoviendo el movimiento de la pelvis.

La tensión y relajación muscular, en todo el cuerpo (sentados/as).

Sesión 10

En la sesión 10, seguimos con el uso de la respiración para relajar todo el cuerpo, posteriormente, trasladamos la atención intencionalmente, a lo largo del cuerpo, atendiendo a las diversas sensaciones en las diferentes partes, desarrollando consciencia de lo que ocurre en nuestro interior, por ejemplo, al percibir cómo se siente el músculo, cuando otra persona lo manipula.

Sentados

La relajación total:

La respiración profunda (diafragmática)

Con los ojos cerrados, se realizaron los ejercicios de inhalar y exhalar lentamente, expandiendo los pulmones, sostener el aire y exhalar por completo, e intentar sacar todo el aire de los pulmones. (Varias veces).

El escaneo corporal: con los ojos cerrados, llevamos nuestra atención hacia los dedos del pie izquierdo y después, nos movemos a través de todo el pie, la planta del pie, el talón, el empeine, subimos por la pierna izquierda, pasando por el tobillo, la canilla y la pantorrilla, la rodilla y la rótula, el muslo completo en su superficie y profundidad, la ingle y la cadera izquierda.

Luego, vamos a los dedos del pie derecho, a todas las partes del pie, seguimos con la pierna derecha del mismo modo que con la pierna izquierda. Desde ahí, la atención se mueve lenta y sucesivamente, a toda la parte pélvica, incluyendo las caderas de nuevo, las nalgas y los genitales; la zona lumbar, el abdomen, y después, el torso superior, la parte alta de la espalda, el tórax y las costillas, el pecho, el corazón, los pulmones, las venas y arterias principales alojadas en la caja torácica; los omóplatos flotando en la parte trasera de la caja torácica, hasta las clavículas y los hombros.

De los hombros, pasamos a los brazos, a menudo, hacemos ambos al mismo tiempo, empezamos por las puntas de los dedos y nos movemos sucesivamente, por los dedos, las palmas de las manos y su reverso, las muñecas, los antebrazos, los codos, la parte superior de los brazos, las axilas y los hombros de nuevo. Luego, pasamos al cuello y la garganta, y terminamos con la cara y la cabeza.

Automasaje: frotamos las manos para que entren en calor, con la mano izquierda, vamos a masajear la palma de la mano derecha. Y luego, cada uno de los dedos, empezando por el dedo meñique (pequeño), seguimos masajeando por el antebrazo, brazo, hombro y escápula. Luego, cambiamos de mano. Hacemos un barrido en ambos brazos. Vamos al cuádriceps derecho masajeando

hacia abajo, luego las pantorrillas, hacemos un barrido con nuestras manos sobre la pierna, luego la otra pierna.

Masaje en hombro y trapecio (parejas): uno está sentado con los ojos cerrados, el otro de pie (hará el masaje), frotamos las manos para calentarlas, vamos a apretar suavemente los músculos alrededor de los hombros y sostenerlos apretados, por unos segundos y soltarlos lentamente. Dar pequeños golpecitos con los nudillos de las manos, varias veces.

Reflexión

Fue de interés de las PAM, la información de los beneficios que pueden tener, mediante la práctica regular de los ejercicios, por ejemplo, el movimiento de la cadera (pelvis). En las sesiones posteriores, comentaron haber repetido los ejercicios por su propia cuenta.

Etapa VI: Un Saber Sin Fin, Cuando las Raíces Ven Colores en el Sonido

En esta etapa, se pretendió entregarles herramientas, las cuales pudieran ser posteriormente reproducidas por las PAM, sin la necesidad del acompañamiento. Se reforzarían entonces, aquellos ejercicios que para ellos eran importantes, necesarios y funcionales, en su quehacer diario. Las PAM manifestaron su interés en relajarse a través de la respiración, movilidad articular y flexibilidad, el fortalecimiento muscular, conectividad total del cuerpo, coordinar las extremidades y trabajar la imaginación y creatividad.

Se mantuvo una relación muy empática, de confianza, cuando se les preguntaba sobre algún tema en particular, eran muy espontáneos en expresar sus pensamientos, ideas y sentires. Fue muy valioso sentir esa confianza en ellos y su empoderamiento, también fue muy gratificante trabajar con esta población y poder verlos sonreír felices.

Metodología

En las clases de esta etapa, en consenso con las PAM, como mencionamos anteriormente, se valoró retomar el material visto en las sesiones anteriores, para practicar suficientemente, aquellos ejercicios que para ellos fueran importantes, por tener una particular relevancia funcional, en su quehacer diario.

A partir de este momento, entre todos los integrantes construimos la clase, recordando cuales movimientos se habían realizado. Para lograrlo, se le solicitaba a alguien en particular, que nos expresara qué movimientos se habían realizado, para una parte del cuerpo y que mostrara al grupo, dichos ejercicios, apoyando entre todos, la corrección de eventuales defectos de la explicación o de la ejemplificación.

Sesión 11

Trabajamos en esta sesión:

La escucha interna del cuerpo para relajarlo (sentados).

La respiración profunda (diafragmática) con los ojos cerrados inhalar y exhalar, lentamente, expandiendo los pulmones, sostener el aire y exhalar por completo, intentando sacar todo el aire de los pulmones (Varias veces).

Reducir la rigidez de las articulaciones para que se flexibilicen, haciendo movimientos de articulación de la cabeza a los pies (sentados). Poner atención de las estructuras anatómicas, las cuales se están moviendo en ese momento, reconocer su movilidad y el alargamiento de la columna vertebral, buscando la oposición, la cabeza hacia arriba y la pelvis hacia abajo.

La coordinación de las extremidades del cuerpo.

