

ESCUELA POLITECNICA DEL EJÉRCITO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA DE ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN

**“INCIDENCIA DE LA BAILOTERAPIA EN EL ESTADO
DE ÁNIMO DE LOS GRUPOS DE ADULTOS MAYORES
DE LA FUNDACIÓN PATRONATO MUNICIPAL SAN
JOSÉ”**

Previa a la obtención de Grado Académico o Título de:
LICENCIADOS EN ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN

AUTORES

JORGE FERNANDO ALMEIDA ANDRADE

JOHANNA NOEMI TAPIA BONILLA

SANGOLQUI, ENERO DEL 2011

CERTIFICACIÓN

LIC. ARACELY OBANDO

DIRECTORA

DR. MARTÍN BONILLA

CODIRECTOR

Certifican:

Que el trabajo titulado “Incidencia de la Bailoterapia en el estado de ánimo de los grupos de Adultos mayores de la Fundación Patronato Municipal San José”, realizado por Jorge Fernando Almeida Andrade y Johanna Noemí Tapia Bonilla, ha sido guiado y revisado periódicamente y cumple normas estatutarias establecidas por la ESPE, en el Reglamento de Estudiantes de la Escuela Politécnica del Ejército.

Debido a su trascendencia social se recomienda su publicación.

El mencionado trabajo consta de (un) documento empastado y (un) disco compacto el cual contiene los archivos en formato portátil de Acrobat (pdf). Autorizan al Sr. Jorge Fernando Almeida Andrade y Johanna Noemí Tapia Bonilla, lo entreguen al Sr. Crnl. Patricio Mieles, en su calidad de Coordinador de la Carrera.

Sangolquí, enero del 2011.

LIC. ARACELY OBANDO

DIRECTORA

DR. MARTÍN BONILLA

CODIRECTOR

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

SR. JORGE FERNANDO ALMEIDA ANDRADE

SRA. JOHANNA NOEMI TAPIA BONILLA

Declaramos que:

El proyecto de grado denominado “Incidencia de la Bailoterapia en el estado de ánimo de los grupos de adultos mayores de la Fundación Patronato Municipal San José”, ha sido desarrollado con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros, conforme las citas que constan al pie de las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mí autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del proyecto de grado en mención.

Sangolquí, enero 2011.

SR. JORGE FERNANDO ALMEIDA ANDRADE

SRA. JOHANNA NOEMI TAPIA BONILLA

AUTORIZACIÓN

Nosotros, Sr. Jorge Fernando Almeida Andrade y Johanna Noemí Tapia Bonilla

Autorizamos a la Escuela Politécnica del Ejército la publicación, en la biblioteca virtual de la Institución del trabajo “Incidencia de la Bailoterapia en el estado de ánimo de los grupos de adultos mayores de la Fundación Patronato Municipal San José”, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra exclusiva responsabilidad y autoría.

Sangolquí, enero 2011

SR. JORGE FERNANDO ALMEIDA ANDRADE

SRA. JOHANNA NOEMI TAPIA BONILLA

AGRADECIMIENTO

Expresamos nuestros agradecimientos al Personal Docente y Administrativo de la Carrera de Licenciatura de Ciencias de Actividad Física, Deportes y Recreación de la Escuela Politécnica del Ejército, quien nos dio la oportunidad de acrecentar nuestra formación académica.

DEDICATORIA

Johanna Noemí Tapia Bonilla

Dedico esta tesis y toda mi carrera universitaria a Dios por ser quien ha estado a mi lado en todo momento dándome las fuerzas necesarias para continuar luchando día tras día y seguir adelante rompiendo todas las barreras que se me presenten. Le agradezco a mi madre, Mary ya que gracias a ella soy quien soy hoy en día, fue ella la que me dio ese cariño y calor humano necesario, la que ha velado por mi salud, mis estudios, mi educación, alimentación entre otros, es a ella a quien le debo todas las horas de consejos, de regañones, de reprimendas, de tristezas y de alegrías de las cuales estoy muy segura que las ha hecho con todo el amor del mundo para formarme como un ser íntegro y de lo cual me siento extremadamente orgullosa, A mi padre, que estoy segura que desde el cielo ha velado por mi y ha pedido a Dios me ayude y me de la sabiduría necesaria para alcanzar esta tan importante meta en mi vida. Gracias papi. Te amo. Agradezco a mi hermano Luis que siempre ha estado a mi lado, ha compartido todos esos secretos y aventuras que solo se pueden vivir entre hermanos y que ha estado siempre alerta ante cualquier problema que se me pueda presentar, prácticamente hemos vivido las mismas historias, los mismos pesares y las mismas alegrías, de carácter fuerte y orgulloso pero que me ha demostrado un amor inigualable, una persona capaz de sacrificarse por el bien de su familia.

A Jhoél, mi hijo, la principal motivación en mi vida, tú me has traído alegría desde que naciste y la razón para luchar cada día, eres mi bendición. También les agradezco

a mis tíos y primos que han sido para mí los mejores amigos, que siempre me han acompañado y con los cuales he contado toda mi vida, a mis abuelitos, que siempre me brindaron todo su apoyo y cariño. Sin ustedes a mi lado no lo hubiera logrado, les agradezco con toda mi alma el formar parte de mi vida. Los amo a todos.

DEDICATORIA

Jorge Fernando Almeida Andrade

A Martha Andrade y Pablo Encalada, quienes con su apoyo integral han sabido estimularme, motivarme y direccionarme hacia un camino de éxito académico. Contar con su apoyo incondicional ha sido fundamental para atravesar de manera eficiente las adversidades de este proceso hacia la profesionalización.

HOJA DE LEGALIZACIÓN DE FIRMAS

AUTORES

JORGE FERNANDO ALMEIDA ANDRADE

JOHANNA NOEMI TAPIA BONILLA

**DIRECTOR DE LA CARRERA DE ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN**

CORONEL PATRICIO MIELES

DELEGADO UNIDAD DE ADMISION Y REGISTRO

DR. CARLOS OROZCO BRAVO

SECRETARIO ACADÉMICO

Sangolquí, enero del 2011

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDOS	PÁGINAS
Portada	i
Agradecimiento	
Dedicatoria	
Índice	
Introducción	

PRIMERA PARTE

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema.....	12
1.2. Formulación del problema.....	15
1.3. Operacionalización de variables.....	16
1.4. Objetivos.....	17
1.4.1. Generales	
1.4.2. Específicos	
1.5. Justificación.....	18

SEGUNDA PARTE

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I: PLAN ESTRATÉGICO INSTITUCIONAL CEAM (CENTRO DE EXPERIENCIA DEL ADULTO MAYOR)

1.1	Información general.....	21
1.2	Conceptualización del CEAM.....	22
1.3	Misión.....	22
1.4	Visión.....	22
1.5	Servicios.....	22

CAPÍTULO II: ADULTO MAYOR Y LA SOCIEDAD

2.1.	Conceptualización.....	23
2.2.	Envejecimiento y la sociedad.....	24
2.3.	Perfil de los adultos mayores en Latinoamérica y el Caribe.....	25
2.4.	Perfil psicosocial del adulto mayor en el ecuador.....	28
2.5.	Trastornos psicopatológicos más frecuentes en el adulto mayor....	30
2.6.	Características del adulto mayor.....	31

CAPÍTULO III: BAILOTERAPIA

3.1	Introducción.....	37
3.1.1	Definición de bailoterapia.....	38

3.2.	Objetivos de la bailoterapia en el adulto mayor.....	39
3.3.	Danza en armonía con el cuerpo.....	39
3.4.	Movimientos expresivos, instintos.....	40
3.5.	Movimientos utilitarios.....	42
3.6.	Movimientos de imitación.....	44
3.7.	Música, generalidades.....	46
3.7.1.	Protagonistas del fenómeno musical.....	50
3.7.2.	Funciones y elementos de la música.....	51

CAPÍTULO IV: ESTADO DE ÁNIMO

4.1.	Trastornos del estado de ánimo.....	55
4.2.	Causas de los trastornos del estado de ánimo en el adulto mayor.....	57
	✧ Dependencia e independencia.....	57
	✧ Apartamiento y desvalorización.....	59
	✧ Los nietos.....	60
	✧ La crisis de la jubilación.....	61
	✧ Retiro y aptitudes.....	63
	✧ Caracteres e ideología social.....	65
	✧ Tiempo libre y creatividad en los ancianos.....	68
	✧ Actitud frente a la muerte.....	73
	✧ Angustia ante la muerte.....	75
4.3.	Emociones y Estado de Animo.....	76
4.3.1.	Emociones.....	76

4.3.2.	Estados de ánimo como marcos conductuales.....	77
4.3.3.	Estados anímicos y acciones.....	78
4.3.4.	Los estados de ánimo en contextos sociales.....	80
4.4.	Comunicación no verbal de la emoción.....	80
4.4.1.	Calidad de la voz.....	81
4.4.2.	Expresiones faciales.....	82
4.4.3.	Lenguaje corporal.....	83
4.4.4.	Espacio personal.....	84
4.4.5.	Actos explícitos.....	85
4.5.	Género, cultura y emoción.....	86
4.6.	Estado de ánimo y Bailoterapia.....	88

HIPOTESIS.....89

TERCERA PARTE

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1.	Tipo y Diseño de Investigación.....	91
3.2.	Población y Muestra.....	91
3.3.	Instrumentos de la investigación.....	93
3.4.	Recolección de datos.....	93
3.5.	Tratamiento y análisis estadístico de datos.....	93

CUARTA PARTE

PRUEBA DE HIPÓTESIS

4.1.	Presentación gráfica de resultados.....	99
4.2.	Conclusiones.....	114
4.3.	Recomendaciones.....	119

QUINTA PARTE

PROPUESTA ALTERNATIVA.....	122
-----------------------------------	------------

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS.....	213
------------------------------------	------------

ANEXOS.....	217
--------------------	------------



PRIMERA PARTE

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El envejecimiento de la población es uno de los mayores desafíos que tiene la humanidad. Al entrar en el siglo XXI el envejecimiento a escala mundial impondrá mayores exigencias económicas y sociales en todos los países.

“Se estima que para el año 2010 la población de adultos mayores de 65 años o más llegará a 896.407”¹, esta amplia población se enfrentará a su realidad de envejecimiento en medio de una sociedad excluyente, acelerada e individualista; es probable que viva la etapa de su jubilación y retiro como una situación de pérdida y minusvalía, como una especie de marginación social.

La percepción que la sociedad ecuatoriana tiene de los adultos mayores es la de verlos como personas débiles, desgastadas, enfermas, dependientes e incapacitadas, pero este concepto ha evolucionado gracias a la labor del estado ecuatoriano, que elabora programas y leyes que promulgan la inclusión del adulto mayor en la sociedad.

El señor Alberto Paz (Coordinador del CEAM de la Fundación Patronato Municipal San José), menciona que: “. Los talleres para adultos mayores que promueve la fundación, se crearon porque el alcalde de Quito y su esposa vieron la necesidad de la ejecución de programas que ayuden con los problemas álgidos del adulto mayor, como son: la soledad, el abandono el maltrato, la salud y la vulnerabilidad”

¹ Programa de Atención integral del Adulto y Adulto Mayor (Ministerio de Salud Pública del Ecuador)

Se ha observado que los talleres de recreación, actividad física y bailoterapia para adultos mayores de la Fundación, son en su mayoría diseñados sin tomar en cuenta su arraigo étnico-cultural, su ubicación geográfica y tampoco se acoplan a la naturaleza física y psicológica de las personas en esta etapa de vida.

El coordinador del CEAM de la fundación Patronato Municipal San José, acerca de esto menciona: “...Aquí en la fundación, los monitores de los talleres son en su mayoría voluntarios y son formados por la fundación, además resulta difícil contar con personal especializado debido al cambio de la ley laboral que prohíbe la contratación por horas...”

De lo manifestado se desprende que la Fundación carece de especialistas que dirijan el taller de bailoterapia, lo que ocasiona que éste se encuentre estructurado con ejercicios de intensidades y ritmos inadecuados para el trabajo con el adulto mayor, con una insuficiente metodología de trabajo y sin el seguimiento adecuado antes, durante y después de la ejecución del taller.

El objetivo, de la Fundación Municipal Patronato San José, de lograr un envejecimiento más activo y saludable, puede verse descarrilado hacia un detrimento de la condición física y del estado de ánimo de los adultos mayores, debido a la deficiencia en la planificación del taller bailoterapia.

En la revista Sesenta y Piquito², “El grupo de adultos mayores de la Fundación manifiesta que: “...Todos los integrantes concuerdan en que el taller de bailoterapia es el antídoto contra la soledad que muchas veces merodea la vida de los adultos mayores. Ellos combaten, día a día, el olvido de la sociedad, la tristeza y la pérdida de ganas de vivir...”

El grupo de adultos mayores de la Fundación Municipal Patronato San José manifiesta que día a día enfrenta una dura realidad que pone a prueba su estado de ánimo y que demanda una atención profesional. A pesar de los ocho años de trabajo de la Fundación con el adulto mayor, la falta de estudios sobre la conexión entre el estado de ánimo y la acción, impide una sistematización del trabajo que permita evaluar los avances e identificar las áreas por mejorar.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Por qué la Bailoterapia es una actividad que ayuda al mejoramiento del estado de ánimo de los adultos mayores?

² Publicación semestral del Centro de la experiencia del Adulto Mayor de la Fundación Patronato Municipal San José, edición #5 / 2008

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES (INDICADORES)	INSTRUMENTOS	MEDIDAS
INDEPENDIENTE Bailoterapia	Tipo de actividad física que relaciona el cuerpo con la emoción, enmarcada dentro de una exigencia física y un ritmo de música determinado y direccionado hacia un mejoramiento físico y psíquico	Evaluación taller de Bailoterapia	Guía de observación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Malo 2. Regular 3. Bueno 4. Muy bueno 5. Excelente
DEPENDIENTE Estado de Ánimo	<p>Escala POMS: Perfil de estados de ánimo (Me Nair-Douglas, 1992). Esta escala es ampliamente utilizada y está estandarizada para evaluar el estado afectivo.</p> <p>Los resultados altos indican una gran alteración emocional. Mide la alteración emocional general, la tensión ansiosa, la confusión, la depresión y tristeza, ira y hostilidad, fatiga y vigor</p>	Evaluación del estado de ánimo	Test de estado de ánimo (POMS)	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Negativo</u> 2. <u>positivo</u>

1.3 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 GENERAL

Analizar la incidencia de la Bailoterapia en el estado de ánimo de los adultos mayores de la Fundación Patronato Municipal San José.

1.4.2 ESPECÍFICOS

- Establecer el estado de ánimo de los adultos mayores del CEAM, de la FPMSJ que realizan el taller de bailoterapia, al inicio del taller y a las 18 semanas de realizado el taller.
- Analizar los resultados arrojados por la guía de observación del taller bailoterapia.
- Medir el estado de ánimo de los adultos mayores al finalizar las 36 semanas del taller de bailoterapia.

1.5 JUSTIFICACIÓN

“Existen en Quito alrededor de 7.000 adultos mayores y la Fundación trabaja además con 33 parroquias y 20 comunas y atiende a 1200 adultos mayores”.³

Ha llegado el momento de instaurar un nuevo paradigma que considere a los adultos mayores como participantes activos de una sociedad que integra el envejecimiento y que considere a dichas personas contribuyentes activos y beneficiarios del desarrollo.

Según los resultados de la investigación sobre emociones y estado de ánimo, “Los seres humanos y con mayor intensidad en el adulto mayor, percibimos al mundo no como este realmente es, sino que lo vemos de acuerdo a nuestra propia interpretación, misma que está influida por nuestros estados de ánimo, en este sentido, cada estado de ánimo trae consigo su propio mundo. Los adultos mayores de la Fundación por ser personas en situación de riesgo que en su mayoría llegan por casos de abandono, violencia o disfunciones familiares, requieren cambios en su estado de ánimo que modifiquen su percepción del mundo y la bailoterapia es un factor que facilitará una alineación entre los estados anímicos, los objetivos y deseos de vida de los adultos mayores, propiciando de esta manera estilos de vida dignos de un adulto mayor independiente y feliz”⁴

³ Coordinación del centro de la experiencia del Adulto mayor de la Fundación Patronato Municipal San José.

⁴ Tomado de los resultados de la investigación: Emociones y estados de ánimo (E.Chirinos - J. Strongone- L. Restrepo- L. Saray) disponible en el centro de documentación virtual en Recreación, Tiempo Libre y Ocio

Tanto en el país como en la Fundación se requiere que el adulto mayor tenga una mayor predisposición para la acción, los talleres de bailoterapia buscan llegar a estados de ánimo que generen un proceso de envejecimiento activo que eleve su calidad de vida.

Con la elaboración de un programa de bailoterapia, científicamente estructurado, con contenidos adecuados para el adulto mayor, con metodologías e instrucciones metodológicas idóneas, se pretende lograr un mejoramiento del estado de ánimo de los adultos mayores que participen de este programa.

Los adultos mayores de la Fundación Patronato Municipal San José, serán quienes tendrán la oportunidad de contar con el programa de bailoterapia, así como las autoridades de la Fundación, quienes, a manera de labor social, difundirán el programa a los demás grupos de adultos mayores de la ciudad de Quito.



SEGUNDA PARTE

CAPÍTULO I: PLAN ESTRATÉGICO INSTITUCIONAL CEAM (CENTRO DE EXPERIENCIA DEL ADULTO MAYOR

1.1 INFORMACIÓN GENERAL⁵

El Municipio Metropolitano de Quito, en noviembre del 2001 crea el Centro de la Experiencia del Adulto Mayor, CEAM, posteriormente el 15 de mayo del 2002, mediante convenio, es transferido al Patronato Municipal San José, como un nuevo centro técnico especializado en este sector poblacional.

El CEAM es un espacio para enseñar y aprender, hasta allí llegan cientos de adultos y adultas mayores que decidieron enfrentar con optimismo esta nueva etapa de su vida. Aquí no cabe el aburrimiento ni la pereza, el interés por conocer nuevas experiencias, la búsqueda de alegría y recreación, el hacer nuevos amigos y amigas son lo más importante.

Con el apoyo de profesionales idóneos y capacitadores experimentados, ejercitan su tiempo libre en una infinidad de actividades que organiza el Centro como: talleres, actividades recreativas y de esparcimiento que se complementan con otras de fomento y prevención de la salud.

⁵ Revista “Sesenta y Piquito, publicación semestral del Centro de Experiencia del Adulto Mayor, de la Fundación Patronato Municipal San José, Edición # 1, 2006

1.2 CONCEPTUALIZACIÓN DEL CEAM

Constituye un espacio de aprendizaje e interacción de la población adulta mayor. Los usuarios y usuarias desarrollan sus destrezas y habilidades, comparten, producen, aprenden, se recrean y reciben una atención especializada y personalizada. El trabajo está dirigido a lograr su integración social y ejercitar estilos de vida saludable.

1.3 MISIÓN

Generamos procesos de integración y participación social de la población de adultos mayores del Distrito Metropolitano en pro de un envejecimiento activo y saludable; mediante una atención integral, personalizada e integradora.

1.4 VISIÓN

Ser un Centro de referencia Distrital que atienda al adulto mayor desde una visión de derechos y en donde se generen espacios solidarios y de inclusión, para lograr el mejoramiento de sus condiciones de vida desde un enfoque gerontológico social.

1.5 SERVICIOS

- ✓ Promoción y difusión de los derechos del Adulto Mayor a través de los distintos servicios que presta el Centro.
- ✓ Fortalecimiento y fomento de las organizaciones de adultos mayores.
- ✓ Promoción de la salud para inculcar un envejecimiento activo y saludable.

CAPÍTULO II: ADULTO MAYOR Y LA SOCIEDAD

2.1. CONCEPTUALIZACIÓN⁶

Este es el término o nombre que reciben quienes pertenecen al grupo etáreo que comprende personas que tienen más de 65 años de edad. Por lo general, se considera que los adultos mayores, sólo por haber alcanzado este rango de edad, son pertenecientes a la tercera edad, o ancianos.

El adulto mayor pasa por una etapa de la vida que se considera como la última, en la que los proyectos de vida ya se han consumado, siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad. Usualmente las personas de la tercera edad han dejado de trabajar, o bien se jubilan, por lo que su nivel de ingresos decrece en forma considerable, lo que junto con los problemas de salud asociados a la edad pueden traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida. Esta situación hace que las personas de la tercera edad muchas veces sean consideradas como un estorbo para sus familias, por lo que un problema creciente en la sociedad actual es el abandono.

Otra opción muchas veces tomada consiste en los asilos que se especializan en sus cuidados (de todas maneras hay considerar que en la actualidad los asilos o casas de reposo para el adulto mayor se han sofisticado crecientemente debido a la demanda del mercado, y los más sofisticados de entre estos establecimientos cuentan con comodidades y cuidados envidiables como spas, gimnasios, televisores de plasma y

⁶ Programa de atención integral del adulto y del adulto mayor (Ministerio de Salud Pública del Ecuador)

otros, aunque por supuesto los servicios van en relación directa con su precio, que puede llegar a ser considerable).

2.2. ENVEJECIMIENTO Y LA SOCIEDAD⁷

El siglo XX pasará a la historia de la humanidad como el siglo en el cual el envejecimiento de la población se convirtió en un fenómeno de alcance global, que se extiende por todos los países, fundamentalmente con un alto nivel de desarrollo.

La tendencia demográfica hacia el envejecimiento de la población se manifiesta en un aumento en el porcentaje de personas mayores de 65 años, un incremento en el número absoluto de personas mayores y un aumento de la esperanza de vida. Esto determina el crecimiento de la población anciana en la actualidad.

El término de envejecimiento es aplicable a un individuo o a una población en su conjunto, no obstante existen diferencias en ambas aplicaciones. Un individuo envejece al aumentar su edad cronológica de vida, pasando por varias etapas enmarcadas estadísticamente.

El envejecimiento de la población resulta ser un concepto más complejo y abarcador. Una población envejece cuando aumenta considerablemente la proporción de personas clasificadas como de edad avanzada del total de la población. Por tanto la población no envejece necesariamente con el transcurrir del tiempo. El

⁷ Sánchez SCD, Gerontología Social, Publicaciones puertorriqueñas. Pág. 25, año 1999. ED. Ira.

envejecimiento ha sido definido también como todas las modificaciones morfológicas, psicológicas, bioquímicas y psicológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos.

En la actualidad el índice empleado comúnmente para medir el envejecimiento es la edad cronológica de 65 años o más. Se considera que una población con un diez o más por ciento de personas con 65 o más años de vida indica la presencia de una estructura poblacional anciana o de edad avanzada.

Los resultados de los estudios gerontológicos han originado la llamada práctica gerontológica que “Consiste en varias modalidades de intervención y acercamiento profesional a los ancianos, de tal forma que se ayude a transformar actitudes en los mismos ancianos, familiares y comunidad hacia el proceso del envejecimiento”

Todo lo anterior permite hablar de una nueva esfera de acción profesional en un Trabajo Social, reconocida como Trabajo Social Gerontológico, que requiere de un abordaje multidisciplinario del envejecimiento y exige sea reconocida y aplicada en los países donde el envejecimiento poblacional lo demanda.

2.3. PERFIL DE LOS ADULTOS MAYORES EN LATINOAMÉRICA Y EL CARIBE⁸

Un perfil del envejecimiento en Latinoamérica y el Caribe muestra que el 60% de los adultos mayores de la región son mujeres, indica un informe de la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

⁸ Informe sobre el estado del envejecimiento y la salud en América Latina y el Caribe, #1, OPS, 1995.

Otras características del fenómeno de la población mayor en la región son:

- ✎ La mayoría de los adultos mayores vive en áreas urbanas.
- ✎ También en su mayoría alcanzaron sólo el nivel primario de educación.
- ✎ El 40% de los hombres y el 8% de las mujeres de 60 años o más todavía trabaja.
- ✎ Una mayor proporción de mujeres ya no vive con sus maridos sino con un niño o pariente.