- El movimiento de una extremidad superior del cuerpo, luego, ambas extremidades superiores.

Posteriormente, lo mismo con las piernas.

- Luego, se mueven las extremidades del mismo lado del cuerpo, es decir, el brazo derecho y la pierna derecha.
- Finalmente, se mueve una extremidad superior y una inferior opuestas (asimétrico).

Incentivar la imaginación, a través de un ejercicio de: ir a mi lugar favorito (Ejercicio dirigido).

Con los ojos cerrados, vamos a respirar lentamente, varias veces y cuando queramos, vamos a ir a nuestro sitio favorito y vamos a pensar por qué nos gusta ese lugar, ¿Qué nos hace sentir?

Sesión 12

Se sigue en la misma línea de la clase anterior, en esta penúltima sesión, desarrollamos los siguientes ejercicios.

- Relajarse a través de la respiración.
- Reducir la rigidez de las articulaciones, para flexibilizarlas.
- El fortalecimiento muscular,
- La conectividad total del cuerpo.
- Coordinar las extremidades superiores.
- Incentivar la imaginación y creatividad.

Sentados:

- Una respiración profunda (diafragmática) sentados.
- Inhalación lentamente, retener el aire y al exhalar sacar lentamente el aire por los labios, un poco abiertos.
- La movilidad articular de la cabeza a los pies (sentados): poner atención en las estructuras anatómicas, las cuales se están moviendo en ese momento, reconocer su movilidad y el alargamiento de la columna vertebral, buscando la oposición de la cabeza hacia arriba y la pelvis hacia abajo.

- Presionar el aire en diferentes direcciones (extremidades superiores) e ir en contra de la gravedad (extremidades inferiores).

La coordinación en las extremidades del cuerpo:

- El movimiento de una extremidad superior del cuerpo, luego, ambas extremidades superiores. Posteriormente, lo mismo con las piernas.
- Luego, se mueven las extremidades del mismo lado del cuerpo, es decir, el brazo derecho y la pierna derecha.
- Finalmente, se mueve una extremidad superior y una inferior opuestas (asimétrico).

La creatividad:

Papa caliente, en círculo, una bola se va pasando por los participantes, el que guía hace un sonido (definido previamente) que detiene el recorrido de la bola y a la PAM que se queda con la bola, le toca decir: una frase, una bomba, refrán, una canción, etc.

Sesión 13

Esta fue la última sesión, se trabajó lo físico y cognitivo, relajarse a través de la respiración, reducir la rigidez de las articulaciones, flexibilizarlas e incrementar la temperatura muscular y la conectividad total del cuerpo.

- La respiración profunda (diafragmática): con los ojos cerrados, inhalar y exhalar lentamente, expandiendo los pulmones, sostener el aire y exhale por completo e intente sacar todo el aire de los pulmones. (Varias veces).
- La movilidad articular de la cabeza a los pies (sentados): poner la atención en las estructuras anatómicas, las cuales se están moviendo en ese momento, reconocer su movilidad y el alargamiento de la columna vertebral, buscando la oposición, la cabeza hacia arriba y la pelvis hacia abajo.

- El fortalecimiento de los músculos de los pies, gastrocnemios (gemelos), cuádriceps, isquiotibiales, espalda, cuello y brazos.

La coordinación de las extremidades del cuerpo.

- El movimiento de una extremidad superior del cuerpo, luego, ambas extremidades superiores. Posteriormente, lo mismo con las piernas.
- Luego, se mueven las extremidades del mismo lado del cuerpo, es decir, el brazo derecho y la pierna derecha.
- Finalmente, se mueve una extremidad superior y una inferior opuestas (asimétrico).

El círculo del diálogo/reflexión

Se llevó a cabo una evaluación con las PAM, sobre su parecer, en relación con el taller de expresión corporal recibido.

En este cierre del taller, las PAM manifestaron:

- La gratitud fue mutua, de diálogo, de cariño, de futuros encuentros, los cuales podemos hacer.
- Expresaron las PAM que todos los ejercicios realizados son buenos para sus cuerpos, han sido más conscientes de su postura, la necesidad de ejercitarse y que han podido percibir la vista periférica, cuando caminan.
- Una PAM manifestó que el ejercicio de la vista le ha ayudado y lo realiza en su casa. Además, explicó a los demás, la secuencia de los movimientos que realizamos.
- Otra PAM manifestó efectuar varios de los ejercicios realizados en el taller, ahora, los hace en su casa.

Capítulo II. Interpretación Crítica

La danza, a través de sus diferentes posibilidades, proporcionó beneficios físicos, cognitivos, emocionales y sociales a las PAM. Cabe destacar, que la experiencia en la práctica de expresión corporal, fue posible por la existencia de los espacios donde se ofrecen diversas actividades, en colaboración con otras instituciones. También, resulta muy destacable la motivación propia de las PAM, para algunas, por hacer ejercicio físico, mejorar la salud, por diversión, pasar el tiempo, porque les gusta moverse, por encontrarse con otros.

Los tres factores que he considerado fundamentales, dentro del proceso pedagógico llevado a cabo, que estuvieron presentes durante todo el taller con las PAM y que permitieron la transformación de todas las personas participantes, potenciando su desarrollo integral desde lo físico, cognitivo y emocional.

Primero, la actividad física como el ejercicio físico en las PAM, aumentó las capacidades funcionales y motoras, las cuales se van deteriorando con el paso de los años. Como la masa muscular, favoreció y mejoró la movilidad articular, reduciendo los riesgos de las caídas, mejorando el equilibrio y la postura. Además, aportó mucho al estado anímico y mental, ya que, al ejercitarse, les exigió tener atención y concentración en lo que se estaba realizando.

En las PAM, como ya se ha mencionado antes, los ejercicios deben ser sencillos, cortos y adecuarlos individualmente, según sus necesidades e intereses. También, la movilidad ayuda a vencer el aislamiento y la pasividad, logrando tanto una mayor autonomía personal, como el deseo de mantener relaciones sociales y por lo tanto, mejorando la calidad de vida en general. Como menciona Millán Calenti (2010) al referirse a la actividad física, en la persona adulta mayor:

La actividad física es el antídoto adecuado para evitar la involución del sistema músculo-esquelético, mejorando la capacidad aeróbica y cardiocirculatoria. La importancia de una

alimentación adecuada supone la necesidad de detectar personas en situación de riesgo de malnutrición, relativamente frecuente en las personas mayores debido a factores socioeconómicos, como pueden ser la carencia de apoyos sociales o de recursos económicos, que va a provocar en los ancianos afectados una mayor predisposición para el padecimiento de infecciones y úlceras por decúbito, entre otras (p. 29).

En las PAM, la actividad física, además de reducir los riesgos de enfermedades, mejora la sensación de bienestar, es así como los ejercicios estuvieron orientados a facilitar la realización de tareas de la vida cotidiana, dentro de su entorno, por esa razón debe ser una actividad placentera y parte de la vida cotidiana. Como menciona González et al (2009) refiriéndose a la persona adulta mayor:

Idealmente, la actividad física debe durar por lo menos 30 minutos diarios. El tipo de actividad física debe adecuarse al diagnóstico y factores de riesgo del paciente, p. ej., fortalecimiento del cuádriceps para un varón con osteoartritis de rodillas, tai chi para una mujer con osteoporosis y riesgo de caídas, y ejercicio aeróbico para un varón con factores de riesgo cardiovascular (p. 563).

Primeramente, es necesario resaltar que, a través de la práctica de la expresión corporal, se mejora el control de respiración, orientación espacial, coordinación, flexibilidad, equilibrio, funcionalidad articular, tono muscular, resistencia cardiovascular, conciencia cenestésica, postura corporal, la caminata, la sensibilidad de los sentidos. Inclusive, les fortalece el estado anímico, brinda un estado de bienestar, incluso, les ayudó a desaparecer y disminuir los dolores corporales.

En segundo lugar, la estimulación cognitiva en las PAM ayudó a mejorar la atención, concentración, memoria, la orientación y el lenguaje, fortaleciendo la autonomía funcional de las personas mayores, con el fin de realizar las tareas rutinarias autónomamente, aumentando la motivación, autoestima de la persona, fomentando la interacción social, de este modo, se evita que las

personas se aíslen. Cabe aclarar, que dicha estimulación se debe adaptar a las necesidades, características y circunstancias específicas de cada persona.

A través de la imaginación y creatividad en las PAM, se pretendió despertar las sensaciones, tanto las fuentes de motivación internas, como los sentimientos, las emociones, los estados de ánimo, las ideas y las fantasías, así como las fuentes externas: visuales, auditivas y táctiles, sumando a esto la expresión corporal, por medio de la experimentación con el propio cuerpo. Como comenta Ridocci (2010): “Es un proceso de escucha del interior del ser y encontrando un lenguaje corporal que pueda enunciarlo” (p. 25).

Este trabajo cognitivo con las PAM se llevó a cabo inicialmente, desde la percepción sensorial, su conocimiento, con base en su experiencia de vida. Luego, haciendo uso del movimiento orgánico, sentir el cuerpo, se les indujo a tomar conciencia acerca de las posibilidades del movimiento.

También, se utilizaron actividades lúdicas a través de la imaginación y creatividad, con imágenes físicas, objetos, sonidos, metáforas y expresión verbal. Esto produjo que tanto en el nivel individual como en colectivo, se potenciara la motivación, la socialización y la convivencia de los adultos mayores. Valín (2010) la define como:

La capacidad de producir algo nuevo, algo que no es una mera repetición de otra cosa, sino una novedad para la persona o personas que lo están haciendo. Se considera que un trabajo es creativo si era desconocido para las personas que lo han realizado, aunque ya hubiera sido hecho antes (p. 33).

Como punto tercero, el factor emocional se trabajó desde el ejercicio físico, las actividades físicas y recreativas, orientadas a permitir sentirse activos, mejorando su calidad de vida y encontrando el bienestar emocional en la vejez. Las emociones positivas ayudaron a complementar los dos factores anteriores, el físico y el cognitivo.

La motivación estuvo presente desde un principio, provocando que cada vez, se incorporaran más PAM al taller: el deseo de participar, de estar en compañía de otras personas de su edad, compartir su vida, teniendo momentos de alegría, generando un bienestar emocional. Según Taylor J. y Taylor C. (2008) al referirse a la motivación, indica:

Si identificas y satisfaces las necesidades individuales de motivación en tus bailarines, esto puede influir en dos aspectos. En primer lugar, la motivación influye en la participación. Los bailarines se sienten atraídos por otras muchas actividades...en segundo lugar, la motivación influye en el rendimiento. Los bailarines muy motivados dedicarán tiempo y esfuerzo a mejorar su rendimiento (p. 43).

Debo destacar, que en el proceso del taller, se desarrolló otro factor adicional, el social, el cual se empezó a percibir a partir de la cuarta sesión. Este produjo una convivencia amena y de disfrute colectivo de la actividad. Para este propósito, se introdujeron los juegos, cambiando la dinámica de los ejercicios y que no fueran rigurosos o forzados, sino creando deseos de realizar la actividad.

Considero que este es un factor sumamente importante, en la adultez: mantener las mentes y los cuerpos activos, a través de juegos sociales, pues a menudo están olvidados en el aprendizaje y los mismos estimulan la alegría de vivir. En resumen, el juego merece ser utilizado como una herramienta didáctica metodológica.