Estos perfiles y otras características de los adultos mayores en Latinoamérica y el Caribe se encuentran en el informe sobre el Estado del Envejecimiento y la Salud en América Latina y el Caribe, el primero de su tipo, en la sede de la OPS, en Washington, D.C.

El informe fue preparado en conjunto por la OPS y el Instituto Merck para el Envejecimiento y la Salud. Y analiza la situación socioeconómica de los adultos mayores en Latinoamérica y el Caribe en cuatro subregiones:

1. Los países andinos. En Bolivia, Colombia, Ecuador, Perú y Venezuela, el índice de envejecimiento (el número de personas de 60 años o más por cada 100 niños menores de 15 años) se duplicará en dos décadas. A diferencia de la experiencia de otras partes de Latinoamérica, estos países necesitan concentrarse en las personas mayores que viven en zonas rurales.

2. Centroamérica, el Caribe hispanoparlante y Haití. Esta subregión se caracteriza por amplias diferencias en la velocidad y el crecimiento del envejecimiento de la población. Durante las próximas dos décadas, en Cuba y Puerto Rico habrá más

personas de 60 años y más que niños menores de 15 años. República Dominicana, Costa Rica y Panamá tendrán, por lo menos, un anciano cada dos niños. En el resto de los países habrá por lo menos un anciano cada cuatro niños. Las enfermedades nutricionales y metabólicas de la población anciana de esta región constituirán uno de los principales riesgos de morbilidad.

3. Caribe angloparlante y Antillas holandesas. El perfil económico y de salud de la población de 60 años y más en esta región está determinado en gran medida por el doble impacto de la “migración entrante y saliente”. Las mujeres mayores se ven especialmente afectadas por este fenómeno, ya que, debido a la migración joven, quedan a cargo del cuidado de los nietos con cada vez menos sistemas de apoyo familiar y social. Al mismo tiempo, la migración de personas jubiladas a sus tierras natales, produce un impacto significativo en la demanda de servicios sociales y de salud.

4. Cono Sur y México: Argentina, Brasil, Chile, México, Paraguay y Uruguay, en conjunto, cuentan con dos tercios de la población anciana total de Latinoamérica y el Caribe. Y, a su vez, en Brasil y México vive el 50% de todas las personas mayores de la región. En esta región también se encuentra el país con más personas mayores del hemisferio: Uruguay, en donde el 17% de la población tiene 60 años y más.

Para poner estos temas en perspectiva, en 2000, en los Estados Unidos el 3,3% de la población tenía 80 años y más, y se calcula que para 2050 esta cifra ascenderá al 8%. Diez países, tres del Cono Sur y el resto del Caribe, llegarán a proporciones similares para 2025. Además, en cinco países, más del 8% de la población serán personas

mayores de 80 años y más. En el caso de Cuba y Barbados, más del 10% de la población estará conformada por ancianos.

La OPS fue establecida en 1902 y es la organización de salud pública más antigua del mundo. Es la Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud y trabaja con los países para mejorar la salud y elevar la calidad de vida de sus habitantes.

2.4. PERFIL PSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR EN EL ECUADOR⁹

La población ecuatoriana, igual que la mundial está envejeciendo. Por ejemplo, los ecuatorianos de 60 años y más, que en 1990 constituían el 6% de la población urbana, son actualmente el 9% de la población total de las ciudades. Si incluimos a la población rural, la tercera edad constituye actualmente el 10% de la población total del país. Las condiciones de vida de este grupo de nuestra población son, en general, precarias. En 1999, la tercera parte (34%) de ellos/as eran analfabetos (50% y 21% en el campo y en las ciudades, respectivamente) y cinco de cada 100 pobres era un adulto/a mayor. Y, lo más grave, el acceso de los ellos a la seguridad social es muy limitado. Apenas el 23% de los ecuatorianos de 60 años y más está afiliado al IESS.

¹⁰“Existe, además, una diferencia de género importante en el acceso a este servicio: mientras que el 28% de los hombres está afiliado al IESS, solo el 17% de las mujeres lo están”. Esta diferencia se debe, primero, a que las mujeres participan en menor

⁹ Programa de atención integral del adulto y del adulto mayor (Ministerio de Salud Pública del Ecuador).

¹⁰ http://www.msp.gov.ec/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=58&Itemid=153

proporción que los hombres en la fuerza laboral, y segundo, a que aquellas mujeres que participan en el mercado laboral lo hacen predominantemente en el sector informal.

En este contexto, muchos hogares han asumido las funciones y han provisto los recursos que le corresponden a un sistema de jubilación. Encontramos, por ejemplo, que más de la mitad de los adultos mayores (54%) del país vive en hogares ampliados o multigeneracionales; esto es, en hogares en los cuales las parejas y sus hijos conviven con padres, tíos u otros parientes. En estos casos, los adultos mayores colaboran en el trabajo doméstico del hogar y con sus propios ingresos. En muchos casos son los hogares de ellos los que se extienden para incorporar a los nuevos hogares formados por sus hijos (24%). En contraste, solo un 8% de los adultos mayores vive en hogares unipersonales y un 14% en hogares conformados por parejas sin hijos.

Muchos adultos mayores se han visto, además, en la necesidad de prolongar su vida económicamente activa. El reducido acceso que tienen las redes formales de protección social y el monto reducido de las pensiones los obligan a mantenerse en la fuerza laboral. En el año 2000, el 44% de los mayores de 60 años era económicamente activo. La mayoría de adultos mayores ocupados eran trabajadores por cuenta propia (59%) y asalariados (25%).

Finalmente, para muchos adultos mayores, el recientemente creado programa de transferencias monetarias dirigido a compensar a los pobres por la eliminación de los

subsidios - "Bono de Solidaridad"- se ha convertido en un sustituto parcial de la seguridad social. Según la "Encuesta de condiciones de vida", en 1999, el 30% de los ecuatorianos mayores de 65 años de edad se beneficiaba de este subsidio.

Actualmente, el programa transfiere USD \$ 7 mensuales a los beneficiarios de la tercera edad. Este valor representa entre el 15% y el 30% del valor de las pensiones por vejez que recibe este grupo de la población.

En suma, en un contexto en que la población ecuatoriana está envejeciendo, la política pública respecto a los adultos mayores, especialmente aquella referida a la seguridad social, enfrenta varios desafíos. Es necesario ampliar la cobertura de los sistemas de pensiones y seguro de salud, especialmente del grupo de mujeres, trabajadores informales y población pobre.

2.5. TRASTORNOS PSICOPATOLÓGICOS MÁS FRECUENTES EN EL ADULTO MAYOR¹¹

En esta edad los problemas más importantes constituyen la depresión y los trastornos cognitivos producidos por demencia, ocasionando con frecuencia dificultades diagnósticas o presentando morbilidad entre ellas.

El suicidio acompaña a las depresiones profundas como deseos pasivos de morir o formas activas de intento.

¹¹ Martínez J. (1999) Gerontopsiquiatría: Envejecimiento normal, trastornos mentales, funcionales y principios generales de la asistencia psiquiátrica. (Documento www). URL <http://www.intersep.org/manual/a11.htm>

Los factores que contribuyen a precipitar la conducta suicida son la pérdida de afectos cercanos, fallas en la integración familiar o respaldo social, rasgos de personalidad de tipo activo, antecedentes suicidas en la familia, concepción egocéntrica del mundo y enfermedades orgánicas severas.

La demencia es el deterioro de los procesos cognitivos y cambios comportamentales debido a disfunciones o lesiones cerebrales y cursa en tres etapas: amnésica, confusional y demencial, cada una de ellas con características de déficit progresivo.

2.6. CARACTERISTICAS DEL ADULTO MAYOR.¹²

Las principales modificaciones que se evidencian en el adulto mayor son las siguientes:

Piel: En ésta disminuye la capacidad de producción de células, hay una menor producción de sudor, transpiración y en general la piel presenta mayor fragilidad. Es común el prurito o picazón, infección de los pliegues, cambios en las uñas, manchas en el dorso de las manos, modificación en la pigmentación, tumores malignos de la piel, etc.

Composición corporal: Disminución del porcentaje de músculo, aumento del porcentaje de grasa y redistribución hacia el abdomen.

¹² Jérez, A, (1999). Enfermedad más frecuente en la senectud.
(Documento www) URL. <http://www.qui.guate.com/acropoli/neurociencias.html>

Disminución de la movilidad: Las alteraciones de articulaciones y huesos aumentan los problemas en el movimiento. Ello se puede deber a la alteración de la sustancia firme que protege los huesos (cartílago articular) y que es probablemente una consecuencia del envejecimiento. Si lo anterior se acompaña de un engrosamiento y formación de huesos en los bordes articulares, recibe el nombre de osteoartritis.

Disminución de la masa ósea: Disminución del metabolismo basal (1% al año después de los 30). Se debe adaptar la alimentación para la edad.

Sistema Cardiovascular: Dilatación y elongación de vasos mayores: predispone a hipertensión sistólica, disminución de la elastina y aumento del colágeno cardíaco: rigidez cardíaca, lo anterior lleva a que toleren menos el ejercicio y se cansen más fácilmente.

Riñón: Atrofia y disminución de la función glomerular, disminución del flujo de perfusión renal, disminución de la reserva funcional renal. No se maneja bien el agua y los electrolitos plasmáticos y el riñón pierde la capacidad de concentrar y diluir la orina.

Metabolismo: Disminución del metabolismo basal y de la captación máxima de oxígeno, aumento de los niveles de colesterol total, disminución de la tolerancia a la glucosa, inversión de los tiempos relativos de masa musculares y masas grasas.

Sistema Músculo-esquelético: Aumento de la rarefacción (destrucción de la masa ósea), disminución de la masa muscular, tanto en tamaño como en número de fibras, disminución de la fuerza y velocidad de contracción, disminución de la capacidad de contracción y disminuye la flexibilidad y movilidad articular.

Asociado al deterioro físico: vulnerabilidad a enfermedades y pérdida de la autonomía se presenta una disminución de la autoestima.

Pérdida de la memoria: que es básicamente el proceso mental o función cognitiva que hace referencia al almacenamiento y recuperación de la información, y cuyo deterioro provoca lentitud y/o bloqueo en la recuperación de la información familiar, lentitud en la recuperación de la información nueva o reciente y dificultad en memorizar ciertos tipos de información, las investigaciones señalan que cuando las tareas de recuerdo son sencillas, no existen diferencias significativas en función de la edad, los problemas aparecen cuando las tareas implican mayor esfuerzo de codificación y recuperación, procesos en los que está implicada la memoria de trabajo que es la que cumple la función de retener la información mientras se ocupa de otras operaciones necesarias para el cumplimiento de la tarea, por ejemplo al salir a pagar cuentas, se le olvida algún comprobante o boleta, no lleva la dirección, no lleva todo el dinero necesario, etc. Otro caso podría ser comprar los remedios y no llevar la receta o el nombre del medicamento.

La memoria semántica se refiere al conocimiento del mundo que ha sido acumulado y organizado conceptualmente más que contextualmente. Este componente de la memoria parece ser estable a lo largo de la vida y no parecen existir diferencias significativas en función de la edad.

La memoria procedimental consiste en recordar cómo hacer algo: conducir un auto, andar en bicicleta, escribir a máquina, tampoco parece verse afectada por la edad.

A nivel sensorial: La disminución en la agudeza y campo visuales son las expresiones más evidentes. La hipermetropía que ocurre pasada la cuarta década afecta en general a la mayoría de los adultos mayores. En cuanto a la percepción cromática las dificultades mayores se presentan en la discriminación de los colores verdes y azules y en menor escala para los rojos y amarillos. En igual forma, la adaptación a la luz tiende a ser más difícil, requiriendo para sus actividades mayor concentración de luz.

En lo referente al oído, el mayor problema se presenta para la percepción de frecuencias elevadas, superiores a 1024 c.p.s. Se pierde sensibilidad para el dolor y para el tacto en general, por disminución de los corpúsculos de Meissner sobre todo en la yema de los dedos. Con relación al gusto, de 245 papilas que se observan en las personas de 20 años, disminuyen a 88 en las edades comprendidas entre 74 y 85 años restándole precisión a este tipo de sensorio.

La motricidad: En términos generales las respuestas motrices se tornan lentas y en todos los ejercicios que suponen agilidad en su ejecución muestran resultados menores a los de otras edades.

La inteligencia, el aprendizaje y la memoria: Los diferentes reactivos psicológicos que miden inteligencia tienden a encontrar resultados más bajos para los adultos mayores en relación con los obtenidos en otras edades, siendo más evidente a partir de la quinta década. La curva de aprendizaje también muestra diferencias en la tercera edad.

El lenguaje: Se mantiene sin alteraciones mayores y un dato significativo constituye la certeza de un grado mayor de liderazgo e influencia verbal pasados los 55 años. La capacidad creativa, comprobada a través del estudio de las invenciones y logros científicos se logra antes de los 50 años en la mayoría de casos, aunque históricamente se sabe que Platón, muere a los 80 años escribiendo todavía y con la pluma en su mano, Miguel Ángel fue arquitecto de la Basílica de San Pedro hasta los 89 años y Verdi compuso Otello a los 80 años.

Los impulsos y las motivaciones: En este campo, las motivaciones tienden a centralizarse y reducirse notoriamente por las propias transformaciones que ocurren en estas edades a nivel familiar y laboral. En lo concerniente al control impulsivo, en la mayoría de casos, se observa una conducta más prudente y meditada, hecho comprobado en el menor número de accidentes de trabajo que ocurren en edades avanzadas. No obstante, en algunos casos es observable un comportamiento

desinhibido, impulsivo y en ocasiones reñido con las buenas costumbres. Las actitudes del adulto mayor van dirigidas a la valoración sobre las consecuciones obtenidas, dando lugar a que, en algunas oportunidades, aparezcan sus limitaciones y frustraciones que originan depresión. El retiro de su vida laboral activa también marca determinadas actitudes hacia su familia y sus intereses prevalentes. Por otra parte, está muy atento a su salud física que, como consecuencia del deterioro funcional, está aquejada de dolencias que tienden a exacerbar sus preocupaciones y tristezas.

Su personalidad: En la adultez mayor, aparte de todas las modificaciones que han sido señaladas, los rasgos de personalidad establecidos a través de su desarrollo personal tienden a caricaturizarse dando origen a comportamientos rígidos y exagerados. Se tiende a ser más conservador y cuidadoso. El retraimiento que ocurre está más determinado por el aislamiento social al cual le somete la familia. Tiende a vivir mucho de su pasado y busca la amistad de personas de su misma edad.

Su estado de ánimo:¹³ En el área del estado de ánimo y lo social, el adulto mayor pasa por sucesos importantes como el duelo, generalmente por la pérdida del cónyuge o amigos cercanos, y la jubilación, eventos que afectan la estructura de sus vidas y que implican cambios en los roles sociales. Además en su estado de ánimo se presentan niveles elevados de tensión, angustia, confusión y depresión.

¹³ Actividad física y depresión en el adulto mayor en concepción, Marin C., Espinoza P. y Frez G. Psicología del desarrollo III, Universidad del desarrollo, 2000

Los rasgos más significativos de su estado de ánimo son las ideas pesimistas, reacciones catastróficas, abatimiento, tristeza y culpa, pérdida de autoestima, ansiedad, inestabilidad, llanto y acentuación de síntomas orgánicos.

CAPÍTULO III: BAILOTERAPIA

3.1 INTRODUCCIÓN¹⁴

En la actualidad, existen corrientes deportivas que se escapan del concepto tradicional y se adaptan a la realidad del hombre de esta nueva era. Pensar en el baile como un negocio lucrativo, y que además capte una gran cantidad de adeptos, podría haber sonado como una idea descabellada hace tres años, pero en la actualidad constituye una de las actividades más populares en los gimnasios y espacios deportivos en todo el país.

La Bailoterapia se ha convertido en el "pan nuestro" de padres, trabajadores, estudiantes, niños, jubilados, etc. de cualquier edad y sexo, que buscan una alternativa más flexible y entretenida en el campo del entrenamiento físico. Sus beneficios no se limitan solamente al cuerpo. Diversos especialistas afirman que el baile es una entretenida vía para drenar malestares resultantes del estrés, así como también constituye una buena terapia para generar un buen estado anímico.

¹⁴ Tesis "Enfoque Holístico de una terapia natural efectiva. La bailoterapia" Lic. Jorge Luis Delgado Guerrero, MSC. Maikel Coll Aguilera (Cuba)

En muchos países, son numerosos los gimnasios, centros educativos, centros de cuidados al adulto mayor que ya incluyen esta especialidad dentro de sus opciones más concurridas. Muchos creen que para poder asistir, es necesario tener un amplio dominio de los últimos pasos de baile que marcan pauta en las discotecas, y otros no se atreven por temor a hacer el ridículo. Sin embargo, este es el principal mito o temor que los instructores de baile pretenden eliminar, ya que la idea es dejarse llevar por la música, moverse con cierta naturalidad y confianza y sobre todo tener ganas.

El fin es bailar guiados por un profesor que coordina los movimientos de una forma sencilla y divertida, para que todos puedan adaptarse al ritmo que exige la música. Es una disciplina relativamente nueva que carece de esquemas o niveles de avance, por lo que en una misma clase se pueden coincidir alumnos nuevos y avanzados.

3.1.1 DEFINICION DE BAILOTERAPIA¹⁵

Actividad física capaz de estimular el trabajo cardiovascular y respiratorio durante un tiempo lo suficientemente largo, como para producir en nuestro cuerpo determinados beneficios como mejorar la salud, prevenir enfermedades, mejorar la forma física, incrementar el ritmo metabólico, eliminar grasas de reserva, reducir el estrés y mejorar el ánimo.

Tomando como base la etimología de la palabra Bailoterapia, el concepto que se circunscribe es: la ejecución de un conjunto de movimientos ordenados al compás de un ritmo musical con características, dinámicas y motivación especiales.

¹⁵ Tesis “La Bailoterapia alternativa para mejorar la calidad de vida, Freddy Durán Montero”

3.2. OBJETIVOS DE LA BAILOTERAPIA EN EL ADULTO MAYOR¹⁶

En las personas de edad avanzada no son, apartemente, tan ambiciosos como los que se pueden imaginar para los jóvenes, se podrían resumir diciendo que se busca que “el anciano esté mejor”, apartarlo del sueño psicótico y acercarlo a los atractivos de la realidad de los que aún puede gozar. Cuando los trastornos del anciano son tipo neuróticos hay que tener en cuenta, en primer lugar, que los ancianos temen a la invalidez y la dependencia, lo mismo que al abandono. Es mejor utilizar técnicas de sugestión y de apoyo que de asociación.

3.3. DANZA EN ARMONÍA CON EL CUERPO¹⁷

La danza originada en el irrefrenable deleite que la descarga motriz determina, es poseedora de un alto valor vital tanto para los ejecutantes como para los espectadores.

El regocijo y el éxtasis son su estímulo es evidente la derrota de las limitaciones que presupone la condición corporal del hombre; se libera en ellas el subconsciente. Los movimientos se ejecutan en forma autonomía, sin intervención del yo. La consciencia del yo desaparece completamente y se pierde en la consciencia primitiva.

La moción rítmica ha sido el creador y conductor de casi todo gesto de la alguna significación para la vida humana”. Con la danza no sólo se progresa en lo que al

¹⁶ Crust, Sachs, Historia Universal de la Danza, Edición primera, Editorial Paidotribo, Buenos Aires 1985

¹⁷ Crust, Sachs, Historia Universal de la Danza, Edición primera, Editorial Paidotribo, Buenos Aires 1987

ritmo se refiere, sino que apela a la ayuda de todas las partes del cuerpo poniéndolas al servicio del compás, de manera que al reforzar el ritmo se acentúa también el carácter embriagador de danza. El golpe del pie contra el suelo es universal. Partiendo de los niveles humanos más inferiores, desde el mismo antropoide, integra los bailes rústicos de cultura más elevada y las danzas de ronda de nuestros hijos. No representa sin duda sólo una moción rítmica. Un fuerte golpe dado en el suelo es una expresión motriz de la pierna, que alcanza excepcional intensidad, y un rebote leve desde el suelo tiene particular significado en la batalla que contra la fuerza de la gravedad empeña el bailarín.

3.4. MOVIMIENTOS EXPRESIVOS, INSTINTOS¹⁸

La necesidad de comunicación es innata en el hombre. Esa necesidad orientó su propio instinto hacia los medios más apropiados para expresarse, ser comprendido y entender la manifestaciones de otros individuos, sin duda, en el primer intento de comunicación del hombre se utilizó como vehículo el movimiento. Ese es aún el medio de expresión ya que todo hombre, por civilizado y culto, habla con ademanes cuando no entendemos o no entienden nuestro idioma; cuando no es posible oír (como en el caso de las despedidas desde el andén al interior de un vagón herméticamente cerrado); cuando no queremos que una persona presente, entienda mediante la audición lo que deseamos comunicar a otros; cuando una afonía impide la comunicación oral; cuando la distancia es superior al alcance de la voz.

¹⁸ Crust, Sachs, Historia Universal de la Danza, Edición primera, Editorial Paidotribo, Buenos Aires 1987

Los primeros movimientos expresivos del ser humano (que aparecen, como ya se ha señalado, en la misma etapa de desarrollo de los orgánicos, es decir de recién nacido) son para manifestar disconformidad acompañan al llanto y junto con él constituyen una manifestación de dolor, de hambre o de cualquier otra incomodidad o molestia. Como en el caso de los movimientos orgánicos, los expresivos abarcan un gran número de articulaciones pero incluyen un nuevo elemento: la rotación, que en el caso del dolor se verifica ostensiblemente en el cuello y la cabeza. Es éste un movimiento instintivo, que no es producto de la imitación ni se modifica mayormente con la educación.

Aunque difiere en énfasis y periodicidad según el carácter de cada individuo, la rotación del cuello y la cabeza así como la de las manos, sigue siendo una forma instintiva de dar cauce a un dolor o preocupación mediante la expresión.

Señalamos un hecho, simplemente por lo curioso de la coincidencia. Los primeros movimientos expresivos del niño son para demostrar disconformidad, constituye una protesta; las primeras danzas de tipo libre y expresivo que realiza el danzante, significan también danzas de protesta, en las que por lo general sufre mucho y se manifiesta con gran cantidad de movimientos, localizado la expresión en la cara y en las manos.

La primera etapa de la danza moderna en la argentina abundó en obras intensamente dramáticas los temas eran trágicos, las músicas lúgubres y los vestuarios oscuros,

abarcando toda la gama de los grises y pardos. Se diría que toda etapa de iniciación va acompañados necesariamente de experiencias dolorosas, así como todo período de transición.

La superación de estas etapas lleva a una madurez que el artista proyecta en relaciones constructivas.

3.5. MOVIMIENTOS UTILITARIOS¹⁹

Las primeras acciones de tipo utilitarios que realiza el hombre en su temprana infancia, persiguen la finalidad de alcanzar y acercar elementos con el objeto de alimentarse.

Al comienzo, los movimientos no difieren de los de carácter orgánico más que en el móvil, aunque la dirección está estimulada por un factor externo.

Las acciones son también bidireccionales y no estando educados en el ritmo o el grado de energía, los movimientos siguen siendo excesivamente rápidos y fuertes, aun cuando esa fuerza y velocidad no sean necesarias.

En cambio los gestos pasan a ser aislados y cada extremidad se torna independiente de la otra; las condiciones de movimientos grupales y simultáneos de la etapa anterior han evolucionado, aunque no la velocidad y energía.

¹⁹ Crust, Sachs, Historia Universal de la Danza, Edición primera, Editorial Paidotribo, Buenos Aires 1987

Volviendo a comparar esta primera etapa de evolución con la del danzante en sus primeras experiencias, vemos que la persona que se inicia en la danza hace, por lo general, un desgaste de energía muy superior al necesario y le es muy difícil desvincular los movimientos o posturas de una sola extremidad, si rota la articulación del fémur para conseguir una primera posición, también lo hace con la del hombro; si flexiona una rodilla la otra se pliega simultáneamente.

La misma similitud observamos en la velocidad, factor que el profesor debe vigilar permanentemente. Conseguir un movimiento lento, que dure dos compases en su ejecución, es una conquista para la cual el maestro de danza debe realizar un pequeño combate cotidiano.

Pero volviendo a la primera niñez, después de esas tempranas acciones todavía incontroladas de las que hemos hablado, viene una etapa de contemplación, de observación del mundo circundante, y entonces aparecen los movimiento sostenidos que aunque no se diferencian en su finalidad con los otros, están mucho más controlados y adecuados al peso del objeto, a su movilidad y a su posición.

Después de conquistada esta habilidad, comienza a sentirse la necesidad de alcanzar objetos más alejado y es entonces que se llega a la traslación o locomoción. La necesidad de trasladarse de un punto a otro del espacio origina la acción de caminar, que más adelante deriva en la de correr, saltar cuando sobreviene un obstáculo, escalar si el obstáculo es muy alto, trepar si lo que se desea arriba y arrastrarse si el espacio es de altura reducida.

En la vida cotidiana del hombre civilizado, trepar, escalar, arrastrarse, saltar, y aún empujar o arrastrar son acciones muy poco comunes y en algunos casos, por completo desaparecidas; por eso se transforma en movimientos sumamente expresivos que el coreógrafo debe manejar, sin embargo, con suma prudencia que el coreógrafo debe manejar.

3.6. MOVIMIENTOS DE IMITACIÓN²⁰

Un tipo de movimiento sumamente expresivo es el movimiento involuntario que aflora en forma instintiva sin que tengamos dominio sobre él. Casi siempre son reacciones destacadas por el instinto de conservación, tales como saltar para evitar el peligro de un choque, ataque o golpe de un objeto a la deriva. Estos tipos de movimientos poseen un acento inicial.

Protegerse la cara u otra parte del cuerpo o manifestar dolor llevándose las manos a la zona dolorida, son movimientos de acento final; bostezar o desperezarse son tipos de movimientos con acento central.

El acento de un movimiento es un elemento de suma expresividad; cambiando el acento lógico, un gesto común se tiñe de una carga secundaria que lo transforma en expresivo.

²⁰ Crust, Sachs, Historia Universal de la Danza, Edición primera, Editorial Paidotribo, Buenos Aires 1987

Las danzas llamadas de carácter tienen por lo general un acento final; las del ballet romántico un acento inicial que subraya el impulso hacia lo alto; las danzas cortesanas, que destacan la elegancia del movimientos, tienen acento medio.

También son involuntarios los movimientos provenientes de un cambio en el ritmo respiratorio: el llanto, la risa, el suspiro y los provocados por sensaciones táctil o emotiva, como el temblor y el escalofrío.

También con el rubro de involuntarios podríamos involucrar aquellos movimientos provenientes de accidentes de movimiento voluntario como tropezar, resbalar, caer, chocar, engancharse.

El tropiezo sucede por distracción, preocupación, prisa o nerviosismo y por regla general la persona que tropieza reacciona con rabia que se proyecta.

3.7. MUSICA, GENERALIDADES²¹

LA ESTETICA Y LA MUSICA:

Se encarga de analizar y mostrar las condiciones que hacen bella a una pieza musical, así como la impresión, el efecto que nos provoca, los estímulos que nos incita, los sentimientos y sensaciones que nos produce.

Es la expresión del sentimiento humano, que busca a través de varias actividades y facultades concientes crear belleza, utilizando diversos métodos y técnicas, en el mundo musical, procurando dar forma y significado a un ideal, sea imitando, representando, interpretando, lo material o inmaterial del mundo que le rodea.

LA BELLEZA Y LA MUSICA:

La Belleza es el conjunto de cualidades o virtudes de alguna obra de arte, objeto, presencia humana, que produce en nosotros un deleite espiritual. Para Platón la belleza era algo de origen divino que inspiraba amor.

La belleza puede ser subjetiva, o dicho de otra forma es relativa, ya que por ejemplo lo bello para una persona no puede serlo para otra, es decir, dependerá la apreciación del punto de vista de cada persona, que es dueña soberana de sus sentimientos, pensamientos y gustos.

²¹ CD Texto Multimedia (Apreciación musical) Lic. Milton Arias T. ESPE-MED. Como leer música, EVAN'S, Roger, EDAF, Madrid, 1981, Castellano.

LAS CATEGORÍAS DE LA ESTÉTICA:

Las categorías constituyen una unidad que engloba lo objetivo y lo subjetivo, lo que un objeto es y cómo lo es.

Aunque se dice que se puede expresar en la música lo elegante, lo bonito, lo grandioso, etc., pueden considerarse también como categorías estéticas lo bello y lo feo; lo sublime y lo grotesco; lo gracioso y lo ridículo; lo trágico y lo cómico.

LOS VALORES ESTÉTICOS:

Los valores estéticos, sirven para calificar desde un punto de vista estrictamente personal, las distintas manifestaciones artísticas.

Es por ello que en la apreciación artística se rompen parámetros, ya que los valores estéticos no son aplicados con un criterio objetivo sino subjetivo, el mismo que es el resultado de una apreciación relativa que depende del grado de sensibilidad y cultura del contemplador.

En la obra de arte existen: los valores estéticos o valores formales, y los valores extra estéticos como los de asociación y valores utilitarios.

VALORES FORMALES:

Los valores formales son los valores estéticos propios de la obra musical, todo aquello que se pueden expresar y que se ha desarrollado en las diferentes categorías estéticas.

La paradoja del arte musical consiste en el hecho de que la obra de arte reúne las dos modalidades más contradictorias de la vida: pensamiento y sentimiento, abarcando

sus valores; los valores estéticos, formales, resultan de conflicto y final conjunción de estos elementos en el alma del artista, irreductibles generalmente, sólo reconciliables en el arte musical.

ENTRE LOS VALORES FORMALES O ESTÉTICOS EN LA MÚSICA ENCONTRAMOS A LOS SIGUIENTES:

Melódicos, armónicos, rítmicos, tímbricos y de interpretación.

Valores melódicos los encontramos al escuchar una melodía de una obra musical, como resultado de la combinación de notas de diferente altura , duración e intensidad, y que de acuerdo a nuestro criterio, sensibilidad podremos definir de diferentes maneras como por ejemplo al escuchar una obra musical esta nos puede parecer alegre, triste, formal, romántica, tierna, sublime, ridícula, grotesca, cómica, espiritual.

Valores armónicos presentes en la armonía de una obra. La armonía es la combinación de dos o más notas musicales ejecutadas al mismo tiempo, así tenemos valores armónicos tonales, atonales, disonantes, evidenciados por ejemplo en el acompañamiento musical de una determinada obra musical.

Valores rítmicos relacionados con el tiempo en el cual se ejecutan las obras musicales, que varían de acuerdo al gusto del compositor, así unas pueden tener obras con diferentes tiempos de ejecución como pueden ser lentos, rápidos, y una

variedad de tiempos intermedios, que se ven reflejados en los múltiples géneros musicales tanto populares como clásicos y de los cuales elegimos los de nuestra preferencia.

Valores tímbricos y de interpretación. Este tipo de valores los encontramos directamente en la calidad de sonidos que escuchamos, producidos por la interpretación artística de instrumentos musicales, o por de la voz humana a través del canto, interpretados por solistas, dúos, tríos, grupos de varios formatos tanto vocales, como instrumentales y mixtos. De esta calidad de sonidos escuchados, nosotros encontraremos el que mayormente nos provoca un deleite particular y reconoceremos sus valores para nuestra aceptación o por el contrario rechazo. Por ejemplo es diferente los valores tímbricos de una orquesta sinfónica que los de una banda de rock pesado, son timbres diferentes y nuestras preferencias musicales elegirán libremente podríamos seleccionar uno u otro estilo musical o los dos posiblemente de acuerdo a nuestro gusto personal.

VALORES EXTRA ESTÉTICOS:

Son aquellos que son parte de la obra de arte musical, pero desde otra perspectiva que nos es propiamente estética.

Así tenemos **los valores de asociación y los valores utilitarios.**

Los valores de asociación: también conocidos como los valores de contenido pues pueden expresar a través de la obra musical, ideas, mitos, ideales, sueños, pensamientos, deseos, anhelos, opiniones e ideas, así mismo estimulan diversas emociones.

Los valores utilitarios: constituyen el aspecto práctico de la obra; dirigidos a la inteligencia práctica, incluso a diferentes procesos como: la realización de la obra, difusión, exposición, conservación, promoción, restauración e incluso su comercialización.

En realidad los valores estéticos son una constelación de valores que se conjugan en la obra de arte musical como una unidad indisoluble y que produce en el espectador una impresión emotiva.

3.7.1. PROTAGONISTAS DEL FENOMENO MUSICAL²²

En el fenómeno musical deben concurrir tres elementos: **el artista, la obra de arte y el contemplador u oyente.**

El Artista: es un amante de la belleza con gran capacidad creadora, interpretativa, que transforma sus emociones propias o de la de los demás en expresiones tangibles

²² CD Texto Multimedia (Apreciación musical) Lic. Milton Arias T. ESPE-MED. Como leer música, EVAN'S, Roger, EDAF, Madrid, 1981, Castellano.

plasmadas en una obra de arte. En la música participan tres figuras que representan al artista y son: **el compositor, arreglista, el autor y el intérprete.**

La obra de arte: es la obra musical concluida luego de varios procesos en los que intervienen tanto el compositor, el autor y el intérprete y que ponen a disposición del público, que es a su vez **el contemplador u oyente:** quien admirará, experimentará lo que se denomina el goce estético a través de la audición, o por el contrario podría tener una opinión diversa y rechazará la obra escuchada.

3.7.2. FUNCIONES Y ELEMENTOS DE LA MUSICA²³

LA MÚSICA COMO ARTE

Para que el sonido se convierta en música propiamente dicha, se necesita un proceso artístico de creación, al igual que en la pintura y la escultura se usan trazos, colores y formas para expresarse, así mismo, la creación de una obra musical se debe apoyar en la materia sonora y buscar la combinación artística de los sonidos, para crear melodías que expresen el sentimiento e ideas del compositor.

²³ CD Texto Multimedia (Apreciación musical) Lic. Milton Arias T. ESPE-MED. Como leer música, EVAN'S, Roger, EDAF, Madrid, 1981, Castellano.

LA MÚSICA COMO LENGUAJE

La música es el más universal de los lenguajes, llega a expresar lo que ningún otro lenguaje alcanza a comunicar sentimientos, emociones, amor, esperanza, patriotismo, ternura, decepción, etc.

Una canción sublime, de carácter universal nos hará sentir varias emociones, aunque no pertenezca a nuestro medio, ni a nuestro tiempo. Igualmente un hermoso tema ecuatoriano puede provocar el mismo efecto en personas de otras latitudes geográficas, lo que nos dice de la proyección universal que tiene la música como lenguaje.

A través de la música, también podemos reconocer a las diferentes sociedades, pueblos, países y regiones del mundo.

La música desempeña también una función social. Desde las primeras manifestaciones hasta la actualidad, siempre ha acompañado al hombre en sus múltiples actividades socio-culturales.

Sí bien existen géneros estrictamente instrumentales, también debemos destacar la función de la palabra como un aporte literario, que se suma al fenómeno musical para estructurar el género canción, complementando y reforzando la función de lenguaje.

La música además cuenta con una forma de escritura universal, que no tiene barreras culturales, ni obstáculos idiomáticos para su lectura y ejecución. Por ejemplo, si un músico de Japón, tiene que interpretar un tema ecuatoriano, sin conocer nuestro idioma, ni nuestra música, él puede ejecutar la obra con facilidad, a través de la lectura de una partitura musical.

ELEMENTOS DE LA MÚSICA:

En la música están presentes tres elementos: **melodía, armonía y ritmo**

MELODÍA

Es el efecto que produce una sucesión de sonidos de diferente altura y duración, que combinados con silencios expresan una idea musical.

Ej. Cuando cantamos, silbamos o tocamos con un instrumento musical una canción, estamos entonando una melodía.

ARMONÍA

Es la combinación y ejecución simultánea de dos o más notas musicales, de acuerdo a reglas y leyes musicales precisas, las mismas que se encuentran en estrecho vínculo con la melodía y el ritmo.

Ej.: Si a nuestro canto le sumamos el acompañamiento de una guitarra, un órgano o piano, estos producirán varias notas simultáneamente, constituyéndose en la armonía de la canción.

EL RITMO

El ritmo es la división simétrica del tiempo musical. Es el encargado de mantener la medida y acentuar los patrones rítmicos y de tiempo. Existe el metrónomo, que es un aparato a cuerda o electrónico, que emite un sonido característico y marca con precisión el tiempo musical, pudiéndose regular éste a diferentes velocidades. Muy útil y necesario para estudiantes y profesionales de la música, para mantener el ritmo preciso de las obras que se están estudiando.

Ejemplo de ritmo: Cuando seguimos rítmicamente una canción, con nuestras palmas.

CAPÍTULO IV: ESTADO DE ÁNIMO

4.1. TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO²⁴

Como su nombre lo indica, los trastornos del estado de ánimo se caracterizan por alteraciones en el humor o estado emocional prolongado, a veces referido como afecto. Muchas personas poseen una amplia gama emocional, esto es, son capaces de estar felices o tristes, animadas o silenciosas, alegres o desanimadas, llenas de alegría o desdicha, dependiendo de las circunstancias. En algunas personas con trastornos del estado de ánimo, esta gama está muy restringida. Parecen estar fijadas en uno u otro extremo del espectro emocional ya sea, de continuo excitadas y eufóricas o tristes cualesquiera que sean las circunstancias de su vida, otras personas alternan entre los extremos de la euforia y la tristeza.

El trastorno más común es la depresión, un estado en el que la persona se siente abrumada por la tristeza, la pérdida de interés en las actividades y exhibe otros síntomas, como una culpa excesiva o sentimientos de inutilidad.

Las personas que padecen de depresión son incapaces de experimentar placer en las actividades que alguna vez disfrutaron.

Están cansadas y apáticas, a veces hasta el punto de ser incapaces de tomar decisiones, se sienten fracasadas por completo en la vida, y tienden a echarse la culpa

²⁴ MORRIS, Charles G. y otros, Psicología, Segunda Edición, Editorial Lítica Gaona México 2008. Pág. 525 y 526

de sus problemas. Con frecuencia, las personas muy deprimidas, padecen de insomnio y pérdida de interés en la comida y el sexo pueden tener problemas para reflexionar o concentrarse, al grado incluso de encontrar difícil el leer el periódico. En casos muy graves, pueden estar atormentadas por pensamientos suicidas o intentar matarse.

Es importante distinguir entre la depresión clínica y la clave de depresión "normal" que experimentan todos de vez en vez. Es completamente normal entristecerse cuando una persona amada muere, cuando termina una relación romántica cuando se tienen problemas en el trabajo o en la escuela, inclusive cuando hay mal tiempo o cuando uno no tiene una cita para la noche del sábado. Muchas personas psicológicamente sanas también se ponen "melancólicas" cada tanto, razón evidente. Pero en todos estos ejemplos, el trastorno del estado de ánimos bien una reacción normal a un problema de la "vida real" (por ejemplo, la aflicción pasa pronto. Sólo cuando la depresión es grave, perdurable y completamente más allá de la reacción común a un suceso estresante, se clasifica como trastornos estado de ánimo.

Se distinguen dos formas de depresión. El trastorno depresivo grave o mayor es un episodio de intensa tristeza que puede durar varios meses, por el contrario, la distimia implica una tristeza (y síntomas relacionados) menos profunda pero persiste con muy poco alivio, por dos años o más.

4.2. CAUSAS DE LOS TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO EN EL ADULTO MAYOR

✧ **DEPENDENCIA E INDEPENDENCIA**²⁵

En relación a los miembros de la familia, las personas de edad oscilarán entre la dependencia y la independencia excesivas. El deseo de seguir siendo independientes, para reafirmarse como individuos, se presenta con fuerza y regularidad. Hay ancianos que, en las peores condiciones económicas y físicas, se niegan a recibir ayuda, porque eso les provoca sensación de dependencia y la consecuente desvaloración de sí mismos.

Los terapeutas suelen escuchar historias de ancianos que, por ejemplo, sufren del corazón y viven en un quinto piso sin ascensor. Sin embargo, no aceptan que su hijo o hija, que están en mejores condiciones económicas, le paguen el alquiler de un piso con ascensor. Este tipo de individuos prefieren soportar una vida de privaciones antes que ceder su posición de independencia.

Es obvio que este deseo de independencia deberá interpretarse, según el caso, de diversas maneras.

²⁵ RICO, Ana. Formas, cambios y tendencias en la organización familiar. En: *Revista Nómadas*. Santa Fe de Bogotá : Planeta. No 11, 1999. 304p.

La independencia puede ser utilizada como una forma de negación del estado real de debilidad y de enfermedad, y, por lo tanto, puede ser perjudicial.

También puede utilizarse como una forma invertida de dependencia, pues el anciano, al comportarse obcecadamente, pone ansiosa a toda la familia en torno suyo y logra así atraer permanentemente la atención.

Hay casos en que los ancianos son utilizados por sus propias familias para tareas que les resultan fatigosas, como hacer las compras o cuidar de los niños. En estos casos, el deseo de vivir independientes puede responder a la intención, que temen confesar, de liberarse de este tipo de servidumbre familiar.

La dependencia puede hacerse patente en una necesidad de aferrarse a la gente, de tener compañía e interlocutores.

Los familiares deben ser más tolerantes y disminuir las zonas conflictivas, no creando en ellos los habituales sentimientos de desamparo y de inferioridad. Pues no siempre las personas de edad tienen conciencia ni posibilidad de explicar de qué tipo son sus sufrimientos. Para poder dominar la ansiedad que esto genera, la familia deberá capacitarse para percibirlos.

✂ APARTAMIENTO Y DESVALORIZACIÓN²⁶

La tendencia social a la disgregación de las grandes familias y al predominio de la familia nuclear son factores que aumentan el sentimiento de desvalorización del anciano. En la sociedad preindustrial agraria y artesana, las familias estaban compuestas al menos por tres generaciones. En ellas, el anciano no solo era acompañado y cuidado, sino que contribuía al trabajo y la producción familiar. La solidaridad entre los miembros de la familia estaba determinada por las funciones. La familia se ha ido reduciendo hasta dos e incluso una generación, y las instituciones realizan las funciones que antes les correspondían.

En antaño, el papel de los ancianos, en tanto que poseedores y transmisores de experiencia y como "consultores" de la familia, les daba un rol dentro de la misma que les permitía mantener la autoestima.

Si un anciano puede experimentar el papel de consultor, y realizarlo con inteligencia, podrá obtener de ello una gran ayuda para un envejecimiento feliz.

Las relaciones objétales de los ancianos suelen ser más determinantes que las de los jóvenes, justamente por la casi imposibilidad del reemplazo. Si un anciano pierde a su esposa, es muy común que empiece a decaer e incluso que muera, al poco tiempo. En este sentido reaccionan como los niños abandonados por sus madres.

²⁶ FERICGLA, Joseph M. Envejecer. Una antropología de la ancianidad. Barcelona : Anthropos, 1992. 380p. ISBN 84-7658-362-1.

Si una persona de edad tiene problemas con sus hijos, o se rompen las relaciones entre ellos, puede producirle una sensación de marasmo. Desgraciadamente, a medida que envejecen, las personas mayores se vuelven irritables y molestas, se sienten rechazadas y se van separando de sus hijos sin que éstos los hayan rechazado, creándose así un círculo vicioso de resentimiento y aislamiento.

✂ **LOS NIETOS**²⁷

Un factor importante para la vida feliz de los ancianos es la posibilidad de ocuparse de sus nietos, de gozar de su compañía. Los ancianos reproducen con los nietos actitudes que tuvieron con los hijos, y viven a través de ellos, proyectándose en sus actividades, sintiendo la continuidad de su vida. Al mismo tiempo, si viven en la misma casa, pueden sentirse útiles ayudando en la crianza de los niños y transmitiendo su experiencia de padres.

Para las mujeres que han sido muy maternales, se trata de una posibilidad de revivir sus funciones de madre. Existen tantos tipos de abuelas como de madres, pero es posible distinguir entre dos grandes grupos: las buenas abuelas maternales, y las abuelas perversas no maternales.

Para las buenas abuelas, los nietos son como sus hijos más pequeños. Y muchas veces realizan en sus nietos lo que les fue negado con sus hijos. Así como la mujer

²⁷ FERICGLA, Joseph M. Envejecer. Una antropología de la ancianidad. Barcelona : Anthropos, 1992. 380p. ISBN 84-7658-362-1.

narcisista añora su pasado de belleza, la mujer maternal añora su época de maternidad, y el ser abuela le da la oportunidad de revivirlo. Las abuelas maternas son tiernas y solícitas con sus nietos como lo fueron con sus hijos,

Hay un tipo de abuelas que, según Deutsch, es la abuela perfecta, la abuela por excelencia. Ha logrado enfrentarse a la vejez en paz consigo misma y con serenidad; se ha librado de sus pasiones y puede ser tan bondadosa como un ser que ha aceptado la inminencia de la muerte.

Representa un pequeño peligro de conflicto con la hija o la nuera, pues es una abuela que mima a los nietos.

Disponer de una abuela cariñosa y de pelo blanco durante los años infantiles es un regalo adicional a las buenas imágenes parentales. El anciano deposita en sus nietos parte de sus rescoldos maternos, repite muchas de las pautas que le permitieron criar a sus propios hijos, y da consejos, muchos consejos.

LA CRISIS DE LA JUBILACIÓN²⁸

La crisis de la jubilación está fundamentalmente determinada por una constelación cultural que luego influirá en las diferentes psiques de los individuos ancianos.

²⁸ Tesis “El baile de salón como ejercicio físico en los ancianos que asisten a la Caja de Compensación Familiar (Confamiliares) de la ciudad de Manizales” Luis Guillermo Jaramillo Echeverri, Edwin Gómez Taborda, María del Pilar Zuluaga Gómez, (Colombia) publicada en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 28 - Diciembre de 2000.

En la sociedad occidental, las concepciones judeo-cristianas predominantes impulsan al sujeto hacia la independencia y lo orientan hacia la represión de los deseos instintivos. El sistema capitalista industrial, basado en un aumento permanente de la producción por la producción misma, no puede contemplar las necesidades de trabajar y de sentirse útiles que experimentan los miembros ancianos de la sociedad, pues va utilizando la mano de obra a tenor de las necesidades del capital en cada período.

Existe, en relación con todo ello, una ideología del triunfo basada en la fuerza física y el vigor, al tiempo que no se valoran las virtudes que pueden alcanzarse en la vejez, tales como la serenidad, la experiencia, la ecuanimidad, etc. De modo que la vejez se presenta con pocas alternativas, a lo cual se agrega el retiro forzoso.

A muchas personas se comienza a advertirles sobre el síndrome del retiro antes de que se haga efectiva la jubilación. El trabajador siente, durante su vida cotidiana, que va quedando obsoleto y que no tiene ya las cualidades de ese modelo de eficiencia que se pide en los anuncios. Empieza a tener miedo de perder su trabajo; esto produce ansiedad y, en muchos casos, depresión, con lo que se altera el ritmo y la eficiencia y se genera un círculo vicioso.

✂ RETIRO Y APTITUDES²⁹

La idea del retiro forzoso es dura de soportar. Las personas que van envejeciendo ven en el retiro el comienzo de su decadencia, y se forman una idea de sí mismas mucho menos ventajosa, en cuanto a su propio valor y eficacia, de lo que en realidad es.