En todo el proceso, se atendieron las necesidades de la diversidad procurando condiciones de igualdad y equidad, respetando la integridad personal de cada PAM, logrando la integración de lo físico, cognitivo, emocional y social de la persona. Las actividades desarrolladas permitieron la sensibilidad, la imaginación, la creatividad, la comunicación, la empatía, la convivencia, el sentido de pertenencia, la participación, la autonomía, la memoria sensorial, un desarrollo basado en la dignidad.

Se aseguraron los principios éticos de la práctica, prevaleciendo el respeto en todo momento, compromiso, aprecio, actitud, inclusión, equidad e integridad, ya estos son fundamentales para lograr

una interacción integral social, entre las diferentes generaciones. El respeto fue mutuo y espontáneo, comprendiendo al otro, al valorar sus intereses y necesidades.

Como facilitadores de procesos dancísticos, debido a que incidimos en el ser-cuerpo como un todo, debemos estar en una continua interrogante: ¿qué hago?, ¿cómo lo hago?, ¿para qué lo hago? y ¿con quiénes lo hago? Solo así, podemos generar cambios en nosotros mismos, y en una transformación social.

En este tipo de procesos, establecemos una relación con el otro, por lo tanto, la empatía debe ser uno de los ejes principales: es necesario despojarse, hasta cierto punto, de la firmeza del carácter y tener la sensibilidad de ponernos en las emociones experimentadas por los demás. La escucha activa durante el proceso permitió crear nexos de comprensión, sobre todo considerando la existencia de una diferencia intergeneracional, cuyo obstáculo pudo ser afortunadamente salvado.

Lo anterior nos facilitó una comunicación que, para el caso de las PAM, es particularmente importante, pues se requiere comprender sus motivaciones, dificultades, alegrías, etc. para poder realizar una actividad efectiva, es decir, esto es lo que hace que los podamos entender y que, de esta manera, podamos ser facilitadores del desarrollo de todo su potencial como personas. Además, la compasión, la emoción y la moral constituyen un nexo de unión en la práctica educativa.

La convivencia afectiva con las PAM fue posible, por el respeto que se tuvo a su integridad, como seres humanos, el cual considero que ha sido otro factor dirigido a posibilitar el desarrollo de este taller.

Capítulo III. Conclusiones

Para finalizar, presentamos las conclusiones del trabajo realizado. Como recordatorio, se presentan los tres pilares, los cuales sostienen el proceso de la sistematización realizada en la práctica pedagógica:

Objetivo: Reflexionar sobre el proceso de expresión corporal con las personas adultas mayores, para obtener su bienestar integral, considerando el fortalecimiento físico, cognitivo, emocional y social.

Objeto: que fue la experiencia del taller de Expresión Corporal con las PAM del Centro Diurno de Calle Blancos en el II trimestre 2022.

Eje: ¿Cuáles factores de la estrategia metodológica contribuyeron en el fortalecimiento integral de las PAM?

Los aprendizajes que adquirimos durante el proceso del taller de Expresión Corporal con las PAM están alineados en el desarrollo integral de la persona, bajo las cuatro categorías: cuerpo físico, cognitivo, emocional y social, además de la práctica de los valores éticos, con un compromiso humanizador. En ese marco, esta experiencia les proporcionó mayor conciencia sobre sus cuerpos, imaginación, creatividad, comunicación, empatía, la expresión de sus emociones y el respeto a los otros.

La danza, a través de sus diferentes manifestaciones, en este caso la expresión corporal brindó beneficios en las cuatro categorías a las personas adultas mayores del Centro Diurno, quienes participaron en este proceso, independientemente de sus condiciones contextuales. También, debe considerarse que la danza está vinculada a nuestra cultura y tradiciones, lo anterior nos hace ser felices, a través de su disfrute con los demás.

El trabajo en equipo, de colaboración mutua entre las PAM y mi persona como facilitadora de los procesos pedagógicos, permitió mantener una comunicación flexible mediante el diálogo, la escucha activa, expresar sus pensamientos, ideas y sentires.

Es importante tener en cuenta, las historias de vida de las PAM, donde las experiencias acumuladas marcan las preferencias, así como las del contexto ambiental y socio-económico, a la hora de planificar las actividades con ellas , tanto aquellas que se practicarán de forma individual como colectiva.

Incrementar el tiempo de vida no sirve de absolutamente nada, más bien, es contraproducente, si al llegar a esa edad, no es posible mantener hábitos saludables. Facilitar la actividad física, una alimentación adecuada, el descanso y el estímulo para establecer las relaciones sociales es crítico, para compensar lo entregado a las generaciones siguientes, por este sector de la población.

De las Herramientas Pedagógicas Aplicadas

Mi interés en trabajar con las PAM, se debió a que en mi experiencia profesional dancística no había experimentado previamente, con esta población, lo cual me generó la inquietud de que podía aportarles y, por supuesto, aprender con ellos.

Una de las primeras decisiones pedagógicas relevantes fue trabajar físicamente, el círculo del diálogo, a partir de la propuesta realizada por la docente Giselle Román López. Esto me permitió conocer desde sus voces lo que percibían, sentían, además, de dialogar con espontaneidad, sin miedo y libertad, compartir sus opiniones, pensamientos y sensaciones. Se creó un espacio de mucha confianza, observarnos corporalmente, hablar viéndonos a los ojos, teniendo en la conversación, el contacto visual con los demás, se generó un empoderamiento de sus pensamientos, para expresarlos oralmente, observar los gestos de los demás, movimientos, ademanes corporales, los cuales utilizamos en nuestra vida cotidiana.