Aun cuando la mayoría de las investigaciones señalan la declinación de las aptitudes en las personas de edad es sabido que, en realidad, esta capacidad aumenta con la experiencia adquirida. Lo que ocurre es que, a raíz del aumento de la población y de la racionalización, computarización y planificación de la industria, hay exceso de mano de obra industrial y terciaria. Los resultados de estos estudios sobre la capacidad de las personas que envejecen varían un poco según el tipo de oficio. Por ejemplo, a diferencia de los empleados de oficinas, administrativos, etc., las mujeres y hombres que trabajan en fábricas de calzado y de muebles muestran una tendencia a declinar en producción cuando tienen más de 55 años. De todos modos, estos cambios, son demasiado importantes. Incluso de grandes diferencias entre ancianos de la misma edad y, en muchos casos, que los obreros jóvenes.

Por lo general, se considera que el trabajo pesado no es para los ancianos y que para los trabajos que se realicen con rapidez hay que emplear gente joven.

²⁹ Tesis “El baile de salón como ejercicio físico en los ancianos que asisten a la Caja de Compensación Familiar (Confamiliares) de la ciudad de Manizales” Luis Guillermo Jaramillo Echeverri, Edwin Gómez Taborda, María del Pilar Zuluaga Gómez, (Colombia) publicada en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 28 - Diciembre de 2000.

Según los últimos descubrimientos en el estudio de la vejez, la rapidez de acción disminuye con la edad, y esta disminución varía de acuerdo con la complejidad de la tarea y según que lo ejecutado sea o no algo recién aprendido.

Es cierto que, con la edad, se produce un descenso de la agudeza visual y de los sentidos sensoriales en general, pero se producen tantos inconvenientes, ya que la tecnología ha creado los aparatos para corregir estas deficiencias como anteojos, audífonos, etc.

Hay psicólogos que sostienen que, en este campo, lo más determinante son los factores culturales, que, a su vez, producen síntomas emocionales que serían los causantes de la decadencia física posterior. La pérdida del sentido de la vida es fundamental. El momento del retiro significa muchas veces no "estar en forma" para la compañía y la empresa. Lo que más afecta a los retirados, sobre todo en los países desarrollados, en que el monto de la jubilación no difiere casi del salario anterior, no son los problemas económicos, sino la pérdida de prestigio, responsabilidad e integración. Estas pérdidas pueden generar agresión neurótica, hipocondría, ansiedad, rechazo, negación, y venganza.

Ser útil a la sociedad no consiste sólo en trabajar. En las sociedades campesinas tradicionales, el viejo de la familia o del lugar era el transmisor del oficio, el conocedor de la naturaleza, el maestro y el consejero, aunque sus brazos ya no dieran más de sí. El síndrome del retiro no existía, pero las hambrunas, las calamidades y la

guerra daban cuenta de los más viejos como norma aceptada para la supervivencia de los más jóvenes.

✂ **CARACTERES E IDEOLOGÍA SOCIAL**³⁰

Según Zinberg y Kaufman, existen tres tipos de caracteres que padecen grandes sufrimientos durante la jubilación y a causa de ella: el obsesivo genuino, que es un tipo de persona que necesita el trabajo para mantener organizada su vida, siempre ha considerado las vacaciones e incluso los domingos como algo desestabilizador. La jubilación le produce un estado semejante a una permanente "neurosis dominical", pues se siente amenazado en su posibilidad de mantenerse activo, Su síntoma principal es la pasividad y la pérdida de la autoestima. Segundo las personas que han puesto toda su libido en su actividad profesional experimentan luego de jubilarse los mismos síntomas que se experimentan ante la muerte de un ser querido, cuando la depresión es muy grave, los síntomas, más que de duelo, son de melancolía, con la consiguiente autoagresión y desvalorización del Yo. Un tercer grupo estaría constituido por las personas que sólo se consideran útiles y valiosas en su trabajo. Estos individuos se ven perseguidos por sentimientos de vacío y de inutilidad que habían logrado reprimir en el decurso de su vida por medio del trabajo.

³⁰ RICO, Ana. Formas, cambios y tendencias en la organización familiar. En: *Revista Nómadas*. Santa Fe de Bogotá : Planeta. No 11, 1999. 304p.

Queda en evidencia, al definir estos tres tipos, que los problemas de la jubilación dependen de la ideología que produce la sociedad en su conjunto.

En Estados Unidos no parece existir ninguna ocupación natural y respetada para los ancianos. En cambio, los japoneses veneran por tradición a sus ancianos y se preocupan por sobremanera por ellos, y esta actitud junto con el culto por los antepasados, constituye una base para la lealtad y precio hacia las viejas generaciones.

Los consideran como necesario e inevitable, un precio que tienen que pagar para que los más jóvenes sigan viviendo y se perpetúe la especie.

A consecuencia de la jubilación, algunos ancianos mueren al término de seis meses; otros se deprimen gravemente, pero existen algunos que superan esta crisis y que pasan los años posteriores a la jubilación placenteramente.

En su juventud, el hombre se siente impulsado a la acción y al éxito, y, a medida que progresa, tiene más conciencia de su poder. En cambio, a los hombres provecos, se les considera, por lo general, dóciles y carentes, de autoridad. En esto hay una diferencia respecto de las mujeres ancianas. Para la mujer, la etapa crítica es la de la menopausia y cuando los hijos van abandonando el hogar. En cambio, en la vejez, por la continuidad de sus ocupaciones hogareñas, queda en posición dominante respecto

al marido, el cual, por los cambios psicológicos y fisiológicos, así como por la pérdida de autoridad, queda en situación de mayor dependencia.

Existen indicios ciertos de que las personas que han alcanzado un elevado nivel cultural y que pertenecen a clases relativamente acomodadas logran echar mano de mayores recursos internos y externos, de tal modo que pueden participar en actividades sociales y mantener despiertos ciertos intereses a pesar de envejecer, aunque, en su caso, difícilmente pueda hablarse de "jubilación".

Las personas pertenecientes a las clases trabajadoras, con pocos recursos económicos, pero que tienen una vejez sana y superan bien la crisis de la jubilación, parecen dedicarse más a actividades de interacción social (centros de barrio, por ejemplo).

Los factores hereditarios y los factores ecológicos influyen directamente sobre la longevidad y, al mismo tiempo, sobre la inteligencia, la personalidad y la conducta en general. Estas últimas están influidas igualmente por el medio social. Inteligencia y personalidad influirían directamente sobre la longevidad e indirectamente a través de la buena escolaridad y de una buena posición económica y social. lo que produce asimismo una dinámica longeva. La posición social, junto con una equilibrada estructura de la personalidad y demás circunstancias propias del ambiente, proporcionan una nutrición adecuada, base también de partida para la longevidad. Por último, un buen cuidado general de la higiene y de la prevención sanitaria influye

sobre el alargamiento de la vida partiendo del equilibrio personal, de los factores ecológicos y de la posición social.

TIEMPO LIBRE Y CREATIVIDAD EN LOS ANCIANOS³¹

El retiro obligatorio constituye una seria prueba para el equilibrio mental de los ancianos, especialmente para todos aquellos que no son artistas e intelectuales, y que, por lo tanto, carecen de intereses universales y permanentes que les permitan sobrellevar la vejez en constante actividad y participación.

El tiempo libre para los que no saben qué hacer puede convertirse simplemente en tiempo vacío, el tiempo de esperar las enfermedades y la muerte.

La existencia del retiro obligatorio, junto con el aumento progresivo de la población anciana, ha dado lugar a fenómenos muy interesantes, cuya comprensión dará pautas para crear terapias que colaboren al bienestar de los ancianos.

Uno de estos fenómenos es la creación de "ciudades de ancianos", especialmente en los países de alto desarrollo industrial, y en los cuales la clase trabajadora ha logrado un alto nivel de servicios sociales.

³¹ GÓMEZ, José Fernando; CURCIO., Carmen Lucía y GOMEZ, Diana Eugenia. Evaluación de la Salud de los Ancianos. Manizales : Talleres Litográficos de Información y Publicaciones. 1995. 380p.

En estos países, el monto de la jubilación es prácticamente igual al salario que se cobraba antes de jubilarse. Los ancianos se mudan a ciudades de clima benigno donde comienzan a construirse complejos residenciales y recreativos con este fin. La concentración de ancianos en estas ciudades ha llegado a ser tan elevada que el gobierno de los Estados Unidos, por ejemplo, ha debido tomar medidas para que el trabajo que los ancianos realizan a tarifas bajas para aumentar un poco su renta no perjudique a los trabajadores jóvenes de esas ciudades.

Otro fenómeno, también con repercusión en las técnicas de rehabilitación para ancianos, es que éstos, al formar grandes mayorías y advertir el peso electoral que llegan a tener, junto con un considerable poder de presión como integrantes del mercado interno, han comenzado a realizar actividades políticas. Algunos en sus antiguos partidos, otros en organizaciones específicas de ancianos. En esta actividad, como en las otras áreas de su vida, los ancianos suelen ser exigentes, suspicaces, y conservadores.

Un tercer fenómeno, cuya expresión más notable se da en la República Federal de Alemania, aunque se va extendiendo también por otros países, es la creación de las universidades para la "tercera edad".

Alemania Occidental es un país con crecimiento demográfico negativo, y allí predomina progresivamente la población anciana. Por lo tanto, el problema del número cada vez mayor de ancianos en retiro es considerable. Se ha desarrollado,

tanto por parte del estado como de instituciones privadas, una política de las citadas universidades. Todas las personas de que se hayan jubilado pueden ingresar en ellas; algunas son únicamente para ancianos, y otras, con un criterio diferente incluyen ancianos junto a jóvenes. En todas se han obtenido excelentes resultados, y ha quedado en evidencia un gran interés entre la población en retiro por el estudio.

Muchas personas en buen estado intelectual, entre los 55 y 60 años, que, por problemas económicos cuando eran jóvenes, no pudieron estudiar, pueden hacerlo una vez jubiladas, y dedicarse a cultivar sus intereses, lo que le da un sentido estimulante a sus vidas, un objetivo.

También existen muchas empresas que han instalado talleres de investigación dependientes de las fábricas, donde sus trabajadores jubilados estudian los problemas de la producción y organización del sector de que se trate. Todo ello deja en relativo suspenso el problema de la creatividad en la vejez.

Aunque en muchos casos se ha comprobado que existe una relación directa entre declinación de la creatividad y envejecimiento cronológico, no existen razones de peso para creer en esta tendencia como si fuera un estereotipo.

Las principales objeciones a este estereotipo se presentan a partir de considerar la existencia de muchísimos creadores de edad proveya, como Sófocles, Miguel Ángel, Cervantes, Goethe, Tennyson, Freud, Thomas Mann, etc. En nuestro tiempo,

muchísimos investigadores y científicos de renombre, así como intelectuales y artistas, son personas de edad. Se da el caso, igualmente, de muchas personas que descubren sus posibilidades de creación cuando, a través del retiro, quedan liberadas de un trabajo rutinario.

En los medios rurales, la mujer muere al pie del cañón sin que ello sea motivo de elogio alguno. La mujer campesina lava y cocina, cuida de los animales domésticos, acude a vender al mercado, y aún le queda tiempo para enseñar a sus hijas a repetir su mismo ciclo vital. Sería inútil hablarle de las ventajas del (retiro) o de la (jubilación), pero eso no hace las cosas menos ambivalentes: sigue habiendo vida, pero de qué clase.

Estas ancianas podrían ser perfectamente pensionistas de la gran ciudad a la espera de cobrar sus ingresos en cualquier instituto oficial. Esa manera de asir el bolso es ya una forma de cultura urbana de las ancianas: documentos, monedero, productos de la compra, artículos de uso personal, todo cabe en esos recipientes que resumen conductas de ir de aquí para allá, de subir y bajar en el transporte urbano, de guardar cola, de acudir al mercado. Las mujeres de la gran ciudad tampoco acaban de retirarse nunca.

El recurso a comparar el otoño de la naturaleza con el ocaso de la vida está perfectamente justificado, pero pocos reparan en que la belleza de un paisaje crepuscular también puede encontrarse en la vida interior del ser en decadencia física.

Muchos retiros a la soledad interior semejan esos parques repletos de hojas caídas cuya grandeza se mide en gradaciones de color y en recreaciones de formas.

La vida cotidiana del hombre jubilado que sólo dispone de un sueldo, a menudo insuficiente, y de pocos servicios realmente sociales, se torna agobiante en las grandes urbes. No todo empieza y termina en el café del barrio echando la partidita de cartas. La unión de las potencias individuales crepusculares conduce a nuevos estímulos e intercambios que vigorizan al anciano y le hacen salir del caparazón rutinario.

Muchas personas de edad que han vivido acontecimientos interesantes se han dedicado a escribir sus autobiografías. Estas biografías tienen un doble valor: por un lado, sirven para la investigación del tema de la creatividad en relación con la vejez, y deberían ser más aprovechadas por los psicólogos recordando la relación entre psicoanálisis e historia. Por otro lado, son de alto interés terapéutico. El simple hecho de pasar revista a la propia vida tiene efectos beneficiosos, y es una forma específica de enfrentarse a la propia muerte.

✂ ACTITUD FRENTE A LA MUERTE³²

Nacemos destinados a morir y el miedo a la muerte es un miedo básico, probablemente el más profundo de los del hombre. El miedo a la muerte está relacionado, en esencia, con el temor a la destrucción física, a la desaparición como cuerpo, y es esto lo que se comienza a advertir con la declinación de las funciones biológicas en la ancianidad. Por eso, si bien el miedo a la muerte no pertenece específicamente a la vejez, es durante esta etapa cuando se nos hace más difícil negar nuestro inevitable destino.

En el transcurso de la civilización, el hombre ha adoptado diversas posiciones ante la muerte, según la ideología de cada cultura. Las sociedades más antiguas concebían la muerte como un pasaje a otra vida. De ahí los mitos de atravesar un río o descender a las profundidades con todas sus variantes, que permitían imaginar una ruptura con la vida terrena y el comienzo de una existencia en otro lugar.

Las antiguas religiones y cultos tienen un rasgo constante: considerar que el cuerpo como tal sigue existiendo en la tumba o en aquella otra vida imaginada, y por eso enterraban con el difunto sus pertenencias, joyas, víveres, vestimentas, e incluso a veces criados y esposa. Por eso se explica también el embalsamamiento de los cuerpos y las visitas y diálogos con los muertos.

³² PROYECTO DEPORTIVO RECREATIVO PARA SATISFACER LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR, Consejo Popular Centro Histórico del municipio de Cienfuegos en los consultorios 18 y 19 perteneciente al policlínico área 1. Autor: Lic. Jorge Ruben Avilleira Cruz.

Una divinidad superior juzga las acciones del muerto antes de que éste se dirija a su nueva morada. El culto a los muertos y todo el ceremonial correspondiente alcanzó su máximo esplendor con la civilización egipcia y los cuerpos de los faraones. En todo este ceremonial se trasluce un evidente deseo de no aceptar la muerte como experiencia última y definitiva. Entre los griegos, la concepción cambia. El hombre es considerado como una especie más entre las que habitan la tierra y no necesita un destino diferente al de éstas.

En la concepción hebrea originaria, la muerte era una terminación verdadera de la vida. Había que cumplir en esta tierra para recibir los frutos de la Justicia divina. No se concebía más que una vida para ser vivida. De esta forma, la vida humana se convierte en el bien supremo de que disponemos, y este criterio invierte el problema de la muerte permitiendo captar el lado positivo: reflexionar sobre los valores de la vida.

La actitud ante la muerte es un complejo proveniente de las influencias culturales. En las sociedades occidentales, dominadas fundamentalmente por la ideología judeo-cristiana, el temor ante la muerte, la tanatofobia, alcanza los niveles más altos. Esta experiencia internalizada de la muerte moviliza en la psique una serie de defensas para mantener el equilibrio y enfrentar la angustia.

✧ ANGUSTIA ANTE LA MUERTE³³

Se considera que una personalidad "sana" se va desarrollando con un rechazo del temor a la muerte. Esta es una operación a la vez consciente e inconsciente para la protección del sí mismo, en la cual se disocia la experiencia vital de su par dialéctico, la muerte.

Las sociedades humanas, en sus épocas o en sus espacios organizados a escala menor, tuvieron a los ancianos como depositarios y transmisores de la sabiduría ancestral larga y arduamente acumulada. El consejo de ancianos de una ciudad griega o de una tribu amerindia significaba garantía de enlace entre el pasado y el presente, o lo que es igual, preservación de la identidad de la comunidad.

En la sociedad contemporánea, los saberes y conocimientos prácticos, la legislación y la medicina, la educación y los ritos se han tornado institucionales en su sentido más impersonal, y viejos, jóvenes y adultos están igualados por una concepción que ofrece al poder la disposición absoluta de los bienes acumulados generación tras generación.

En ese contexto, el anciano ha ido aprendiendo a adaptarse a un tiempo que le obliga a centrarse en sí mismo, en la administración de sus últimos años, en la mejor utilización de los recursos que una vida entera le ha permitido adquirir. Para una mirada superficial, ese estadio de la vida podría semejar a la soledad irremediable y

³³ PROYECTO DEPORTIVO RECREATIVO PARA SATISFACER LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR, Consejo Popular Centro Histórico del municipio de Cienfuegos en los consultorios 18 y 19 perteneciente al policlínico área 1. Autor: Lic. Jorge Ruben Avilleira Cruz.

absoluta. Sin embargo, ese estadio es el del supremo encuentro con uno mismo, con la contabilidad de la prueba de la vida: se mira atrás para encontrar, en el propio ejemplo, la razón de seguir.

4.3 EMOCIONES Y ESTADO DE ÁNIMO³⁴

4.3.1 EMOCIONES

Cada vez que experimentamos un suceso inesperado se activa una emoción. Las asociamos con los quiebres, es decir, con interrupciones de nuestra *transparencia*, término que en la Ontología del Lenguaje se utiliza para identificar la continuidad de los sucesos.

Cuando hablamos de emociones, por lo tanto, podemos señalar las circunstancias particulares que las generan. Podemos identificar los acontecimientos que “*gatillan*” las emociones, según terminología utilizada por Maturana. Si estos acontecimientos desaparecen, normalmente las emociones que los acompañan también desaparecen. Las emociones son específicas (identificables y definidas: alegría, rabia, miedo, por ejemplo) y reactivas (son respuestas automáticas a los acontecimientos inesperados). Los acontecimientos las preceden. Al referirnos a

³⁴ EMOCIONES Y ESTADOS DE ANIMO, Coaching Ontológico y Organizacional, E. Chirinos – J. Strongone – L. Restrepo – L. Saray. Grupo de Investigación de la Maestría en Administración del Desarrollo Humano y Organizacional de la Universidad, III Encuentro Nacional de Educadores Experienciales. Septiembre 1 al 4 de 2005. Manizales, Caldas, Colombia, FUNLIBRE Eje Cafetero. Centro de Documentación Virtual en Recreación, Tiempo Libre y Ocio

las emociones, a menudo estamos observando la forma en que ellas modifican nuestro horizonte de posibilidades.

El reconocimiento de la relación entre la emoción, cuerpo, lenguaje y conocimiento, nos permite no sólo una determinada interpretación de los fenómenos emotivos, sino también de posibilidades concretas de pensamiento y acción.

4.3.2 ESTADOS DE ÁNIMO COMO MARCOS CONDUCTUALES³⁵

Los estados anímicos enmarcan las conductas desde las cuales realizamos nuestras acciones, mientras que las emociones tienen que ver con la forma en que respondemos a los sucesos. Con los estados de ánimo enmarcamos el horizonte de posibilidades. Cuando estamos en un determinado estado de ánimo, nos comportamos dentro de los parámetros que tal estado determina en nosotros.

Existe una estrecha relación entre emociones y estados de ánimo. Lo que empezó como una emoción ligada a un determinado acontecimiento, puede a menudo convertirse en un estado de ánimo, si dicha emoción permanece con la persona el tiempo suficiente y se hace parte de su marco conductual. Esto suele suceder con la experiencia o influencia de acontecimientos sensitivos importantes.

³⁵ EMOCIONES Y ESTADOS DE ANIMO, Coaching Ontológico y Organizacional, E. Chirinos – J. Strongone – L. Restrepo – L. Saray. Grupo de Investigación de la Maestría en Administración del Desarrollo Humano y Organizacional de la Universidad, III Encuentro Nacional de Educadores Experienciales. Septiembre 1 al 4 de 2005. Manizales, Caldas, Colombia, FUNLIBRE Eje Cafetero. Centro de Documentación Virtual en Recreación, Tiempo Libre y Ocio

Los estados de ánimo son constitutivos de la existencia humana. Diferentes hogares, empresas, instituciones, lugares, países, ciclos climáticos, estaciones del año, días de la semana, horas del día y la noche, edades, tienen diferentes estados anímicos.

4.3.3. ESTADOS ANÍMICOS Y ACCIÓN³⁶

Las emociones y estados de ánimo son predisposiciones para la acción. Dependiendo del estado de ánimo en que nos encontremos, ciertas acciones son posibles y otras no, algunas posibilidades están cerradas y otras no.

Nuestros estados anímicos también condicionan la forma en que efectuaremos esas acciones. Desde la más temprana infancia aprendemos de esta conexión entre estados emocionales y acción.

Nuestro reto como seres humanos es *darnos cuenta* de nuestras emociones y estados anímicos y desarrollar competencias para alinearlas con nuestros objetivos y metas. Cuando conversamos, por ejemplo, es importante asegurarnos que el estado de ánimo de la conversación sea el adecuado para lograr lo que se espera que esa conversación produzca. El primer paso para modificar ese estado anímico

³⁶ EMOCIONES Y ESTADOS DE ANIMO, Coaching Ontológico y Organizacional, E. Chirinos – J. Strongone – L. Restrepo – L. Saray. Grupo de Investigación de la Maestría en Administración del Desarrollo Humano y Organizacional de la Universidad, III Encuentro Nacional de Educadores Experienciales. Septiembre 1 al 4 de 2005. Manizales, Caldas, Colombia, FUNLIBRE Eje Cafetero. Centro de Documentación Virtual en Recreación, Tiempo Libre y Ocio

a nuestro favor es observarlo, es decir, identificarlo: *darnos cuenta* de su presencia e influencia.

Nuestras emociones y estados de ánimo son como lentes, y a través de ellos observamos el mundo. Las diferentes emociones y estados de ánimo son diferentes aperturas al futuro. Nuestros estados de ánimo conforman el mundo en el que vivimos. Los seres humanos no nos relacionamos con nuestro entorno natural y social tal y como éste es, puesto que no sabemos cómo es realmente; sólo somos capaces de percibirlo de acuerdo con nuestra propia interpretación, esto es, según nuestro *mapa mental*, que, entre otras cosas, está siempre influido por nuestros estados de ánimo. En este sentido, cada estado de ánimo trae consigo su propio mundo.

Uno de los problemas que enfrentamos es que los estados de ánimo son a menudo transparentes para nosotros. No los notamos y, por lo tanto, juzgamos que lo que pertenece a nuestros estados de ánimo es propiedad de nuestro mundo. Normalmente suponemos que el mundo es tal cual lo observamos, sin detenernos a examinar el papel que juega el observador en aquello que observa.

Normalmente no nos damos cuenta que estas características positivas y negativas no pertenecen al mundo mismo, como algo separado de nosotros, sino al observador que somos, según el estado de ánimo en que nos encontremos.

4.3.4. LOS ESTADOS DE ÁNIMO EN CONTEXTOS SOCIALES.³⁷

Los estados de ánimo son contagiosos. Las comunidades determinan el estado de ánimo de los individuos que pertenecen a ellas, pero el conjunto de individuos también determina el estado de ánimo de sus comunidades. El estado de ánimo colectivo que prevalece en una subasta de la Bolsa de Valores, por ejemplo, es diferente al de un restaurante de un club de montaña, un domingo por la mañana.

Los líderes, directivos, gerentes, supervisores son, entre otras cosas, los diseñadores de los estados de ánimo en sus respectivas áreas de gestión empresarial. Los jefes de familia lo hacen en sus respectivos hogares. Los maestros y maestras en sus respectivas aulas.

4.4. COMUNICACIÓN NO VERBAL DE LA EMOCIÓN³⁸

¿Cuál es el indicador más obvio de la emoción?

En ocasiones tiene usted la vaga impresión de que una persona lo hace sentir incómodo, Cuando se le presiona para ser más preciso dirá: "Nunca se sabe lo que está pensando". Pero no quiere decir que desconozca su opinión acerca de una película o lo que piensa acerca de las últimas elecciones.

³⁷ EMOCIONES Y ESTADOS DE ANIMO, Coaching Ontológico y Organizacional, E. Chirinos – J. Strongone – L. Restrepo – L. Saray. Grupo de Investigación de la Maestría en Administración del Desarrollo Humano y Organizacional de la Universidad, III Encuentro Nacional de Educadores Experienciales. Septiembre 1 al 4 de 2005. Manizales, Caldas, Colombia, FUNLIBRE Eje Cafetero. Centro de Documentación Virtual en Recreación, Tiempo Libre y Ocio

³⁸ DAVIDOFF, Linda, Introducción a la Psicología, Tercera Edición, McGraw Hill, México 1989. Págs. 379 - 400

Probablemente sea más exacto decir que no sabe lo que esa persona está sintiendo. La mayoría de nosotros oculta las emociones en cierta medida, pero por lo regular la gente puede decir lo que estamos sintiendo. Aunque las emociones se expresan a menudo en palabras, buena parte del tiempo comunicamos nuestros sentimientos de manera no verbal. Lo hacemos, entre otras cosas, mediante la calidad de la voz, la expresión facial, el lenguaje corporal, el espacio personal y los actos explícitos.

4.4.1. CALIDAD DE LA VOZ³⁹

Las emociones también pueden expresarse a través de la calidad de la voz. Cuando Mae West, una famosa estrella cinematográfica y maestra de la insinuación sexual, preguntaba "¿Por qué no vienes a verme alguna vez?", su voz irradiaba sensualidad.

De manera similar, si recibe una llamada telefónica de alguien que tiene muy buenas o muy malas noticias, probablemente sepa cómo se siente antes de que le diga lo que sucedió. De igual forma, podemos escuchar literalmente el temor en la voz de una persona como cuando oímos a un estudiante nervioso hacer una presentación oral. Buena parte de la información que transmitimos no está contenida en las palabras que usamos, sino en la forma en que se expresan esas palabras.

³⁹ DAVIDOFF, Linda, Introducción a la Psicología, Tercera Edición, McGraw Hill, México 1989. Págs. 379 - 400

4.4.2. EXPRESIONES FACIALES⁴⁰

Las expresiones faciales se han estudiado más que cualquiera de los componentes conductuales. Se ha aprendido mucho, en parte porque los investigadores han detectado formas precisas para codificar los gestos (Ekman, 1982 e, Izard, 1982). Una estrategia popular es fotografiar, con una cámara escondida, las caras de las personas que reaccionan de manera natural ante experiencias que evocan emociones (p. ej., viendo películas o bajo tensión). Después, se analiza cada expresión facial en unidades básicas determinando cuáles músculos se movieron, durante cuánto tiempo, con qué intensidad y en qué patrones generales. Esta táctica permite a los psicólogos caracterizar las emociones de modo preciso y conciso; por ejemplo, el gesto de felicidad puede definirse como "jalar las esquinas de los labios" o "jalar las esquinas de los labios y levantar las mejillas". El enojo tiene seis variantes principales.

Se vio que la gente en todas partes comunica los afectos básicos con las mismas expresiones faciales y le es fácil identificar emociones fundamentales a partir de gestos faciales. La universalidad de los gestos faciales básicos en los seres humanos sugiere que están programados por la herencia. Claro que la forma exacta de la expresión, cuan amplia es la sonrisa, cuan intenso el gesto, parece estar moderada por el entorno y las experiencias.

⁴⁰ DAVIDOFF, Linda, Introducción a la Psicología, Tercera Edición, McGraw Hill, México 1989. Págs. 379 - 400

Estas observaciones sugieren que las expresiones faciales proporcionan información precisa con respecto a las emociones.

Como animales sociales que intentan de continuo llevarse con otros, las personas dependen de los gestos faciales para comprender los sentimientos de los demás. Apoyo indirecto para esta idea proviene de estudios que indican que las especies sociales como los seres humanos muestran una gama mucho mayor de expresiones faciales que los animales solitarios que se comunican poco entre sí. (Buck, 1980.)

Además de transferir información, los gestos faciales afectan a los observadores de modo más directo. La gente que observa que alguien manifiesta dolor muestra señales de agitación física y se siente angustiada (Vaughan y Lanzetta, 1979). La habilidad para experimentar el dolor de manera sustitutiva (al mirar las caras de los demás) proporciona una base para la empatía. Si se ve a alguien sufrir, uno sufre y, a la vez, es probable que uno se sienta motivado para ayudar. Hay otra interpretación posible; la imitación de las vivencias internas de otros ayuda a determinar lo que está sintiendo.

4.4.3. LENGUAJE CORPORAL⁴¹

El lenguaje corporal es otra forma de comunicar mensajes de manera no verbal. Cuando estamos relajados, tendemos a extendernos en una silla; cuando estamos

⁴¹ DAVIDOFF, Linda, Introducción a la Psicología, Tercera Edición, McGraw Hill, México 1989. Págs. 379 - 400

tenso nos sentamos de manera rígida con los pies juntos, esas dos posiciones proporcionan señales acerca de la emoción que una persona est  sintiendo.

La tensión muscular en diferentes zonas del cuerpo, lo erguido de la posición del cuerpo, la forma de caminar y saludar; son entre otros los principales indicadores del lenguaje corporal.

De esta manera la presencia de tensión muscular en una o varias zonas del cuerpo; una posición del cuerpo encogida, cerrada; una caminar lento, pesado; un saludo parco, indican emociones negativas y por el contrario la relajación muscular en una o varias zonas del cuerpo; una posición erguida, abierta; un caminar fuerte y dinámico; un saludo efusivo, indican emociones positivas.

4.4.4. ESPACIO PERSONAL⁴²

La distancia que las personas mantienen entre sí mismas y los demás se llama espacio personal. Dicha distancia var  dependiendo de la naturaleza de la actividad y las emociones sentidas. Si alguien se le acerca más de lo acostumbrado, puede indicar enojo o afecto; si se aleja más de lo habitual, puede indicar temor o disgusto. La distancia normal en una conversación entre individuos var  entre las culturas: dos suecos conversando mantendrán una distancia mucho mayor que dos  rabes o griegos.

⁴² DAVIDOFF, Linda, Introducción a la Psicología, Tercera Edición, McGraw Hill, México 1989. Págs. 379 - 400

4.4.5. ACTOS EXPLICITOS⁴³

Los actos explícitos, por supuesto, también sirven como señales no verbales de las emociones. Cuando recibimos una llamada telefónica a las 2 A.M. esperamos que la persona que nos llama tenga algo urgente que decir. Una puerta azotada nos indica que la persona que acaba de dejar la habitación está enojada. Si algunos amigos llegan de visita y usted los invita a la sala, probablemente se siente menos cómodo con ellos que con amigos que por lo general se sientan con usted a la mesa de la cocina. Los gestos, como una palmada en la espalda o un abrazo, también indican sentimientos. Que la gente le estreche la mano brevemente o por un largo tiempo, con firmeza o sin fuerza, le dice algo acerca de lo que siente por usted.

A partir de este análisis es evidente que la comunicación no verbal de las emociones es importante. Sin embargo, se requiere una palabra de cautela. Aunque la conducta no verbal ofrece señales de los sentimientos de una persona, no es una señal infalible. Por ejemplo, la risa y el llanto suenan de manera parecida y mostramos los dientes al sonreír y al gruñir. El llanto puede significar pena, so/o, enojo, nostalgia o que se está rebanando una cebolla. Además, al igual que con los reportes verbales, la gente a veces "dice" De manera no verbal cosas que no quería decir. Todos hemos hecho algo sin consideración (volver la espalda, fruncir el ceño al pensar en otra cosa, reír en el momento equivocado) que ha resultado ofensivo porque esos actos se interpretaron como expresión de una emoción que, en realidad, no sentíamos.

⁴³ DAVIDOFF, Linda, Introducción a la Psicología, Tercera Edición, McGraw Hill, México 1989. Págs. 379 - 400

4.5. GÉNERO, CULTURA Y EMOCIÓN⁴⁴

La experiencia nos dice que los hombres y las mujeres difieren considerablemente en la forma en que expresan la emoción y en las emociones que deciden expresar. Por ejemplo, a menudo se dice que los hombres son menos emocionales que las mujeres. Pero ¿los hombres sienten menos emoción o es sólo menos probable que expresen las emociones que sienten? Y ¿existen algunas emociones que los hombres acostumbren expresar más que las mujeres?

La investigación arroja cierta luz sobre esos temas. En un estudio, cuando hombres y mujeres vieron descripciones de personas que sufrían, los hombres mostraron poca emoción mientras que las mujeres expresaron sentimientos de preocupación por quienes sufrían (Eisenberg y Lennon, 1983). Sin embargo, las medidas fisiológicas de activación emocional (como el ritmo cardíaco y la presión sanguínea) revelaron que los hombres del estudio estaban tan afectados como las mujeres. Los hombres simplemente inhibían la expresión de sus emociones, mientras que las mujeres eran más abiertas acerca de sus sentimientos. A menudo se considera que emociones como la compasión, tristeza, empatía y el sufrimiento son "poco viriles" y se entrena a los niños desde una temprana edad para suprimirlas en público (O'Leary y Sraith,). El hecho de que los hombres sean menos propensos que las mujeres a buscar ayuda al enfrentar problemas emocionales (Komya, Good y, Sherrod, 2000) probablemente es resultado de este entrenamiento

⁴⁴ Hoffman, L., Paris, S. y Hall, E. (1996). *Psicología del Desarrollo Hoy*. Madrid: McGraw-Hill.

Además, las mujeres suelen tener reacciones emocionales más intensas ante pensamientos y recuerdos autogenerados (Cárter, 1998; vea la "figura 9-11).

También es probable que los hombres y las mujeres reaccionen con emociones muy diferentes ante la misma situación. Por ejemplo, en un estudio los participantes respondieron a situaciones hipotéticas en las que eran traicionados o criticados por otra persona (Brody, 1985). Las costumbres por lo general decían que sentirían enojo; las mujeres eran susceptibles a reportar que sentirían dolor, tristeza o desilusión.

Cuando los hombres sienten enojo, por lo general lo dirigen al exterior, contra otra gente y contra la situación en la que se encuentran. Por su parte, es más probable que las mujeres se vean como la fuente del problema y que dirijan el enojo al interior, contra sí mismas. En concordancia con estas reacciones específicas del género, no es sorprendente que los hombres tengan una probabilidad cuatro veces mayor que las mujeres de tornarse violentos al enfrentar las crisis de la vida, mientras que las mujeres tienen una probabilidad mucho mayor que los hombres de deprimirse.

4.6. ESTADO DE ANIMO Y BAILOTERAPIA⁴⁵

Existen varios estudios del efecto de la bailoterapia en el adulto mayor pero muy pocos hablan sobre el efecto que pueda tener la bailoterapia en el estado de ánimo de dicha población. Las actividades físicas tienen la ventaja de poder practicarse por la mayoría de las personas mayores, sin discriminación social, ni premios económicos, atendiendo las particularidades individuales.

Dichas actividades tienen un fin, que el adulto mayor sea independiente, autónomo, fomentar las relaciones sociales, la autoestima, motivación y otros. Kaver menciona a Rikli y Busch 1986 pág, 71 que dicen que los adultos mayores físicamente activos poseen más fuerza que aquellos individuos sedentarios.

El baile de salón son acciones que realizan las personas con el ánimo de divertirse; es una forma de demostrar que se comparte una alegría con el otro o con los otros; es la oportunidad de expresar que se está alegre o contento. También puede ser la forma de mostrar ante los demás el ingenio de bailar con cierta brillantez y elegancia.

⁴⁵ GRACE, Carmen. Beneficios de la danza o el baile terapéutico para las personas de la tercera edad. En: Revista de la Universidad de Costa Rica. San José. Centro editorial U.C.R. Vol 29 No 2, 1995. p65 - 68.

Morel 1977, pág. 71 menciona a Larson y Bruce 1987, diciendo que, a medida que los adultos mayores envejecen, se producen evidencias de modificaciones en su condición general o estado de salud. Aunque el proceso es irreductible, muchos investigadores han demostrado los múltiples beneficios de la bailoterapia en adultos mayores en aspectos tales como condición física, estado funcional, estado anímico y mental, además se ha logrado encontrar que existe una estrecha relación entre el ejercicio y el bienestar psicológico, se mejoran la autoestima, el autocontrol, hábitos de sueño, reduce la ansiedad, estrés y otros.

Según lo estipulado en el cuarto Congreso Internacional de la actividad física y el Deporte en el Adulto Mayor 1996, los beneficios de la actividad física a corto plazo son: disminución del Stress, produce relajación, mejora estados de ánimo y a largo plazo produce relajación, mejora la salud mental, procesos cognitivos y adquisición de destrezas.

HIPOTESIS:

Mientras más se practique bailoterapia, mejor será el estado de ánimo del adulto mayor



TERCERA PARTE

3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio es de tipo correlacional, porque su principal propósito es determinar el grado de relación que existe entre la bailoterapia y el estado de ánimo de los grupos de adultos mayores de la Fundación Municipal Patronato San José.

De existir un alto grado de relación entre las variables anteriormente mencionadas, la utilidad de este estudio se verá demostrada gracias al mejoramiento del estado de ánimo de los adultos mayores mediante el desarrollo de un programa de bailoterapia que busca un envejecimiento independiente y feliz.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACIÓN

La población considerada en esta investigación está conformada por todos los adultos mayores beneficiarios de la Fundación Patronato Municipal San José los mismos que corresponden a un promedio de 850 personas.

MUESTRA

En el presente tesis se aplicó la muestra probabilística estratificada, mediante estratos como son de diferentes sitios que corresponden al Patronato Municipal San José: Chavezpamba, Puéllaro, Nayón, Zámbriza, seleccionados de forma aleatoria.

Fórmula:
$$n = \frac{N(pq)}{(N-1)(E/K)^2 + pq}$$

Donde:

n = tamaño muestral

N = universo

p = variabilidad positiva

q = variabilidad negativa

E = máximo de error admisible

K = constante de corrección del error

Reemplazo los valores

$$n = \frac{850(0.25)}{(850 - 1)\left(\frac{0,07}{2}\right)^2 + 0.25}$$

n = 165 adultos mayores son la muestra de la presente investigación

$$f = \frac{n}{N}$$

$$f = \frac{165}{850}$$

$$f = 0.1941$$

CUPO 1: 268 x 0,1941

Chavezspamba = 52

CUPO 2: 178 x 0,1941

Puéllaro = 34

CUPO 3: 204 x 0,1941

Nayón = 40

CUPO 4: 200 x 0,1941

Zámbiza = 39

3.3 INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación tiene como tema analizar la incidencia de la bailoterapia en el estado de ánimo del adulto mayor, las variables que se desprenden son la bailoterapia y el estado de ánimo del adulto mayor; para recolectar información y medir la variable bailoterapia se usarán guías de observación, mismas que permitirán establecer la eficiencia de la bailoterapia, además se utilizará para medir la variable del estado de ánimo en el adulto mayor el test de estado de ánimo (POMS).

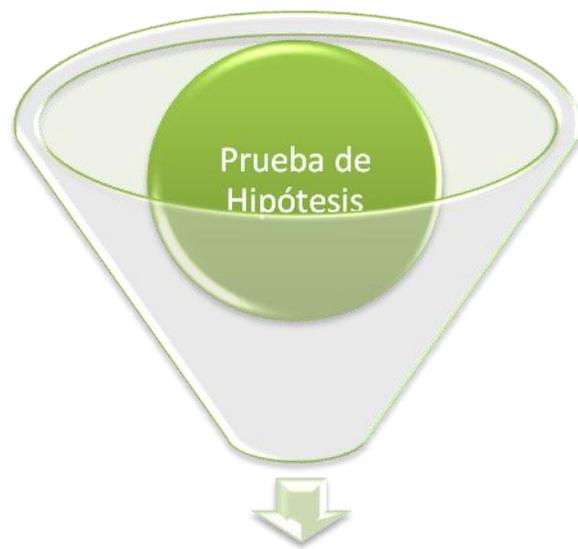
3.4 RECOLECCIÓN DE DATOS

Para medir la variable bailoterapia la información se obtendrá de la siguiente manera: Se solicitará a la Fundación Patronato Municipal San José la autorización para ejecutar la guía de observación del taller bailoterapia, notificando a la Fundación de la aplicación de encuestas sobre el taller de bailoterapia. Para medir la variable estado de ánimo se aplicará el test (POMS) en el adulto mayor durante los talleres de bailoterapia, la recopilación de datos se realizará en las fechas establecidas en el cronograma de la investigación.

3.5 TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE DATOS

La información obtenida durante la investigación se analizará cuantitativamente mediante la elaboración de tablas y gráficos, luego se calculará el coeficiente de

correlación entre la bailoterapia y el estado de ánimo del adulto mayor, posteriormente se realizará un análisis interpretativo en el que se explicará la relación existente entre las variables.



CUARTA PARTE

4.1. PRESENTACIÓN GRÁFICA DE RESULTADOS



TEST DE POMS

Programa para la gestión de cuestionarios y procesos cognitivos basado en el Profile of Mood States. Este cuestionario mide seis estados de humor (Tensión, Depresión, Angustia, Vigor, Fatiga, Confusión). La informatización de este cuestionario se ha llevado a cabo a través de la creación de dos gestores de bases de datos, una de sujetos y otra de resultados.

Luego de haber realizado el test de Poms al grupo de adultos mayores del CEAM en los lugares de Chavezpamba, Puéllaro, Nayón y Zámbez. A continuación se grafican y describen los mismos.

TABLA # 1- TEST DE POMS (PRIMERA TOMA)

Lugares	1	2	3	4
	CHAVEZPAMBA	PUELLARO	NAYON	ZAMBIZA
Test inicial	-27600	-22700	-20300	-22400
Trastorno emocional	Positivo	positivo	positivo	positivo

Descripción:

De la tabla # 1 que corresponde a la primera toma del test de Poms se puede ver que los cuatro sectores estudiados en esta investigación (Chavezpamba, Puéllaro, Nayón, Zám-biza) dan positivo en el indicador de trastorno emocional, pues sus resultados inician con un dígito de 2

TABLA # 2- TEST DE POMS (SEGUNDA TOMA)

Lugares	1	2	3	4
	CHAVEZPAMBA	PUELLARO	NAYON	ZAMBIZA
Test a las 18 semanas del taller	-26000	-19600	-19500	-18700
Trastorno emocional	positivo	negativo	negativo	negativo

Descripción:

De la tabla # 2 que corresponde a la segunda toma del test de Poms realizada a las 18 semanas del inicio del taller, se puede ver que en el sector de Chavezpamba el indicador de trastorno emocional continúa siendo positivo, al igual que en la primera toma; mientras que en los sectores de Puéllaro, Nayón y Zábiza el indicador de trastorno emocional da negativo a diferencia de la primera toma, pues su resultado inicia con un dígito de 1, lo que significa que después de 18 semanas del taller de bailoterapia los adultos mayores de estos tres sectores han mejorado su estado de ánimo.

PRESENTACIÓN GRÁFICA DE RESULTADOS

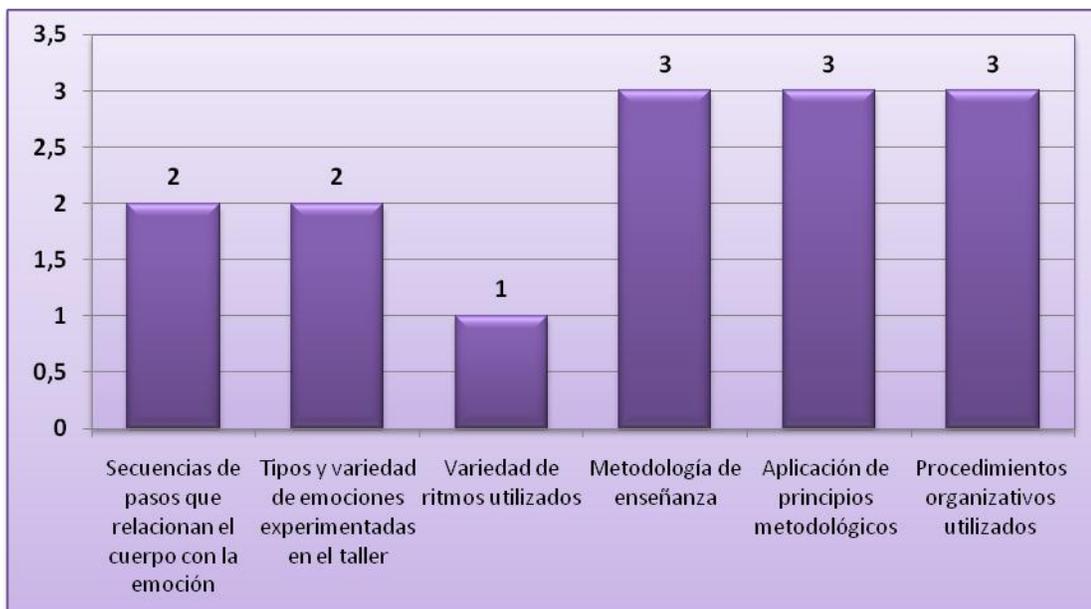
GUÍA DE OBSERVACIÓN

Luego de haber realizado la guía de observación del taller de bailoterapia dirigido a los grupos de adultos mayores del CEAM de los sectores de Chavezpamba, Puéllaro, Nayón y Zámbriza. Cabe mencionar que este taller fue observado y evaluado durante tres meses, las sesiones de bailoterapia en todos los sectores están estructurados en el mismo horario: tres días por semana (lunes, miércoles y sábado) con una duración de 60 minutos por clase, siendo en total 36 las clases que se dieron durante este periodo de tiempo, por lo que se realizó un total de 36 guías de observación por cada sector estudiado.

De estas guías se arrojan los resultados que se grafican y describen a continuación:

GRÁFICO # 1 GUIA DE OBSERVACION DEL TALLER BAILOTERAPIA

Chavezpamba



Fuente : Guía de Observación

Elaborado: Fernando Almeida – Johanna Tapia

DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación al taller del grupo de adultos mayores de Chavezpamba, según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la variedad de ritmos utilizados tiene un valor de (1) que corresponde a malo y sobre la secuencia de pasos que relacionan el cuerpo con la emoción, tipos y variedad de emociones experimentales en el taller, se denota un valor de (2) que corresponde a regular.