Esta configuración espacial facilitó que todas las personas participantes, pudiéramos hablar y ser escuchadas con autonomía y respeto, en el momento de socializar algún tema en particular, decir las necesidades particulares, con toda libertad, identificándose como parte del grupo. La colaboración entre ellos, en la construcción de un pensar y sentir, ante la definición de un concepto.

Al concluir cada sesión, realicé una reflexión propia, la cual me ayudó para analizar sobre lo que pasó en la clase, para recordar los detalles relevantes y los cambios efectuados en el plan previsto. Preguntas generadoras de esta reflexión eran cómo los encontraba, ¿cuáles eran sus ánimos?, ¿cómo nos sentimos en la clase?, ¿cómo nos despedimos? y también, ¿cómo me sentía yo misma al terminarla?, ¿por qué hago lo que hago?, ¿por qué esos ejercicios?, ¿por qué a veces, tomaba la decisión de modificar algunos ejercicios en la clase? y ¿cuál era mi nivel de percepción, para escuchar sus cuerpos?

La observación fue fundamental y necesaria, orientada a valorar, si las propuestas de las actividades a realizar, ayudaban a las PAM con aportes significativos, para sus cuerpos, mentes y emociones, y ¿de qué manera repercutían en su bienestar integral?

Otro aspecto relevante fue la consideración del trabajo del cuerpo como un todo, de la aplicación al ser completo e íntegro, tanto en lo físico, mental, emocional y social, del potencial del ser/cuerpo, como una estructura sólida, en posición estática como en movimiento. Para analizar la corporalidad de las PAM, se debe comprender el cuerpo/organismo, ante las mismas circunstancias y detectar esos factores, tendientes a alterar la postura y ser consciente de esas posiciones, hacerles sentir lo importantes que son para la sociedad, es necesario vivir esta etapa, con optimismo y entusiasmo.

Otra parte del trabajo, consistió en el uso de las imágenes físicas, observándose que las PAM encuentran mucho más comprensibles, aquellas mediante las cuales se han tenido contacto, ya sea física, visual, que las han escuchado, así como el hecho de que en las imágenes se incluyeran las personas. Esto les permitió hacer lecturas, descripciones, opiniones y pudieron manifestarlas: sus

comentarios fueron muy generales, y veían la imagen como un todo, sin enfocarse en general, en los detalles específicos.

Con las imágenes de los lugares (sin personas), se utilizó un poco más de tiempo, con el fin de elaborar una descripción y enunciarla. Este trabajo grupal/colectivo facilitó fijar la atención en la imagen, identificar algunos detalles, y agudizar más la percepción. También, se reflexionó lo que se piensa, cómo convivimos, nos comunicamos con nuestras diferencias y sobre todo, pronunciar el pensamiento del otro con respeto y empatía.

Por medio del trabajo con las imágenes, se llegó a conclusiones muy interesantes, como que la solución o resolución ante los diversos cuestionamientos o problemáticas, a los cuales nos enfrentamos día a día, en general, pueden ser resueltas o tener una respuesta, cuando se han tenido previas experiencias o vivencias parecidas y, si no se tuvieran, por medio de la prueba y el error, es decir, asumiendo los riesgos calculados, haciendo ensayos y obteniendo aprendizaje de nuestros fracasos, hasta encontrar la solución.

La primera enseñanza adquirida es que se obtuvieron mejores resultados de atención, concentración, participación y cooperación, cuando las sesiones no se enfocaban en un solo aspecto, sino en una combinación de ejercicios, tendientes a abordar tanto lo físico, lo cognitivo y lo emocional.

Este enfoque holístico fue transformador, por producir en la PAM, un mejor estado anímico, disminuyendo su apatía, cansancio, incluso dolores que, muy probablemente, tenían un origen psicosomático, más que fisiológico.

Adicionalmente, se validó que la flexibilidad era preferible a la pretender mantener el control de toda la situación: en muchas ocasiones fue suficiente, establecer una línea argumental de los ejercicios y adecuar la sesión al sentir general.

Otros de los aprendizajes obtenidos durante la experiencia, fue implementar las herramientas del registro informativo, tal como el diario de campo, así como llevar a cabo círculos de diálogo, en la praxis pedagógica. Ambos elementos permitieron reflexionar y analizar la práctica de mi quehacer.

Fue fundamental el registro sistemático del proceso a través del diario de campo, donde se documentó la estructura de la clase, reflejando lo sucedido, tanto en la dirección propuesta metodológica a las actividades a realizarse inicialmente, tanto en los cambios que fueron surgiendo, así como también en cuanto a la recolección de las reflexiones personales en el proceso pedagógico, de la observación en la clase y de los valiosos comentarios individuales o colectivos de los participantes.

Otro elemento relevante fue el círculo del diálogo. Gracias a este formato, se pudo detectar desde sus voces, lo que percibieron y sintieron en este proceso, de este modo, resultó importante, poder compartir sus opiniones, pensamientos, sensaciones y emociones. Fue una geometría fundamental, orientada a que todos pudiéramos hablar, ser escuchados con autonomía y respeto mutuo y además, para socializar sobre algún tema en particular, el cual nos involucrara a todos en este taller, como por ejemplo: decir las necesidades particulares con toda libertad, identificándose como parte del grupo, esto fomentó la colaboración entre ellos, en la construcción de un pensar y sentir, ante la definición de un concepto.

También, se comprendió que el desarrollo del individuo es una construcción del esfuerzo propio, con base en las circunstancias específicas de cada uno, en la diferencia de la persona participante: los ejercicios planteados fueron ejecutados, sin ninguna pretensión de homogeneidad en la práctica, ni en los resultados.

Además de los progresos particulares, debe señalarse que el esfuerzo simultáneo tuvo como producto el fortalecimiento de la relación social, garantizando la asimilación de la experiencia, tanto individual como colectivamente.