VALORACION DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN

1 Malo

2 Regular

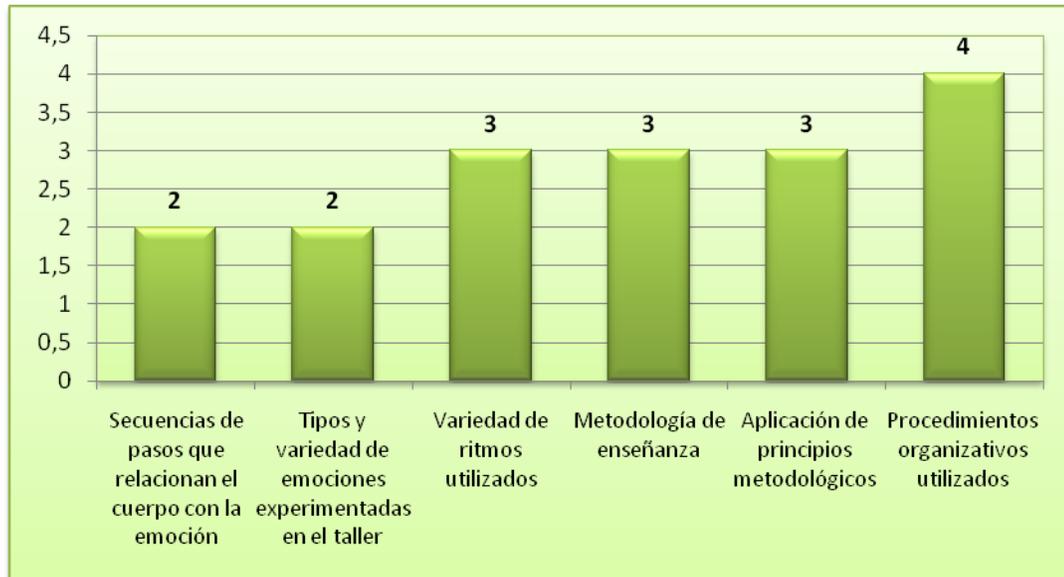
3 Bueno

4 Muy bueno

5 Excelente

GRÁFICO # 2 GUIA DE OBSERVACION DEL TALLER BAILOTERAPIA

Puéllaro



Fuente : Guía de Observación

Elaborado: Fernando Almeida – Johanna Tapia

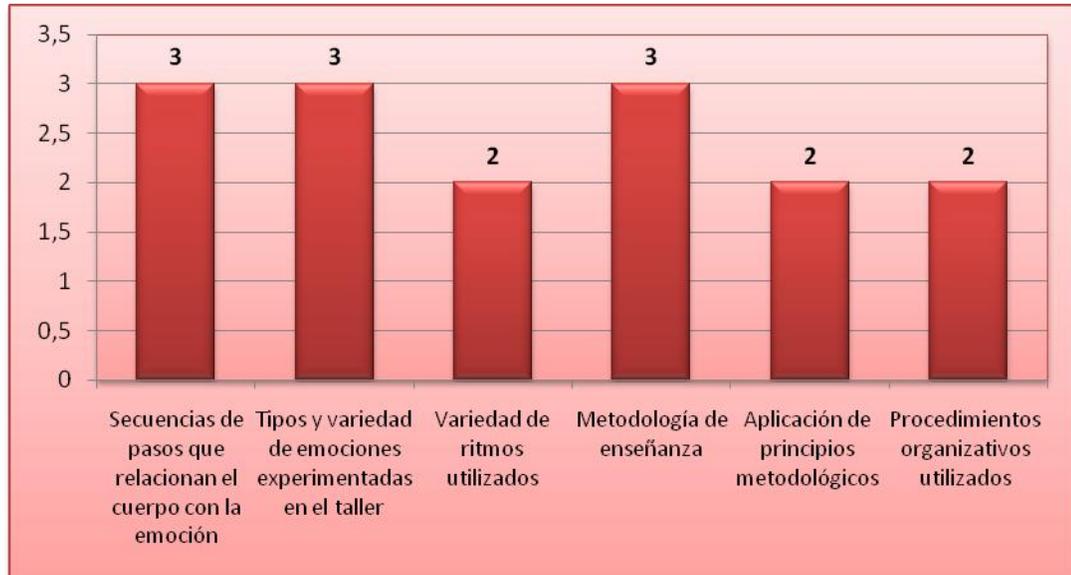
DESCRIPCIÓN: En la aplicación de la guía de observación al taller del grupo de adultos mayores de Puéllaro, se determinó que la secuencia de pasos que relacionan el cuerpo con la emoción, tipos y variedad de emociones experimentales en el taller tiene un valor de (2) que corresponde a regular.

VALORACION DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN

1 Malo 2 Regular
3 Bueno 4 Muy bueno 5 Excelente

GRÁFICO # 3 GUIA DE OBSERVACION DEL TALLER BAILOTERAPIA

Nayón



Fuente : Guía de Observación

Elaborado: Fernando Almeida – Johanna Tapia

DESCRIPCIÓN: Los datos adquiridos en la aplicación de la guía de observación al grupo de adultos mayores de Nayón, determinan que la variedad de ritmos utilizados, aplicación de principios metodológicos y procedimientos organizativos acreditan un valor de (2) que equivale a regular.

VALORACION DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN

1 Malo

2 Regular

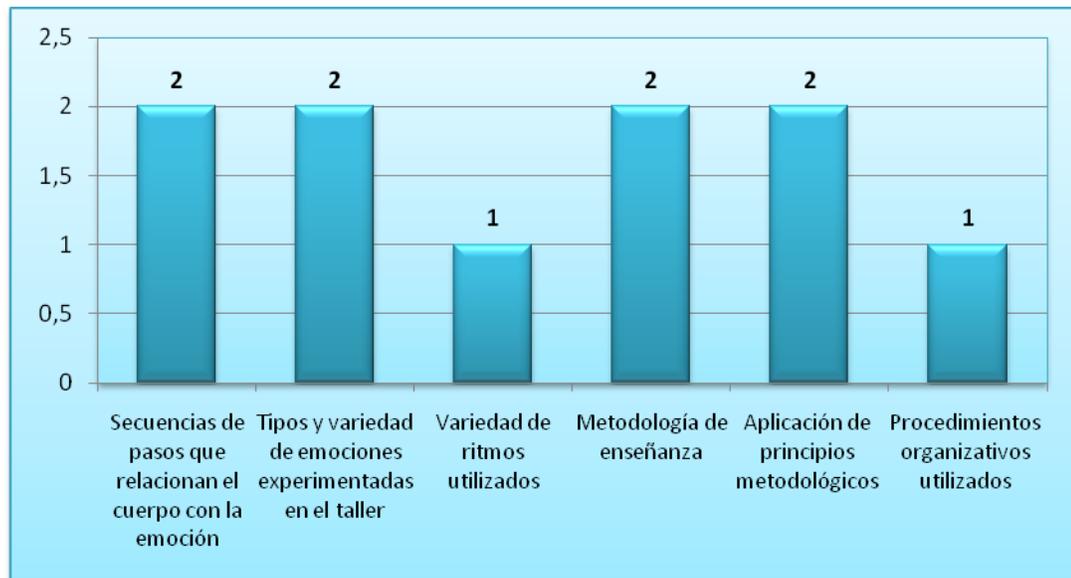
3 Bueno

4 Muy bueno

5 Excelente

GRÁFICO # 4 GUIA DE OBSERVACION DEL TALLER BAILOTERAPIA

Zámbiza



Fuente : Guía de Observación

Elaborado: Fernando Almeida – Johanna Tapia

DESCRIPCIÓN: En el grupo de adultos mayores de Zámbiza que fueron sometidos a la guía de observación se determinó que la variedad de ritmos utilizados y los procedimientos organizativos tienen un valor de (1) que corresponde a malo y la secuencia de pasos que relacionan el cuerpo con la emoción, tipos y variedad de emociones experimentales, metodología de enseñanza y la aplicación de principios metodológicos tienen una valoración de (2) que corresponde a regular.

VALORACION DE LA GUÍA DE

OBSERVACIÓN

1 Malo

2 Regular

3 Bueno

4 Muy bueno

5 Excelente

TABLA # 3 TEST DE POMS (TOMA FINAL)

Lugares	1	2	3	4
	CHAVEZPAMBA	PUELLARO	NAYON	ZAMBIZA
Test final	-26400	-18800	-18900	-18500
Trastorno emocional	positivo	Negativo	negativo	negativo

Descripción:

De la tabla # 3 que corresponde a la toma final del test de Poms realizada a las 36 semanas del inicio del taller, se puede ver que en el sector de Chavezpamba el indicador de trastorno emocional continúa siendo positivo, al igual que en la primera y segunda toma; mientras que en los sectores de Puéllaro, Nayón y Zábiza el indicador de trastorno emocional da negativo a diferencia de la primera y segunda toma, lo que significa que después de 36 semanas del taller de bailoterapia los adultos mayores de estos tres sectores han mejorado su estado de ánimo.

TABLA # 4 PROMEDIO FINAL DE LAS TRES TOMAS DEL TEST DE POMS

Lugares	1	2	3	4
	CHAVEZPAMBA	PUELLARO	NAYON	ZAMBIZA
Promedio final entre las tres tomas del test de POMS	-26666	-20366	-19566	-19866
Trastorno emocional	Positivo	Positivo	Negativo	negativo

Descripción:

De la tabla # 4 que corresponde al promedio final entre las tres tomas del test de Poms, se puede ver que en los sectores de Chavezpamba y Puéllaro, el indicador de trastorno emocional es positivo, al igual que en la primera toma; mientras que en los sectores de Nayón y Zábiza el indicador de trastorno emocional da negativo a diferencia de la primera toma, lo que significa que después de las 36 semanas del taller de bailoterapia los adultos mayores de estos dos sectores han mejorado su estado de ánimo.

**TABLA # 5 TEST DE POMS TOMA FINAL, RESULTADO GENERAL
POR CADA SECTOR ESTUDIADO**

GRÁFICO # 1

Distribución del grupo de Adultos mayores de Chavezpamba, según test de Poms.

Test Final en Chavezamba

Trastorno del estado de ánimo = - 26400

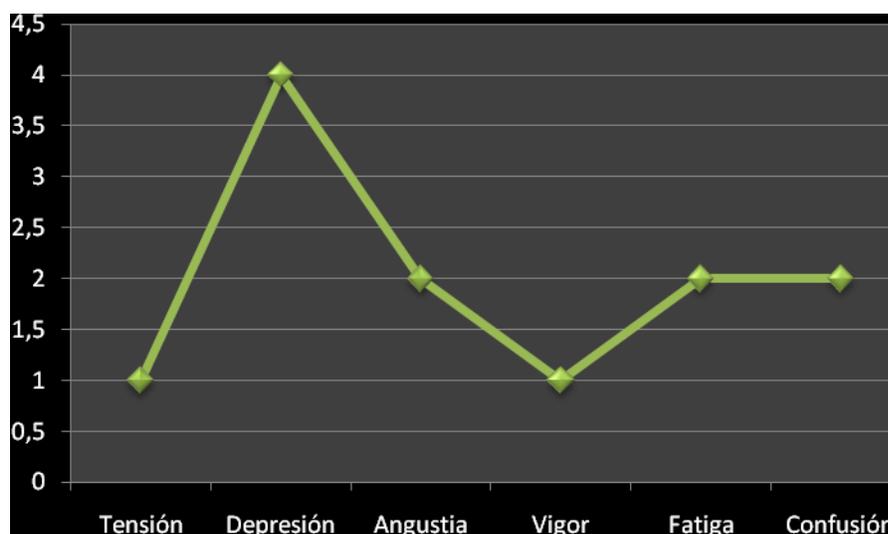


Tabla # 5.1 Chavezpamba

Test Inicial	-27600
Test Final	-26400
Promedio de mejora del estado de ánimo	1200 = 8%

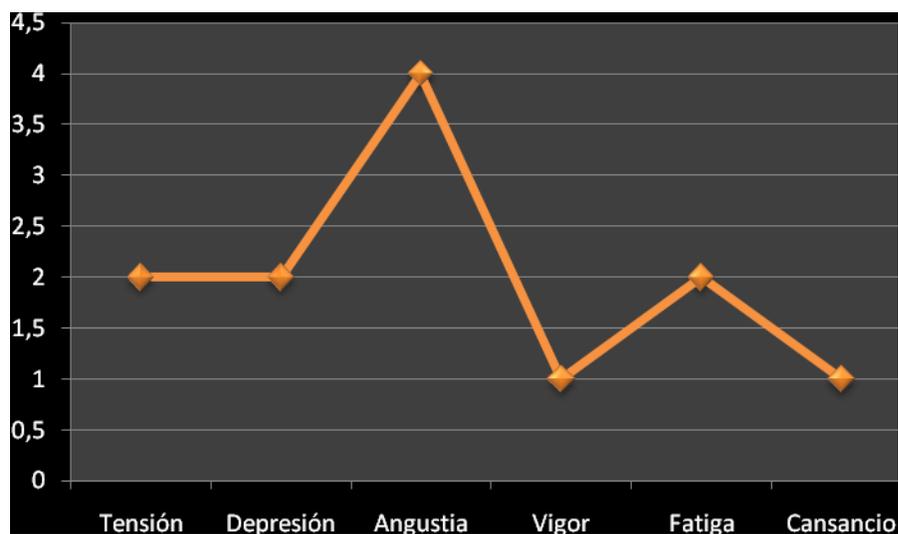
DESCRIPCIÓN: De los datos obtenidos se puede observar que la práctica de bailoterapia incrementa la mejora del estado de ánimo, debido a que se pudo comprobar que el practicante logró disminuir en la evaluación del test de Poms un 8% su trastorno del estado de ánimo; la mejora que presentó el grupo de Chavezpamba no fue lo suficientemente alta, porque se denota que el grupo de adultos mayores de este sector mantienen un elevado índice de depresión.

GRÁFICO # 2

Distribución del grupo de Adultos mayores de Puéllaro, según test de Poms.

Test Final en Puéllaro

Trastorno del estado de ánimo = -18800



Fuente : Test de Poms

Elaborado: Fernando Almeida – Johanna Tapia

Tabla # 5.2 Puéllaro

Test Inicial	-22700
Test Final	-18800
Promedio de mejora del estado de ánimo	3900 = 26%

DESCRIPCIÓN: Los resultados arrojados en el test de Poms del grupo de adultos mayores de Puéllaro fueron evaluados y de los datos obtenidos se puede observar que la práctica de bailoterapia mejoro el estado de ánimo, debido a que se pudo comprobar que el practicante logró disminuir un 26% su trastorno del estado de ánimo; la mejora que presentó el grupo de Puéllaro fue significativa pero no cumplió en su totalidad su propósito ya que en este grupo se evidencian elevados niveles de angustia

GRÁFICO # 3

Distribución del grupo de Adultos mayores de Nayón, según test de Poms.

Test Final en Nayón

Trastorno del estado de ánimo = - 18900



Fuente : Test de Poms

Elaborado: Fernando Almeida – Johanna Tapia

Tabla # 5.3 Nayón

Test Inicial	-20300
Test Final	-18900
Promedio de mejora del estado de ánimo	1400 = 9.3%

DESCRIPCIÓN: En Nayón la práctica de bailoterapia mejoró el estado de ánimo de los adultos mayores, debido a que se pudo comprobar que el taller logró disminuir

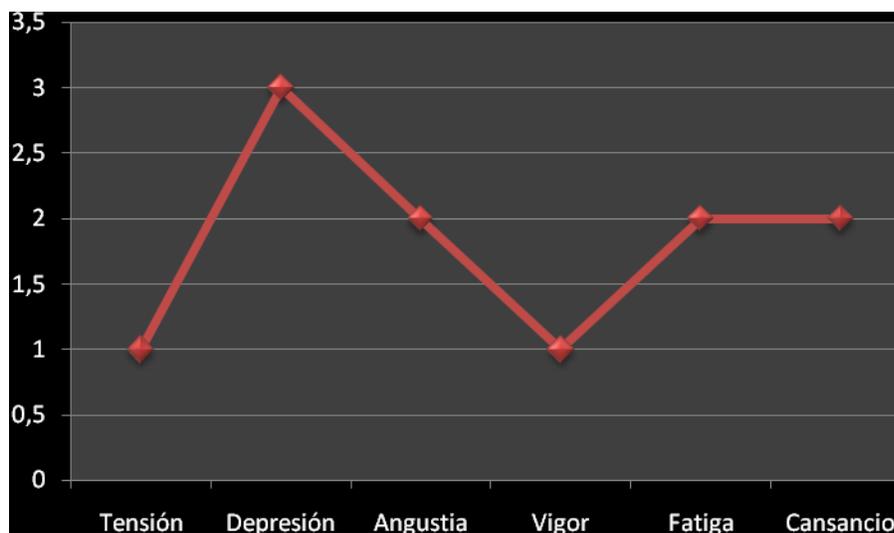
en la evaluación del test de Poms un 9.3% su trastorno del estado de ánimo; el nivel de mejoramiento que se presentó no es suficiente porque al igual que en Nayón se mantiene un elevado índice de depresión.

GRÁFICO # 4

Distribución del grupo de Adultos mayores de Zámbez, según test de Poms.

Test Final en Zámbez

Trastorno del estado de ánimo = -18500



Fuente : Test de Poms

Elaborado: Fernando Almeida – Johanna Tapia

Tabla # 5.4 Zámbez

Test Inicial	-22400
Test Final	-18500
Promedio de mejora del estado de ánimo	3900 = 26%

DESCRIPCIÓN: En la gráfica se puede observar que el taller de bailoterapia mejoró el estado de ánimo de los adultos mayores de Zábiza en un 26%, según la escala determinada por el test de Poms, pero a su vez se determina que después del taller de bailoterapia persisten niveles elevados de depresión y cansancio.

ANALISIS CORRELACIONAL ENTRE LOS DATOS DEL TEST DE POMS, CON LOS DATOS DE LA GUIA DE OBSERVACION

Estos datos finales permiten ver que en dos de los cuatro sectores evaluados se mantiene positivo el trastorno del estado de ánimo del adulto mayor y también se ve que en los cuatro sectores se mantienen altos índices de depresión, angustia y cansancio, a pesar de que estuvieron recibiendo el taller de bailoterapia por 36 semanas.

Con los datos finales arrojados por las guías de observación de los cuatro sectores estudiados, se observa que el taller de bailoterapia tiene falencias en la mayoría de sus indicadores.

La mejora del estado de ánimo de los adultos mayores del CEAM de la FPMSJ, no es del todo satisfactoria puesto que los aspectos metodológicos y procedimentales del taller de bailoterapia no son óptimos.



CONCLUSIONES GENERALES

Después de haber terminado esta investigación, se arriba a las siguientes conclusiones:

- La práctica de la Bailoterapia es una de las actividades físicas más apropiadas para mejorar el estado de ánimo de los adultos mayores, debido a que se pudo comprobar que en el sector de Puéllaro, el adulto mayor logró mejorar su estado de ánimo de una fase inicial de -22700 a -18800, lo que significa un promedio de mejora del 26% en al menos un 78% de la totalidad de los integrantes del taller en éste sector.
- En el sector de Chavezpamba, el adulto mayor logró mejorar su estado de ánimo de una fase inicial de -27600 a -26400, lo que significa un promedio de mejora del 8% en al menos un 63% de la totalidad de los integrantes del taller en éste sector.
- En el sector de Nayón, el adulto mayor logró mejorar su estado de ánimo de una fase inicial de -20300 a -18900, lo que significa un promedio de mejora del 9.3% en al menos un 66% de la totalidad de los integrantes del taller en éste sector.
- En el sector de Zámbriza, el adulto mayor logró mejorar su estado de ánimo de una fase inicial de -22400 a -18500, lo que significa un promedio de mejora

del 26% en al menos un 73% de la totalidad de los integrantes del taller en éste sector.

- La práctica de la bailoterapia es una de las actividades físicas más importantes o con mayor porcentaje de relación en la mejora del estado de ánimo en el adulto mayor, ya que mediante la aplicación del test de Poms se pudo concluir que como promedio de los cuatro sectores se presentó una mejoría del 17.3%
- En la fase final los sectores de Puéllaro, Nayón y Zámbriza, pasaron de un dígito inicial de (2) a uno final de (1) lo que indica que el trastorno de su estado de ánimo bajó a niveles menos perjudiciales.
- En lo socioafectivo, la bailoterapia ofrece a los adultos mayores la opción de agruparse y de interactuar, generando en ellos una meta en común, mejorar su estado de ánimo, pues muchos llegan antes del comienzo del taller para repasar las clases anteriores y para igualar a los compañeros que tienen dificultades.
- El mantener relaciones con otras personas le permite reconocerse y ser reconocido por los demás como ser social dentro del pequeño colectivo con el que se relaciona. La clase de baile permite que se constituya una red de relaciones donde se hace posible el mutuo reconocimiento del sujeto, donde se

comunican experiencias con un lenguaje que les es propio, que rebasa el hablar y se incluye el cuerpo como medio de expresión y comunicación de sentidos y sentimientos.

- Se observan en los adultos mayores buenos estados de ánimo, de placer y de disfrute en la clase, tanto a nivel personal como en el grupo. Esto se da a partir de las vivencias y experiencias adquiridas en cada sesión de la clase de bailoterapia con respecto a lo aprendido, como también la convivencia o interacción con el medio ambiente circundante.
- Los adultos mayores muestran temor en la ejecución de los pasos al ser observados y evaluados por el profesor, esto tal vez se deba, a sus limitaciones motrices. Sin embargo, se observó como sus compañeros, les colaboran y los apoyan en el aprendizaje de los mismos. Como instructores debemos respetar esta interacción y fomentar el nexos socioafectivo de los adultos mayores.
- En el CEAM los instructores del taller de bailoterapia no son especializados por lo que no se sigue una metodología estructurada y debidamente planificada para la práctica de la Bailoterapia, lo que impide alcanzar los resultados esperados de este taller.

- Por cada sector estudiado se logró incorporar a más de 100 adultos mayores y se logró que en cada grupo aumente la cantidad de varones por lo que cada grupo se hizo heterogéneo y mostró gran motivación y sobre todo satisfacción emocional.
- La comunicación que establece el adulto mayor al interior del taller de baile, hace que él sea capaz de afrontar con mayor facilidad los procesos del envejecimiento al sentirse identificado con sus homogéneos. Por tanto se proyecta con alegría no sólo hacia sus compañeros de clase, sino también a sus familiares. *“Me siento muy bien para seguir adelante, por que uno sale de las secciones de baile de salón relajado y con muy buen ánimo”*. (Adulto mayor del taller de bailoterapia)
- Nuestro aporte ha sido diseñar un centro de bailoterapia, para que los adultos mayores del CEAM encuentren fácil y divertida la práctica del baile y también contar con los datos de la aplicación el test de Poms y lograr que con cada evaluación se evidencien mejores promedios de mejora del estado de ánimo.



RECOMENDACIONES GENERALES

En base a la presente investigación se permite hacer las siguientes recomendaciones, las que servirán de base para realizar una propuesta alternativa encaminada a mejorar el estado de ánimo de los adultos mayores:

- Es fundamental tener un monitor que apoye las labores del instructor con la finalidad de mejorar el manejo de las clases de bailoterapia y para poder corregir errores, esto se debe a que en cada sector en el que trabajamos hay más de 100 adultos mayores por clase.
- Tener en cuenta el gusto musical de los adultos mayores y tener un especial cuidado con el ritmo de la música y la intensidad de los ejercicios que se van a utilizar durante la clase, pues el objetivo no es quemar calorías sino mejorar el estado de ánimo.
- Es necesario indicar que todos los adultos mayores que participan del taller de bailoterapia utilicen una indumentaria adecuada, que facilite la ejecución de los ejercicios y eviten lesiones.
- Impartir charlas sobre los beneficios que tiene el taller de la bailoterapia sobre el estado de ánimo en los adultos mayores para aumentar su predisposición y motivación y para que el taller logre sus objetivos.
- Reestructurar los horarios de jornadas de trabajo y de descanso para que sean

más equitativos, y con ello se alcance el nivel deseado producto de aplicar una planificación metodológica.

- Los programas específicos de bailoterapia para el adulto mayor deben ser diseñados tomando en cuenta su arraigo étnico-cultural, dependiendo de la ubicación geográfica y acoplándose a las necesidades de los adultos mayores .
- La música que se usa como material didáctico debe tener periodos que permitan un descanso activo y un estiramiento muscular en cada cambio de ritmo, puesto que mediante las guías de observación, observamos que los adultos mayores se cansan constantemente, este tiempo de descanso da la oportunidad a los sistemas corporales de recuperarse del desgaste energético que demandó la actividad .
- Como factor de motivación extra y para fortalecer el nexo socio afectivo entre los adultos mayores se recomienda que pasado los tres meses de taller se realice una puesta en escena de lo aprendido.
- El Centro de bailoterapia que es parte de nuestra propuesta hace un trabajo en conjunto con el taller de bailoterapia y la toma del test de POMS por lo que se recomienda realizar un seguimiento del estado de ánimo y no trabajar los dos aspectos por separado.