En este sentido, se debe destacar que cada individuo incorpora en su identidad, significado y sentido de vida los nexos familiares, los amigos, los conocidos, la comunidad, es decir, el mundo que lo rodea: la persona no es más que el resultado biológico de la interacción, entre los tres aspectos mencionados anteriormente: el físico, cognitivo y emocional, sin embargo, no puede ignorarse que esta interacción se produce en un marco social y, por lo tanto, también somos el producto de nuestro comportamiento, en los diferentes contextos, en los cuales nos relacionamos: el trabajo con la danza también, tuvo un importante impacto social.

Capítulo IV. Recomendaciones

En nuestras clases con las PAM, debemos tener autenticidad, ser nosotros mismos de forma natural, con una escucha activa, comprendiéndolas de forma cercana. Tener una respuesta empática personalizada, aprender a ayudarlos desde nuestro hacer, ayudarlos pacientemente, y poniéndonos en su lugar para motivarlos.

Debemos desarrollar actitudes y habilidades para practicarlas, basadas en una comprensión amena, facilitarles la comunicación, ser afectuosos, tratarlos con dignidad, respetando su integridad, como seres humanos y manteniendo el cuidado en su condición de vida. Destacar particularmente, la realización en grupo, pues ayudó a estimular la capacidad, dirigida a actuar con un propósito, para enfrentar eficazmente, al medio y construir la sensibilidad y disposición del respeto, ante las otras personas.

Más allá de las recomendaciones técnicas derivadas del taller, también, considero muy importante reflexionar genéricamente, sobre la situación de las PAM. En ese sentido, el estilo de vida del individuo va a definir la futura vejez: tanto el ejercicio físico como el mental son imprescindibles, para llevar una vida saludable a cualquier edad, no obstante, mucho más en esta etapa. Por lo tanto, la sociedad posee la obligación de promocionar el envejecimiento activo, con el fin de estimular los hábitos y estilos de vida, tendientes a garantizar una vejez saludable, activa y feliz.

Debemos repensar los modelos participativos y de colaboración, para que todos podamos aportar durante más años, ya que la pirámide poblacional se está invirtiendo. Es necesario valorar la experiencia y el conocimiento en todas las edades, en la conformación de equipos intergeneracionales, al trabajar tomando en cuenta, el diálogo en dicha diversidad y en cómo aplicar lo anterior en nuestro día a día, en el entorno más cercano.

También, es necesario expresar que las actividades destinadas a las PAM, no deben estar enfocadas exclusivamente al esparcimiento, iniciativas que, por su atractivo mediático, es generalmente, el preferido por quienes toman las decisiones presupuestarias, esperando un rendimiento político-electoral de las mismas, sino que debe primar la atención integral y la producción de aprendizajes significativos, los cuales conlleven una mejor calidad de vida general, no solo un breve lapso del disfrute.

Por supuesto, se debe tomar conciencia de los retos que tiene esta población, en estos días, sobre todo si son de escasos recursos, ya que es una población que aumenta en todos los segmentos económicos y que, debido a las limitaciones financieras de las instituciones públicas, así como de los sistemas previsionales, se vuelve más vulnerable. En este sentido, debemos tener empatía y responsabilidad, asegurando el compromiso de brindarles espacios, para llevar a cabo el desarrollo y disfrute en el quehacer diario.

Considero que todos los sectores de la sociedad debemos plantear y brindar un acompañamiento y servicios, dirigidos a contribuir en la calidad de vida de las PAM, sensibilizándonos por su bienestar integral y, ¿por qué no?, aprovechar la inmensa riqueza cultural de los mayores. En este sentido, se debe mejorar en los profesionales de la cultura, el nivel formativo, incluso con los contenidos académicos específicos, para brindar la atención adecuada a las PAM.

Capítulo V. Estrategia de Comunicación

Gracias a que el Centro Diurno y las PAM dieron su consentimiento de ser grabados, la estrategia comunicativa tiene como elemento principal un vídeo, tendiente a presentar la expresión corporal, como un elemento de incidencia positiva en las personas adultas mayores, considerando para ello los elementos en el fortalecimiento físico, cognitivo, emocional y social.

El objetivo principal de este recurso audiovisual consiste en poder compartir la experiencia y el proceso adquiridos en el taller y está dirigido a profesionales de la danza, interesados en un acercamiento con esta población y que desean promover el desarrollo integral, activo y de calidad de vida de las PAM. Igualmente, la experiencia puede ser de interés, en la comunidad dancística de la Escuela de Danza de la UNA, de la Universidad Nacional en general, y de otras entidades tanto públicas y privadas, particularmente, del personal del Centro Diurno de Calle Blancos y por supuesto, del CONAPAM.

El video se inicia con una descripción del taller, donde se enfatiza el respeto a la diversidad de los participantes, así como el hecho de que la actividad fueran momentos de convivencia y de disfrute, tanto en el nivel individual como en el colectivo.

Posteriormente, la administradora del Centro Diurno de Calle Blancos expresa lo necesarias que son estas intervenciones en esta población, desde nuestra área dancística, se continúa con las PAM haciendo unos movimientos de atención, concentración, coordinación y postura, después se observan algunas manifestaciones de un ejercicio de imaginación, creatividad y expresividad verbal, compartiendo los momentos claves de este proceso y finalmente, la administradora del centro señala la importancia de mantener a la persona adulta mayor activa.

El material creado tiene también, como fin, compartir el hecho de que nuestro quehacer diario en los procesos pedagógicos dancísticos, debe estar alineado con el desarrollo integral de la persona,

bajo las cuatro categorías: cuerpo físico, cognitivo, emocional y social, además de practicar los valores éticos, con un compromiso de ser muy humano.