QUINTA PARTE

5. PROPUESTA ALTERNATIVA:

“CREACIÓN DE UN CENTRO DE BAILOTERAPIA PARA MEJORAR EL ESTADO DE ANIMO EN LOS ADULTOS MAYORES”

5.1. INTRODUCCIÓN:

El envejecimiento en el ser humano es algo natural, que inicia desde que nace y sigue durante toda la vida. En esta etapa se pierden progresivamente algunas capacidades del organismo.

El envejecimiento en las personas no siempre se produce de manera similar ya que mucho influye el estilo de vida y alimentación, que se llevó desde la infancia

En la etapa de “adulto mayor” existen diferentes aspectos positivos que deben de aprovecharse para lograr una mejor calidad de vida.

En el adulto mayor, puede ser que el estado de ánimo se vea afectado lo que conlleva a un detrimento de su estabilidad emocional y de sus capacidades físicas y mentales, sin embargo es preciso mencionar que en esta etapa de la vida hay más acumulación de experiencia y se posee mayor tiempo libre, lo que permite realizar una nueva actividad.

La Bailoterapia surge como una innovadora actividad física que tiene como objetivos principales: el mejoramiento de las capacidades físicas y el mejoramiento el estado de ánimo de quienes la practican.

Mediante la utilización de las técnicas básicas de los diferentes ritmos, la bailoterapia

logra una variedad de movimientos que actúan en forma globalizada trabajando el estado de ánimo, el sistema locomotor, circulatorio, endocrino e inmunológico. Estos movimientos rítmicos son de diferentes intensidades, que proporcionan un flujo de energía, sensaciones y emociones que proporcionan bienestar.

Este bienestar favorece al estado de salud y al proceso de adaptación del organismo a condiciones externas, agentes climáticos y principalmente favorece el estado emocional del adulto mayor.

En el centro de bailoterapia propuesto, a través de la aplicación del Test de Poms se realizará un diagnóstico sobre las alteraciones del estado de ánimo y mediante la bailoterapia se trabajará sobre estas alteraciones para generar paulatinamente mejores estados de ánimo.

Tomando en cuenta los aspectos mencionados anterior mente se presenta a continuación el programa del centro de bailoterapia con técnicas básicas de diversos ritmos musicales, para mejorar el estado de ánimo de los adultos mayores.

5.2 JUSTIFICACIÓN

No es posible detener el envejecimiento, pero si podemos contribuir a que este fenómeno natural del desarrollo humano ocurra de una forma sana.

Estudios nos hacen ver la importancia de la utilización de la bailoterapia como medio de mejora de las capacidades físicas y del estado de ánimo.

La presente propuesta considera que un estado de ánimo positivo sólo se entiende si se encuentran óptimos dos elementos psíquicos: por una parte, el auto concepto o

conciencia que cada persona tiene acerca de sí misma, es decir, cuáles son los rasgos de su identidad, cualidades y características más significativas de su manera de ser; por otra, el amor propio, un sentimiento de legítimo aprecio hacia nuestra propia persona que sirve de cimiento para relacionarnos socialmente y fijarnos metas en la vida. La óptima fusión de estos dos elementos genera un mejor estado de ánimo, una mejor imagen acerca de quienes somos o una mejor identidad. Esto se elabora mediante una conducta positiva ante el diario vivir.

La mayoría de los adultos mayores, en algún momento de su vida, sufrirá una cierta alteración del estado de ánimo. Son escasas las personas cuyo estado de ánimo es tan sólido que pueden resistir todos los embates imaginables, asegura el escritor John Caunt en su libro “Fell better, live better”

La aplicación de un programa de bailoterapia, científicamente elaborado y un correcto diagnóstico sobre el estado de ánimo, dan respuesta a la necesidad de movimiento y desarrollo de los diferentes sistemas de nuestro organismo desarrollando y fortaleciendo cada uno de ellos y también a la necesidad de estados de ánimo más saludables.

Con la aplicación de la bailoterapia se logra una recuperación más rápida y efectiva del estado de ánimo, el adulto mayor se siente más identificado con el aspecto lúdico del movimiento y participa de una forma más activa, consiente y optimista en las diversas actividades del diario vivir.

A pesar de su popularidad, hasta hace poco no se había comprobado con rigor científico su eficacia sobre el estado de ánimo. Por este motivo, investigadores del Centro de estudios psicológicos Mind-Heal en San Diego California (EEUU), han

realizado una revisión de los trabajos publicados hasta la fecha -un total de 32- donde se ha estudiado la eficacia de estas terapias para mejorar varias patologías del estado de ánimo.

Todos los estudios informaron que la práctica de bailoterapia a largo plazo tuvo efectos positivos al mejorar el estado de ánimo. Además, con la práctica de la actividad mejoraron las capacidades físicas y coordinativas en una gran mayoría de los participantes que la practicaron durante un periodo de entre 14 semanas hasta seis meses. En ningún estudio se han registrado efectos adversos sobre la salud emocional.

5.3 OBJETIVOS:

5.3.1 OBJETIVO GENERAL

Crear un centro de bailoterapia para mejorar el estado de ánimo del adulto mayor.

5.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer diagnósticos de los estados de ánimo en los adultos mayores por medio del test de Poms y relacionarlos con la planificación del taller de bailoterapia como factor asociado.
- Estructurar procedimientos metodológicos para la enseñanza del baile al adulto mayor.
- Motivar a la práctica de bailoterapia para acrecentar estados de ánimo más adecuados en los adultos mayores mediante metodologías adecuadas para la realización de la misma.

6. FUNDAMENTACION TEORICA DE LA PROPUESTA

6.1 HISTORIA DE LA BAILOTERAPIA¹

La Bailoterapia, considerada una terapia alternativa, tiene su origen en Europa, producto de la necesidad de encontrar actividades recreativas, la misma se ha extendido a países de otros continentes como los de Latinoamérica. Actualmente la medicina alternativa aprovecha esta manifestación cultural para generar bienestar, proliferando la Bailoterapia, práctica que además de mejorar el estado físico, corrige ciertas posturas y refuerza el estado anímico.

El baile, ese lenguaje corporal lleno de mímica y movimientos contorneados realizados con armonía y al compás del ritmo de cualquier estilo musical, ha sido una de las principales formas de expresión artística del ser humano a lo largo de la historia. La energía del sonido permite acceder a estados de conciencia que potencian la curación de una determinada dolencia. Además es un excelente método para mejorar la musculatura y aumentar las capacidades cardio-respiratorias de manera progresiva.

La Bailoterapia en nuestro país ha ido ganando cada día más en adeptos, aún de acuerdo a nuestra idiosincrasia, tradiciones y cultura se impone una mayor

¹ Sydney Rome. Aerobic: La gimnasia divertida, Jackie Sorensen, Ed: Planeta, año 1993

divulgación y propagación de esta actividad en todo nuestro territorio, ya que contamos con las potencialidades necesarias para desarrollarla.

6.2 DEFINICION DE LA BAILOTERAPIA²

Actividad física capaz de estimular el trabajo cardiovascular y respiratorio durante un tiempo lo suficientemente largo, como para producir en nuestro cuerpo determinados beneficios como mejorar la salud, prevenir enfermedades, mejorar la forma física, incrementar el ritmo metabólico, eliminar grasas de reserva, reducir el estrés y mejorar el ánimo.

Tomando como base la etimología de la palabra Bailoterapia, el concepto que se circunscribe es: la ejecución de un conjunto de movimientos ordenados al compás de un ritmo musical con características, dinámicas y motivación especiales.

Un punto a favor de la Bailoterapia es que, prácticamente, no hay edad, sexo, ni requerimientos físicos extremos para poder practicarla, basta con que la persona tenga una salud promedio. El ritmo de adaptación se lo impone cada persona, es por ello que en una misma clase puede haber alumnos novicios y "avanzados" paralelamente. La única restricción que existe a la hora de entrenarse con la Bailoterapia es el "miedo al ridículo" que algunos experimentan al comienzo, sobre todo los hombres

² Tesis "La Bailoterapia alternativa para mejorar la calidad de vida, Freddy Durán Montero"

que la consideran una actividad afeminada, sin embargo bastan un par de clases para disipar este prejuicio.

6.3 GENERALIDADES DE LA MUSICA, HERRAMIENTA VITAL DE LA BAILOTERAPIA ³

LA ESTETICA Y LA MUSICA:

Se encarga de analizar y mostrar las condiciones que hacen bella a una pieza musical, así como la impresión, el efecto que nos provoca, los estímulos que nos incita, los sentimientos y sensaciones que nos produce.

Es la expresión del sentimiento humano, que busca a través de varias actividades y facultades concientes crear belleza, utilizando diversos métodos y técnicas, en el mundo musical, procurando dar forma y significado a un ideal, sea imitando, representando, interpretando, lo material o inmaterial del mundo que le rodea.

³ CD Texto Multimedia (Apreciación musical) Lic. Milton Arias T. ESPE-MED.
Como leer música, EVAN'S, Roger, EDAF, Madrid, 1981, Castellano.

LA BELLEZA Y LA MUSICA:

La Belleza es el conjunto de cualidades o virtudes de alguna obra de arte, objeto, presencia humana, que produce en nosotros un deleite espiritual. Para Platón la belleza era algo de origen divino que inspiraba amor.

La belleza puede ser subjetiva, o dicho de otra forma es relativa, ya que por ejemplo lo bello para una persona no puede serlo para otra, es decir, dependerá la apreciación del punto de vista de cada persona, que es dueña soberana de sus sentimientos, pensamientos y gustos.

LAS CATEGORÍAS DE LA ESTÉTICA:

Las categorías constituyen una unidad que engloba lo objetivo y lo subjetivo, lo que un objeto es y cómo lo es.

Aunque se dice que se puede expresar en la música lo elegante, lo bonito, lo grandioso, etc., pueden considerarse también como categorías estéticas lo bello y lo feo; lo sublime y lo grotesco; lo gracioso y lo ridículo; lo trágico y lo cómico.

LOS VALORES ESTÉTICOS

Los valores estéticos, sirven para calificar desde un punto de vista estrictamente personal, las distintas manifestaciones artísticas.

Es por ello que en la apreciación artística se rompen parámetros, ya que los valores estéticos no son aplicados con un criterio objetivo sino subjetivo, el mismo que es el resultado de una apreciación relativa que depende del grado de sensibilidad y cultura del contemplador.

En la obra de arte existen: los valores estéticos o valores formales, y los valores extra estéticos como los de asociación y valores utilitarios.

VALORES FORMALES:

Los valores formales son los valores estéticos propios de la obra musical, todo aquello que se pueden expresar y que se ha desarrollado en las diferentes categorías estéticas.

La paradoja del arte musical consiste en el hecho de que la obra de arte reúne las dos modalidades más contradictorias de la vida: pensamiento y sentimiento, abarcando sus valores; los valores estéticos, formales, resultan de conflicto y final conjunción de estos elementos en el alma del artista, irreductibles generalmente, sólo reconciliables en el arte musical.

ENTRE LOS VALORES FORMALES O ESTÉTICOS EN LA MÚSICA ENCONTRAMOS A LOS SIGUIENTES:

Melódicos, armónicos, rítmicos, tímbricos y de interpretación.

Valores melódicos los encontramos al escuchar una melodía de una obra musical, como resultado de la combinación de notas de diferente altura , duración e intensidad, y que de acuerdo a nuestro criterio, sensibilidad podremos definir de diferentes maneras como por ejemplo al escuchar una obra musical esta nos puede parecer alegre, triste, formal, romántica, tierna, sublime, ridícula, grotesca, cómica, espiritual.

Valores armónicos presentes en la armonía de una obra. La armonía es la combinación de dos o más notas musicales ejecutadas al mismo tiempo, así tenemos valores armónicos tonales, atonales, disonantes, evidenciados por ejemplo en el acompañamiento musical de una determinada obra musical.

Valores rítmicos relacionados con el tiempo en el cual se ejecutan las obras musicales, que varían de acuerdo al gusto del compositor, así unas pueden tener obras con diferentes tiempos de ejecución como pueden ser lentos, rápidos, y una variedad de tiempos intermedios, que se ven reflejados en los múltiples géneros musicales tanto populares como clásicos y de los cuales elegimos los de nuestra preferencia.

Valores tímbricos y de interpretación. Este tipo de valores los encontramos directamente en la calidad de sonidos que escuchamos, producidos por la interpretación artística de instrumentos musicales, o por de la voz humana a través del canto, interpretados por solistas, dúos, tríos, grupos de varios formatos tanto

vocales, como instrumentales y mixtos. De esta calidad de sonidos escuchados, nosotros encontraremos el que mayormente nos provoca un deleite particular y reconoceremos sus valores para nuestra aceptación o por el contrario rechazo. Por ejemplo es diferente los valores tímbricos de una orquesta sinfónica que los de una banda de rock pesado, son timbres diferentes y nuestras preferencias musicales elegirán libremente podríamos seleccionar uno u otro estilo musical o los dos posiblemente de acuerdo a nuestro gusto personal.

VALORES EXTRA ESTÉTICOS:

Son aquellos que son parte de la obra de arte musical, pero desde otra perspectiva que nos es propiamente estética.

Así tenemos **los valores de asociación y los valores utilitarios.**

Los valores de asociación: también conocidos como los valores de contenido pues pueden expresar a través de la obra musical, ideas, mitos, ideales, sueños, pensamientos, deseos, anhelos, opiniones e ideas, así mismo estimulan diversas emociones.

Los valores utilitarios: constituyen el aspecto práctico de la obra; dirigidos a la inteligencia práctica, incluso a diferentes procesos como: la realización de la obra,

difusión, exposición, conservación, promoción, restauración e incluso su comercialización.

En realidad los valores estéticos son una constelación de valores que se conjugan en la obra de arte musical como una unidad indisoluble y que produce en el espectador una impresión emotiva.

LOS PROTAGONISTAS DEL FENÓMENO MUSICAL

En el fenómeno musical deben concurrir tres elementos: **el artista, la obra de arte y el contemplador u oyente.**

El Artista: es un amante de la belleza con gran capacidad creadora, interpretativa, que transforma sus emociones propias o de la de los demás en expresiones tangibles plasmadas en una obra de arte. En la música participan tres figuras que representan al artista y son: **el compositor, arreglista, el autor y el intérprete.**

La obra de arte: es la obra musical concluida luego de varios procesos en los que intervienen tanto el compositor, el autor y el intérprete y que ponen a disposición del público, que es a su vez **el contemplador u oyente:** quien admirará, experimentará lo que se denomina el goce estético a través de la audición, o por el contrario podría tener una opinión diversa y rechazará la obra escuchada.

LA MÚSICA COMO ARTE

Para que el sonido se convierta en música propiamente dicha, se necesita un proceso artístico de creación, al igual que en la pintura y la escultura se usan trazos, colores y formas para expresarse, así mismo, la creación de una obra musical se debe apoyar en la materia sonora y buscar la combinación artística de los sonidos, para crear melodías que expresen el sentimiento e ideas del compositor.

LA MÚSICA COMO LENGUAJE

La música es el más universal de los lenguajes, llega a expresar lo que ningún otro lenguaje alcanza a comunicar sentimientos, emociones, amor, esperanza, patriotismo, ternura, decepción, etc.

Una canción sublime, de carácter universal nos hará sentir varias emociones, aunque no pertenezca a nuestro medio, ni a nuestro tiempo. Igualmente un hermoso tema ecuatoriano puede provocar el mismo efecto en personas de otras latitudes geográficas, lo que nos dice de la proyección universal que tiene la música como lenguaje.

A través de la música, también podemos reconocer a las diferentes sociedades, pueblos, países y regiones del mundo.

La música desempeña también una función social. Desde las primeras manifestaciones hasta la actualidad, siempre ha acompañado al hombre en sus múltiples actividades socio-culturales.

Sí bien existen géneros estrictamente instrumentales, también debemos destacar la función de la **palabra** como un aporte literario, que se suma al fenómeno musical para estructurar el **género canción**, complementando y reforzando la función de lenguaje.

La música además cuenta con una forma de **escritura universal**, que no tiene barreras culturales, ni obstáculos idiomáticos para su lectura y ejecución. Por ejemplo, si un músico de Japón, tiene que interpretar un tema ecuatoriano, sin conocer nuestro idioma, ni nuestra música, él puede ejecutar la obra con facilidad, a través de la lectura de una partitura musical.

ELEMENTOS DE LA MÚSICA:

En la música están presentes tres elementos: **melodía, armonía y ritmo**

MELODÍA

Es el efecto que produce una sucesión de sonidos de diferente altura y duración, que combinados con silencios expresan una idea musical.

Ej. Cuando cantamos, silbamos o tocamos con un instrumento musical una canción, estamos entonando una melodía.

ARMONÍA

Es la combinación y ejecución simultánea de dos o más notas musicales, de acuerdo a reglas y leyes musicales precisas, las mismas que se encuentran en estrecho vínculo con la melodía y el ritmo.

Ej.: Si a nuestro canto le sumamos el acompañamiento de una guitarra, un órgano o piano, estos producirán varias notas simultáneamente, constituyéndose en la armonía de la canción.

EL RITMO

El ritmo es la división simétrica del tiempo musical. Es el encargado de mantener la medida y acentuar los patrones rítmicos y de tiempo. Existe el metrónomo, que es un aparato a cuerda o electrónico, que emite un sonido característico y marca con precisión el tiempo musical, pudiéndose regular éste a diferentes velocidades. Muy útil y necesario para estudiantes y profesionales de la música, para mantener el ritmo preciso de las obras que se están estudiando.

Ejemplo de ritmo: Cuando seguimos rítmicamente una canción, con nuestras palmas.

6.4 DIFERENTES RITMOS UTILIZADOS EN LA BAILOTERAPIA ⁴

MUSICA CLASICA

CARACTERISTICAS:

La música Clásica tomó como objetivo la sencillez melódica, la claridad la proporción y la elegancia. Buscó el paralelismo con la poesía y el drama, merced a la aparición de la forma sonata y el desarrollo dramático de la misma.

Música de estructura clara y comprensible.

La música clásica buscó un lenguaje musical caracterizado por un **perfecto equilibrio entre la forma y el contenido musical** que deleite al público, para que no se esfuerce en entenderla, sino más bien que la disfrute.

Es de estilo musical alegre y brillante.

⁴ Teoría de la Música, DANHAUSER, Ricordi, B. Aires, Castellano.
CD Texto Multimedia (Apreciación musical) Lic. Milton Arias T. ESPE-MED.

Música de ritmo regular dentro de una sencillez natural. Armonía poco compleja y eminentemente consonante.

Aparecen nuevas formas musicales: La sonata clásica, sinfonía, y concierto clásico.

PRINCIPALES EXPONENTES:

Carl Philip Emanuel Bach

Franz Joseph Haydn

Johann Christian Bach

Wolfgang Amadeus Mozart

Ludwig Van Beethoven

MUSICA ROMANTICA

CARACTERISTICAS:

Forma de expresión de todos los sentimientos del hombre romántico.

El músico se sentirá completamente libre para componer según sus necesidades expresivas.

Rítmicamente, la música romántica no es muy rica. Se usan sobre todo, tonos menores. La armonía es muy rica, con cambios enormemente complicados.

Surgen nuevos géneros musicales de menor formato utilizados para la expresión del lirismo y el sentimiento romántico: entre estos tenemos: nocturno, intermezzo, elegía, rapsodia, barcarola, balada y preludio, que mostraban un contraste relajante de las grandes formas como la sonata.

Permite movimientos lentos y precisos acompañado con diversos sentimientos y sensaciones ideales para el calentamiento o estiramiento.

PRINCIPALES EXPONENTES:

Niccolo Paganini en el Violín

Franz Liszt en el piano.

Juan Gabriel, Julio Iglesias

Il Divo, Ana Gabriel

MUSICA JAZZ

CARACTERISTICAS:

El swing o balanceo y la síncopa que acentúa los tiempos débiles del compás.

La improvisación o invención de un tema musical sobre melodías dadas, trabajado sobre un esquema armónico del que se puede desprender totalmente la melodía original y que refleja la espontaneidad y la vitalidad que define al verdadero del músico de jazz.

Sonoridad y un fraseo muy particular que reflejan también la personalidad individual del músico, es decir, una interpretación singular y propia del tema y de la improvisación, el matiz peculiar de cada intérprete en definitiva.

La instrumentación típica comienza con una sección rítmica, formada por el piano, el contrabajo, la batería y una guitarra opcional, a la que se pueden añadir instrumentos de viento. En las big bands los vientos se agrupan en tres secciones: saxofones, trombones y trompetas.

Su fraseo y balanceo permiten una variedad de movimientos relajados y de mucha expresión corporal que crean emociones positivas e incremento de energía.

MUSICA ROCK

CARACTERISTICAS:

Ritmo anglosajón, mezcla de los tres grandes estilos populares estadounidenses, el country, el blues y el jazz, y que con el transcurso de los años se transformó en un lenguaje universal.

La figura de Elvis Presley fue sin duda un pilar fundamental para el desarrollo de este género.

En este género es predominante el uso de las guitarras, bajos eléctricos, y la batería sobre tiempos fuertemente marcados y más bien rápidos, y por un claro gusto por la provocación. Sus tiempos musicales fuertes y definidos hacen fácil el conteo de frases

musicales y la interpretación coreográfica, además genera euforia en quienes la escuchan y bailan.

MUSICA POP

CARACTERISTICAS:

El término "pop", se adopta intentado definir las distintas formas musicales de aceptación popular, las mismas que reflejan la realidad de la sociedad, en una relación bilateral entre la música de la gente y la propia gente.

Los autores se esfuerzan por componer canciones con gran versatilidad para ampliar y complacer a su público potencial, establecen fórmulas para dar con la canción de éxito para crear un efecto determinado en el oyente. El mejor medio de promoción y difusión de sus canciones fue en un inicio la radio, para posteriormente complementarse con la televisión, por lo tanto los autores fabrican sus composiciones "a medida" para ella. Ninguna canción debía exceder los tres minutos de duración como tiempo óptimo para las emisoras de radio y televisión.

En conclusión podemos decir que el pop ha estado siempre dirigido por la tecnología de masas, la comunicación y la dinámica comercial de la cultura occidental. Han aportado a este proceso innovaciones técnicas en la invención de aparatos y equipos reproductores y grabadores de audio. De esta manera nacieron las canciones de éxito, las canciones populares.

Su variedad de influencias musicales y la posibilidad de aplicar diferentes técnicas de baile hacen que este tipo de música sea ideal para la bailoterapia pues es muy fácil seguir la secuencia de pasos y desarrollar el estilo adecuado, además se puede ajustar a diferentes intensidades para un mejor trabajo.

MUSICA SALSA

CARACTERISTICAS:

Es el resultado de la combinación de los ritmos populares latinos presentes en la música cubana y caribeña en general, como el guaguancó, una modalidad de rumba, el bolero y especialmente el son, con ciertos elementos del jazz.

Destacados líderes de bandas como Willie Colón, Rubén Blades, Johnny Pacheco, Ray Barretto o Eddie Palmieri se convirtieron en el alma de este movimiento musical.

Este género tuvo que enfrentarse a la competencia del merengue, un tipo de música de baile originario de la República Dominicana. No obstante, la salsa ha mantenido su popularidad entre las jóvenes generaciones de latinos, que se han decantado por un estilo de corte erótico -Lalo Rodríguez- o romántico -Tito Nieves, Eddie Santiago-, de tono más sentimental y tierno.

Una gran particularidad tanto de este ritmo, como del merengue, es que las técnicas correspondientes son básicas y de fácil enseñanza, las melodías son reconocidas y de

gusto de la mayoría y una gran ventaja es que las personas ya tienen cierta experiencia con estos ritmos.

Sus letras y su ritmo generan una rica variedad de emociones que van desde la alegría, nostalgia y romance.

OTROS EXPONENTES:

PUERTO RICO: Ismael Rivera, Rafael Cortijo y El Gran Combo

CUBA: Los Van Van y Adalberto Alvarez

VENEZUELA: Oscar D' León, Dimensión Latina

COLOMBIA: Joe Arroyo, Grupo Niche y Guayacán

REPUBLICA DOMINICANA: Cuco Valoy

MUSICA FOLCLORE

CARACTERISTICAS:

La música folclórica que se transmite por tradición oral, es decir, que carece de notación escrita y se aprende de oído. Los compositores son, en su mayoría, individuos que permanecen en el anonimato o cuyo nombre no se recuerda. La música folclórica es común a la mayor parte de las sociedades del mundo y adopta formas diferentes bajo una gran variedad de condiciones sociales y culturales.