Puede acceder a este recurso a través del enlace en la figura 4.

Figura 4.

Enlace a vídeo resumen del taller



<https://www.youtube.com/watch?v=TA26SIGA3Us>

Referencias Bibliográficas

- Asociación de protección al anciano de Calle Blancos y San Francisco de Goicoechea (1985). *Reseña histórica del albergue*. Folleto
- Boggino, R. (2011). *Los problemas de aprendizaje no existen*. Ediciones HomoSapiens, (1.ª ed.).
- Calais, B. (2006). *Anatomía para el movimiento humano*. La Liebre de Marzo. (6.ª ed.).
- Calvo, J. (2001). *Apuntes para una anatomía aplicada a la danza*. Editorial Sanart, (2.ª ed.)
- Franklin, E. (2006). *Danza Acondicionamiento físico*. Editorial Paidotribo, (1.ª ed.).
- Gobierno de Costa Rica. (2022). *Gobierno presenta hoja de ruta para garantizar y promover los derechos humanos de población adulta mayor*. <http://bit.ly/3UShRJz>
- González, F, Pichardo, A, García, L. (2009). *Geriatría*. McGraw Hill México, (1.ª ed.).
- Loupe, L. (2011). *Poética de la danza contemporánea*. Ediciones Universidad de Salamanca, (1.ª ed.).
- Ridocci, M. (2010). *Expresión Corporal*. Editorial Biblioteca Nueva, (1.ª ed.).
- Taylor, J y Taylor, C. (2008). *Psicología de la Danza*. Gaia Ediciones, (1.ª ed.).
- Valin, A. (2010)- *Expresión Corporal Teoría y Práctica*. Librerías Deportivas Esteban Sanz, (1.ª ed.).
- Universidad de Costa Rica, CCP, PIAM, CONAPAM (2020). *II Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica*. <http://bit.ly/3tLOTz4>

Índice de figuras

Figura 1. Objetos táctiles prestados a las PAM en la clase.....	22
Figura 2. Expresiones de imaginación y creatividad de las PAM.....	26
Figura 3. Expresiones del binomio fantástico elaborado por las PAM.....	27
Figura 4. Enlace a vídeo resumen del taller.....	52

Apéndice A. Consentimiento Informado del Centro Diurno de Calle Blancos



Universidad Nacional / Centro de Investigación, Docencia y Extensión Artística / Escuela de Danza
MAESTRÍA PROFESIONAL EN DANZA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Proyecto de investigación/reflexión:** Taller de Expresión Corporal para fomentar el bienestar humano en adultos mayores de 70 a 92 años y proceso de sistematización de práctica docente.
- **Investigador/a:** Br. Ana Lorena Alvarado
- **Propósito del Taller:** Aplicar la expresión corporal en personas adultas mayores de 70 a 92 años de edad del Centro Diurno de Calle Blancos de San José, para su desarrollo motriz, cognitivo y emocional.

A. ¿QUÉ SE HARÁ?

Por medio del taller Expresión Corporal se pretende fomentar el bienestar humano en Personas Adultas Mayores (PAM) de 70 a 92 años, incentivando la movilidad a través de la Expresión Corporal. La Expresión Corporal es un enfoque del movimiento que considera toda la diversidad de condiciones, capacidades, habilidades físicas y mentales que la persona disponga.

El envejecimiento es un proceso natural que involucra a todos los sistemas del cuerpo humano y que limita paulatinamente el desarrollo eficaz de algunas actividades de la vida diaria, principalmente la locomoción y la postura corporal. A través de este taller de Expresión Corporal para PAM se facilitarán herramientas para fortalecer el tren inferior del cuerpo con el objetivo de mejorar la estabilidad y el equilibrio, así como el tronco del cuerpo para mejorar la postura. De igual manera se incluirá el uso de la imaginación y la creatividad a través de la exploración corpórea, lo cual procurará potenciar sus habilidades, su afectividad y sentido de bienestar lo cual será útil tanto para su diario vivir como para su integridad física y personal.

Esta actividad se llevará a cabo a partir de la segunda semana de mayo hasta finales de julio, los días viernes de 11:00 am a 12:00 m. Serán 12 secciones en total. Los participantes serán 12 PAM que asisten al Centro Diurno de Calle Blancos de San José, cuyas edades van de 70 a 92 años. Los contenidos y objetivos que se presentan han sido obtenidos a través de una prueba diagnóstica que se realizó el viernes 18 de marzo a las 10:00 am a 11:00 am con 10 PAM: cinco mujeres y cinco hombres. En dicha prueba se evaluó cómo respiran, la movilidad articular, el tono muscular, la postura corporal y la coordinación motora por medio de ejercicios que se realizaron en posición estática, sentados, de pie y desplazándose. Además se realizó un ejercicio de percepción sensorial auditiva y uno de imaginación y creatividad con una tela.

Con base en el diagnóstico elaborado previamente, la expresión del movimiento corporal en la PAM está limitado por los cambios biomecánicos por los cuales está atravesando su organismo, por lo tanto, la experiencia corporal se irá construyendo en función de las capacidades que tengan. Del mismo modo se pretende despertar las sensaciones, tanto las fuentes de motivación internas, como los sentimientos, las emociones, los estados de ánimo, las ideas y las fantasías, así como las fuentes externas, como visuales, auditivas y táctiles.

Las actividades propuestas a lo largo del taller están presentes en cada una de las sesiones, que se dividirán en cuatro momentos:

- a) El uso de la respiración: a través de tres técnicas: clavicular, torácica y abdominal.
- b) Fortalecer la musculatura del tren inferior y el tronco: ejercicios de resistencia, fuerza, estabilidad, flexibilidad y elasticidad muscular.
- c) La imaginación y creatividad a través del movimiento natural y orgánico a través de dinámicas, ya sean individuales o grupales.
- d) Relajación corporal: volver al estado de calma por medio de la respiración y relajación muscular.



B. RIESGOS

Dentro del taller no se prevén riesgos ni situaciones que pongan en peligro la identidad física, cognitiva ni emocional de las Personas Adultas Mayores (PAM) participantes.

C. BENEFICIOS

Los beneficios en relación con la expresividad corporal en Personas Adultas Mayores son los siguientes:

- En el ámbito físico contribuye a la mejora del estado anímico y físico de la PAM mediante actividades de reconocimiento corporal para que tenga mayor confianza en su hacer cotidiano, con el fin de disminuir el riesgo de caídas.
- Mejorar la postura corporal permite mayor expresividad e incrementar una calidad de vida íntegra y activa.
- Incorporando conceptos de imaginación y creatividad en el movimiento orgánico y placentero ayuda a mejorar la actividad cognitiva del adulto mayor.
- Por último, ofrece beneficios socioculturales como la libre expresión a través del arte del movimiento, así como el sentido de pertenencia a su comunidad, donde la expresión corporal es parte de su cultura.

D. PARTICIPACIÓN

La participación de la PAM en este taller, así como en la sistematización de práctica docente es de carácter voluntario. Al ser partícipe de este taller, el único requisito indispensable es la constancia y presencialidad. En todo caso, su persona, como encargada responsable tiene el derecho de negar la participación o a discontinuar la misma en cualquier momento. La participación de la PAM en este estudio es confidencial, los resultados se expondrán en una Memoria Académica de todo el proceso (Sistematización de Práctica Docente) y, posteriormente, podrán aparecer en una publicación académica o ser divulgados en una reunión científica o académica y, de manera anónima, se expondrán los resultados. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

A continuación, se detalla el tipo de información que se obtendrá y será utilizado como parte del taller práctico y de la sistematización posterior.

- Fotografía y grabación visual que salvaguardan la imagen de la PAM y cuya custodia será responsabilidad de la estudiante a cargo del proceso de investigación/reflexión.
- Círculos de diálogo: Se harán 3 círculos de diálogo durante el proceso para evaluar la comprensión de lo que se ha hecho en clase: comentarios, sugerencias, reflexiones del cuerpo y análisis del movimiento. Cuya custodia será responsabilidad de la estudiante a cargo del proceso de investigación/reflexión.
- Se realizarán entrevistas semi abiertas con participantes claves, con el fin de profundizar cómo han asimilado o entendido el movimiento a través de la Expresión Corporal en su cuerpo como adultos mayores. Será responsabilidad de la estudiante a cargo del proceso de investigación/reflexión.

Herramientas de recolección de datos y mecanismos de difusión en que se utilizarán los insumos provenientes del taller práctico en la sistematización posterior.

- Memoria Académica final del proceso
- Bitácora anecdótica del proceso del taller

E. CONTACTOS

Antes de dar su consentimiento de participación, es importante haber leído este documento y haber dialogado sus alcances al iniciar las sesiones de entrevistas, para contestar todas sus preguntas. Si quisiera más información más adelante, puedo obtenerla escribiéndole a los correos:

- Correo Estudiante: ana.alvarado@est.una.ac.cr o analorena.alvarado@gmail.com
- Correo Maestría: maestriaendanza@una.cr

F. CONSENTIMIENTO

DESPUÉS DE HABER LEÍDO ESTE DOCUMENTO, EVACUADO TODAS LAS DUDAS Y COMPRENDIDO LOS ALCANCES DE ESTE, ACEPTO PARTICIPAR DE ESTE PROCESO DE INVESTIGACIÓN ACADÉMICA EN CALIDAD DE Coordinadora de la Institución
(coordinador/a de institución participante, participante, persona encargada de una persona menor de edad -indicar de quién-, facilitador/a)

Nombre de la persona coordinadora (1) de la institución participante:

Anabelle Gómez Mora

ID: 1-0551-0526

Fecha: 1-4-2022

Firma:

Nombre de la persona responsable del/la Persona Adulta Mayor participante del proceso:

Anabelle Gómez Mora

ID: 1-0551-0526

Fecha:

Firma:

Nombre de la persona coordinadora (2) de la institución participante:

Nelsy Masís Gómez

ID: 1-1489-0745

Fecha: 1-Abril-2022

Firma:

Nombre del/la facilitador/a del proceso:

Ana Lorena Alvarado

ID: C 017771967

Fecha: 01-04-2022

Firma:



Apéndice B. Revisión Filológica

San José, 23 de noviembre, 2022

MSc. Guiselle Román

Profesora de Técnica Aplicada II, código DPA 7337

Maestría Profesional en Danza, con énfasis en Formación Dancística

Centro de Investigación, Docencia y Extensión Artística

Universidad Nacional de Costa Rica

Estimada profesora:

Por este medio hago constar, que llevé a cabo la revisión filológica de la sistematización de experiencias, titulada: **Taller de expresión corporal, para fomentar el bienestar físico en la persona adulta mayor**, con el fin de optar por el grado académico de Maestría Profesional en Danza, con énfasis en formación dancística, perteneciente a la estudiante: Ana Lorena Alvarado, pasaporte: C01771967.

Sin otro particular:

Beatriz López Odio

Licenciada en Filología Española

Universidad de Costa Rica

Carné: 2107

**BEATRIZ
LOPEZ
ODIO
(FIRMA)**

Firmado
digitalmente por
BEATRIZ LOPEZ
ODIO (FIRMA)
Fecha: 2022.11.21
12:42:18 -06'00'