La música folclórica la interpretan miembros de la comunidad, relacionada con de un calendario cultural, y se la ejecuta en actividades como ritos, fiestas, celebraciones, ceremonias ancestrales y tradicionales, Es por lo tanto una expresión sonora con la que las minorías étnicas con la cual se sienten identificadas y que son ejecutadas con sus propios instrumentos musicales tanto autóctonos como populares que se han introducido en su tradición musical a lo largo de la historia.

4.5 LOS GÉNEROS MUSICALES ECUATORIANOS⁵

En el Ecuador existen numerosos géneros musicales, vocales e instrumentales, cantados, bailables, alegres, sublimes, nostálgicos, en fin un gran mosaico musical de un país multicultural rico y orgulloso de su arte y su cultura.

A continuación señalamos algunos de estos géneros musicales nacionales.

⁵ CD Texto Multimedia (Apreciación musical) Lic. Milton Arias T. ESPE-MED. compilación, ESPE, 2002, Castellano.

ENCICLOPEDIA DE LA MÚSICA ECUATORIANA, GUERRERO, Pablo, CONMUSICA, 2003, Castellano.

HISTORIA DE LA MÚSICA EN EL ECUADOR, MORENO, Segundo Luis,, Casa de la Cultura Ecuatoriana, 1972, Castellano.

EL SAN JUANITO:

Sanjuán, sanjuanito, sampedrino, todos estos de carácter festivo, alegres y muy dinámicos, están siempre presentes en las fiestas tradicionales ecuatorianas, tanto públicas, como a nivel familiar.

Básicamente su estructura rítmica está en un tiempo de 2 / 4, 4 / 4, y los subgéneros en 5 / 4, 6 / 4

EL YUMBO:

Este género es una danza de origen precolombina que se caracteriza por su carácter ritual y guerrero. Se lo interpreta en las cercanías a Cotacachi.

EL PASILLO:

Es un género musical que deviene del vals europeo, muy popular en la época de la independencia gran colombiana. Se fue consolidando a lo largo del tiempo, se supo manifestar de agrado popular y fue difundido en los diversos sectores de la sociedad de lo que hoy son los países de Venezuela, Colombia, Ecuador principalmente.

Apareció inicialmente como un género instrumentalailable, luego se fue modificando, pasando a ser luego menos dancístico y lento para convertirse en un género canción con hermosos textos poéticos.

Rítmicamente en tiempo ternario simple de 3 / 4, e interpretados en tonalidades mayores y menores, se pueden apreciar algunas variantes rítmicas, entre los que sobresalen el pasillo costeño o ligero en tiempo más alegre y el serrano de carácter relativamente lento.

Los pasillos tradicionales ecuatorianos tienen gran riqueza estética, tanto en su letra como en sus melodías, inspirados en el amor y sus implicaciones, como las desventuras, los desengaños, el deseo, las conquistas, también están presentes el apego y cariño a su región y terruño, lo cual ha servido para la creación de hermosos pasillos regionales.

EL ALBAZO:

Es un ritmo mestizo de carácter alegre y bailable en tiempo binario compuesto de 6/8.

Como variantes tenemos al albacito que es más ligero movido, a la bomba del chota pero con cierto aire tropical, y otras variantes como el denominado cachullapi.

LA TONADA:

Es un claro ejemplo del mestizaje musical, alegre y bailable, cuya raíz se la podría encontrar en el danzante, pero con un ritmo más alegre. Su nombre proviene de la palabra tono el que se aplica a ciertas manifestaciones musicales de los danzantes de la sierra ecuatoriana. Su tiempo de escritura es de 6 / 8.

CAPISHCA:

Género musical mestizo de la serranía centro sur del Ecuador, también denominada canción de las vaquerías en la cordillera. Su rítmica al igual que otros géneros musicales andinos es de 6 / 8, en tonalidad menor.

EL AIRE TÍPICO:

Género mestizo bailado y cantado muy alegre, elaborado en tonalidad menor y en compás ternario-binario compuesto 3/4, 6/8, 3/8. Su origen posiblemente está al norte de la región interandina, deviniendo de la música indígena ejecutada en arpa en la provincia de Imbabura.

EL ALZA :

Género mestizo de cantado y de baile de pareja suelta.

Ritmo de gran acogida popular por su prestancia para el baile típico y criollo. Su musicalidad está marcada por figuraciones sincopadas y contratiempos. Escrita en modalidad mayor, en compases ternario y binario de 3 / 4 y 6 / 8.

EL CARNAVAL:

Género indígena y mestizo, también conocido como danzante festivo, que se lo pone en práctica particularmente en las celebraciones del carnaval del cual proviene su nombre. De carácter festivo, alegre y bullanguero. Su tiempo y compás es de 2/4 y 6/8. En el centro del callejón interandino, especialmente en la provincia de Bolívar, en su ya tradicional carnaval de Guaranda.

EL PASACALLE:

Género musical popular mestizo, influenciado por el pasodoble español y de la antigua polca europea. Muestra características propias de nuestra música, de carácter alegre y bailable, se ha constituido en el ritmo sobre el cual se componen obras musicales que a manera de segundos himnos, destacan la belleza de las diferentes ciudades, provincias, regiones y hasta de barrios de las ciudades del país.

Su dispersión es general en todas las regiones del Ecuador, Sierra, Costa y Oriente su mayor popularidad se dio en los años cuarenta del siglo anterior.

Se lo marca en un compás de binario simple de 2/4 en tonalidad menor y en algunos casos con modulaciones a tonalidad mayor.

Un clásico ejemplo de pasacalle es el Chulla Quiteño, de Alfredo Carpio, muy popular en las fiestas de la capital de los ecuatorianos. Otros ejemplos los podemos

citar justamente en lo que llamamos segundos himnos como: Ambato Tierra de Flores...Chola cuencana...Guayaquileño...Soy del Carchi...etc.

Entre los compositores más representativos de este género tenemos a Carlos Rubira Infante, Atahualpa Leonardo Páez Maldonado, Rafael Carpio Abad, César Humberto Baquero Moncayo y Alfredo Carpio Flores.

EL PASODOBLE:

Es la versión mestiza del pasodoble español, con todas sus características rítmicas, tiempo y estructura general. Tiene un carácter taurino y de festejo popular que puede ser cantado o instrumental.

6.6 POSTURA BASICA CORRECTA PARA PRACTICAR BAILOTERAPIA ⁶

Para realizar correctamente la práctica de la bailoterapia es de gran importancia mantener una postura correcta de nuestro cuerpo como:

- **CABEZA:**

Derecha, sin inclinaciones ni laterales ni frontales, como suspendida de un hilo desde la coronilla al cielo. Normalmente hay que echar un poco hacia atrás el mentón lo que

⁶ Tesis “Enfoque holístico de una terapia natural efectiva. La bailoterapia” Lic. Jorge Luís Delgado Guerrero, M.Sc. Maikel Coll Aguilera (Cuba)

ayuda a que la cabeza suba un poco, pero no hay que exagerar ese movimiento para no obstruir la garganta. No tiene que haber rigidez en el cuello.

- **HOMBROS:**

No elevados, ni hacia adelante ni hacia atrás, si dejamos de tensarlos vuelven a su postura natural. Normalmente, bajo las axilas hay que dejar un pequeño espacio, no manteniendo los brazos pegados al cuerpo.

- **BRAZOS Y PIERNAS:**

Casi nunca están del todo rectos. Se mantiene una mayor o menor curvatura dependiendo de los movimientos. Tampoco deben cerrarse en ángulos demasiado agudos, sería como doblar una manguera con agua.

- **CODOS:**

Por regla general, han de estar bajos, pesados, salvo en movimientos puntuales y de transición.

- **PECHO:**

En la mayor parte de estilos se considera que el pecho debe estar relajado, o sea, lo contrario al concepto de "sacar pecho". Así se consigue también que la espalda quede levemente redondeada en plano horizontal, lo que se evita es un encorvamiento de la espalda.

- **ESPALDA:**

Recta, aunque no rígida. Que las vértebras descansen una sobre otra bien ordenadas, pero sueltas.

- **LUMBARES:**

Hay que intentar disminuir la curvatura lumbar, para lograr que la espalda quede lo más recta posible, esto se consigue basculando la cadera hacia adelante. Además, durante la ejecución de la actividad, se ha de procurar no "sacar glúteos". Pero hay que cuidar en no exagerar bascular hacia delante, para no bloquear la cadera, las ingles. Como siempre, se debe buscar lo natural.

- **PELVIS:**

Al bascular la cadera hacia adelante, es como tirar hacia adelante de la pelvis. La posición es parecida a como cuando estamos sentados, pongamos, en un taburete. Esto nos lleva al siguiente punto.

- **RODILLAS:**

Se mantienen con una leve flexión, es decir, no rectas aunque tampoco hace falta doblarlas demasiado. Las rodillas ligeramente flexionadas ayudan a mantener la cadera bien puesta y la espalda recta, y así, en esta postura, se puede permanecer durante mucho rato sin sentir molestias.

Otra cuestión importante es no "torcer" las rodillas, es decir, que la rodilla y el pie no

forme ningún ángulo, sino que estén en la misma línea.

- **PIES:**

Se suelen separar a la anchura de nuestros hombros y mantenerlos paralelos entre sí. Deben estar bien apoyados en el suelo, y con el peso repartido (eso también indica que estamos bien centrados), es decir: no hay que cargar más los bordes exteriores o los interiores, el talón o la punta.

6.7 SEGUIR EL ORDEN CORRECTO DE LOS MOVIMIENTOS Y AVANZAR PASÓ A PASO

En el proceso de aprendizaje de los diferentes ritmos musicales, debe ponerse un interés especial en las técnicas básicas de cada uno de ellos. Todos los movimientos deben ser armónicos, suaves, uniformes y constantes, de manera que pueda establecerse una base sólida. Solamente sobre esta base puede el practicante proceder a satisfacer las exigencias de equilibrio, flexibilidad, continuidad, serenidad y relajación.

6.8 EL MODO DE PRACTICAR⁷

6.8.1 Mente tranquila y cuerpo relajado

La expresión "mente tranquila" significa que, mientras se practica bailoterapia, la mente debe estar sosegada y no debe pensarse en nada más. Con la conciencia dirigiendo los movimientos, la atención debe concentrarse en los detalles de cada parte de los mismos. La "mente tranquila" puede favorecer la excitabilidad en los centros motores nerviosos, contribuyendo así a la regulación de funciones del sistema nervioso central y a la superación de la fatiga en otras áreas de la corteza cerebral.

Todo esto provocara mejoras en la función de otros órganos corporales. La "mente tranquila" puede favorecer también la integración de movimientos y la combinación del ejercicio físico con el estado de ánimo, mejorando con ello la eficacia de la bailoterapia.

La expresión "cuerpo relajado" significa que las posturas deben ser naturales y relajadas; todos los músculos, articulaciones y ligamentos deben estar relajados, de manera que todas las partes de las extremidades y del tronco puedan doblarse o extenderse libremente y con naturalidad. La clave de ello estriba en que, con todo el cuerpo relajado y con la consciencia dirigiendo la respiración y los movimientos, los mismos sean constantemente uniformes y fluidos, y que ningún músculo este agarrotado ni rígido, pero tampoco flácido ni falto de fuerza.

⁷ Navarro Eng, Dalia: "Gimnasia Musical Aerobia", Ciudad de la Habana, INDER 1990.

6.8.2 Coordinación de las mitades superior e inferior del cuerpo

Los movimientos corporales deben estar bien coordinados durante todo el ejercicio. Las extremidades superiores deben moverse en cooperación con las inferiores y viceversa, tanto si la acción es compleja como sencilla. Es muy importante emplear la cintura como el eje principal del movimiento a fin de conseguir una perfecta armonía. Sea cual fuere la parte en movimiento, el resto debe seguir. Con frecuencia esto se describe como "un solo movimiento mueve todo el cuerpo", lo cual revela el significado de la palabra "coordinación".

6.8.3 Concordancia de lo interno (estado de ánimo) y de lo externo (baile)

Al practicar Bailoterapia, la mente es dominante, guiando los movimientos del practicante durante la práctica. Además la buena predisposición y la energía deben estar bien coordinadas con los movimientos. En este aspecto, la buena predisposición y la energía representan lo interior, y los movimientos del cuerpo son el exterior.

Por otro lado, cuando los practicantes alcanzan una mayor habilidad en los movimientos corporales, deben ser capaces de adaptar y mejorar su estado de ánimo, dejándose guiar por lo que evocan los ritmos musicales y por la intención de los movimientos que propone el instructor.

7. EL CALENTAMIENTO DE LA BAILOTERAPIA⁸

Es un conjunto de ejercicios físicos que se realizan al principio de una sesión de Bailoterapia (o de cualquier otro tipo de actividad física-deportiva).

Su duración es variable, en una sesión de 60 minutos, el calentamiento suele durar entre 5 y 10 minutos (si dura 10 minutos, mejor).

El calentamiento es muy importante, ya que tiene una función sobre todo preventiva y preparatoria. Un calentamiento adecuado presenta beneficios a nivel físico y psíquico: Desentumece el cuerpo.

Ayuda a prevenir posibles lesiones.

Y nos prepara mentalmente para la actividad que se llevará a cabo tras su realización.

7.1 EL CALENTAMIENTO DE BAILOTERAPIA: PARTES Y PRINCIPIOS

Partes:

El calentamiento consta de varias partes. Para cada una de ellas se realiza una serie de ejercicios físicos concretos.

⁸ Nadare, Eva: “Aeróbic en familia”, Editorial Parramón, España, 2004.

7.1.1 EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR

Buscan “desengrasar” las bisagras de nuestro cuerpo. Consisten en movilizar las principales articulaciones del cuerpo en direcciones y sentidos variados. Así, realizaremos ejercicios para los tobillos, las rodillas, la cadera y cintura, los hombros los codos, las muñecas, los dedos de las manos y el cuello.

El cuerpo humano presenta varias zonas donde se producen movimientos, a estas zonas se les llama articulaciones y son los puntos donde se unen dos o más huesos del esqueleto.

Las articulaciones están formadas por elementos duros que son las superficies articulares de los huesos próximos entre sí, y por elementos blandos llamados ligamentos articulares, cartílagos articulares, meniscos, cápsula articular y membrana sinovial. Todos estos elementos blandos sirven de unión, de amortiguación y facilitan los movimientos articulares.

Los movimientos articulares son diversos, ellos son: flexión, extensión, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento, rotación interna y externa.

A continuación se presentan los nombres y dibujos de los movimientos articulares de las principales articulaciones del cuerpo humano, así como ciertos movimientos combinados y otros especiales que se producen en los hombros y caderas.

a) Movimientos articulares para el cuello

Flexión de cuello:

Inclinación a la derecha

Rotación a la derecha

Extensión

Inclinación a la izquierda

Rotación a la izquierda.



Fig.5.1:(Movimientos articulares para el cuello)

b) Movimientos articulares para los hombros

Flexión, abducción o alejamiento, rotación interna, extensión, aducción o acercamiento y rotación externa.

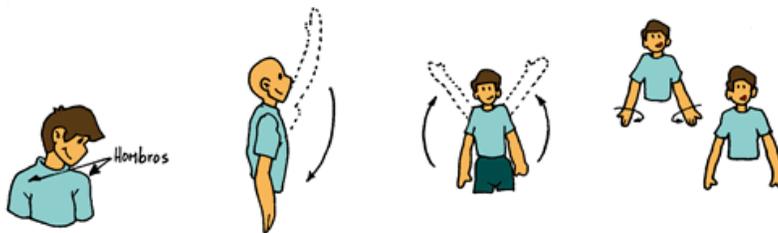


Fig.5.2:(Movimientos articulares para los hombros)

c) Movimientos articulares para el tronco

Flexión, extensión, hiperextensión, inclinación a la derecha, inclinación a la izquierda, rotación a la derecha, rotación a la izquierda.

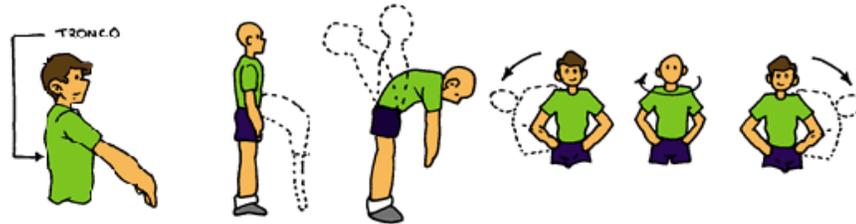


Fig.5.3:(Movimientos articulares para el tronco)

d) Movimientos articulares para la cadera

Flexión, extensión, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento, rotación interna, rotación externa.

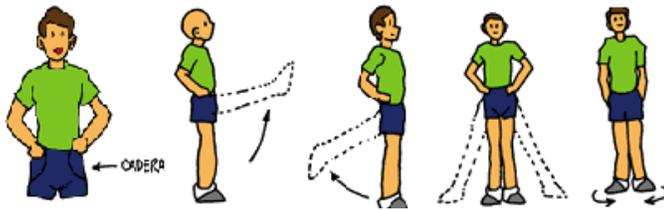


Fig.5.4:(Movimientos articulares para la cadera)

e) Movimientos articulares para las rodillas

Flexión, extensión.



Fig.5.5:(Movimientos articulares para las rodillas)

En algunas partes del cuerpo se pueden realizar más de dos ejercicios, por ejemplo para los hombros: Flexión, Abducción o alejamiento, Rotación interna, Extensión, Abducción o acercamiento y Rotación externa. Y para otras partes de nuestro cuerpo, como es el caso de las rodillas, sólo se pueden realizar dos: Flexión y extensión.

A continuación se presentan movimientos combinados y otros especiales que se producen en los hombros y caderas. A estos se les llama movimientos combinados porque en el momento de realizar el ejercicio, se combinan dos o más movimientos articulares.

f) Circunducción de tronco

El primer movimiento que se va a realizar es: la inclinación a la izquierda si se comienza por el lado izquierdo, o inclinación a la derecha si se empieza por el lado derecho. En el ejemplo se va a comenzar por el lado derecho.

El segundo movimiento es la hiperextensión, con las manos en la cintura.

El tercer movimiento es inclinación al lado izquierdo

El cuarto movimiento es extensión con las manos en la cintura.

Y se vuelve a la posición inicial. Este ejercicio se realiza las veces que el profesor de Educación Física lo indique.



Fig.5.6:(Circunducción de tronco)

g) Circunducción de cuello

Se combinan los siguientes movimientos articulares:

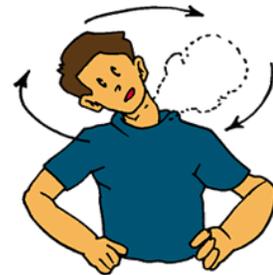
Flexión de cuello

Inclinación a la derecha

Extensión

Inclinación a la izquierda.

Fig.5.7:(Circunducción de cuello)



h) Circunducción de hombro

Se combinan los siguientes movimientos articulares:

Flexión

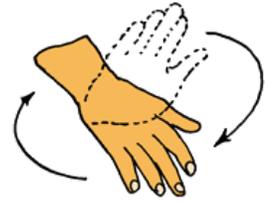
Abducción o alejamiento

Extensión

Aducción o acercamiento.



Fig.5.8:(Circunducción de hombro)



i) Circunducción de muñeca

Combina los siguientes movimientos articulares:

Dorsiflexión o flexión dorsal

Palmiflexión o flexión palmar.

Fig.5.9:(

Circunducción

de

de



j) Circunducción de cadera

Combina los siguientes movimientos articulares:

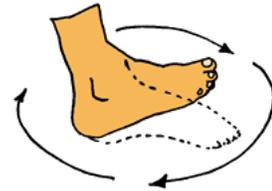
Flexión

Extensión

Abducción o alejamiento

Aducción o acercamiento.

Fig.5.10:(Circunducción de cadera)



k) Circunducción de tobillo

Combina los siguientes movimientos articulares:

Dorsiflexión

Plantiflexión

Fig.5.11:(Circunducción de tobillo)

l) Movimientos especiales de cadera y hombros

A continuación se presentan ciertos movimientos especiales para los hombros y caderas. Son especiales porque son utilizados para ciertos deportes como la gimnasia, pesas, baloncesto, voleibol, béisbol, algunas pruebas de atletismo, entre otros deportes. Se deben condicionar bien estas partes del cuerpo para prevenir dolores y malestares que pueden traer graves consecuencias para la salud.

m) Movimientos especiales para los hombros

Elevación de escápula, abducción (alejamiento escapular), depresión escapular, aducción (acercamiento escapular).

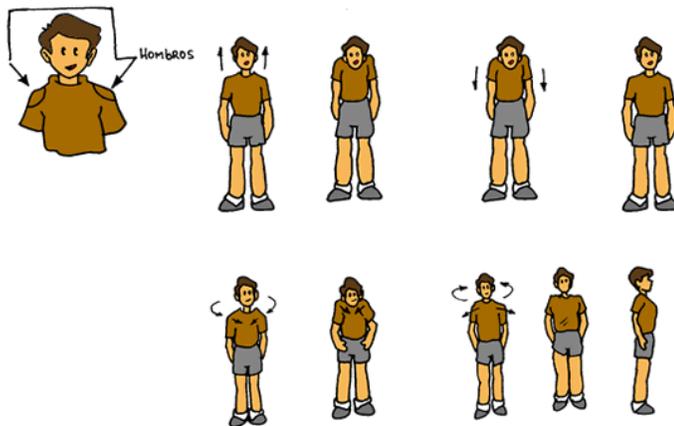


Fig.5.12:(Movimientos especiales para los hombros)

n) Movimientos especiales para las caderas

Elevación de la pelvis, depresión de la pelvis, báscula anterior de la pelvis

báscula posterior de la pelvis.

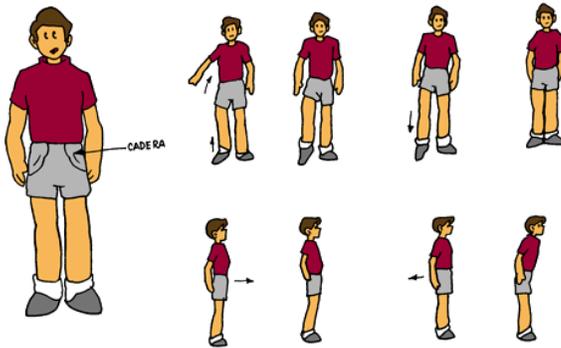


Fig.5.13:(Movimientos especiales para las caderas)

7.1.2 EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO MUSCULAR.

Son ejercicios que estiran la longitud de los músculos de manera controlada. Con ellos pretendemos preparar a los principales grupos musculares para el esfuerzo y así evitar posibles lesiones como: contracturas y distensiones.

- **ESTIRAMIENTO PARTE ANTERIOR DEL CUELLO**

Coloque una mano sobre la frente y con suavidad lleve la cabeza un poco hacia atrás.

Espire el aire lentamente, mientras tira con cuidado de la cabeza hacia atrás todo lo que pueda, sin mover el tronco.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

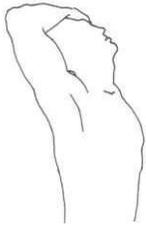


Fig.5.14:(ejercicio parte anterior del cuello)

- **ESTIRAMIENTO PARTE POSTERIOR DEL CUELLO**

Colóquese de pie o sentado, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca.

Durante el ejercicio procure mantener los hombros lo más bajos posible.

Espire el aire lentamente, mientras tira de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta conseguir que la barbilla toque el pecho.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



Fig.5.15:(ejercicio parte posterior del cuello)

- **ESTIRAMIENTO TRÍCEPS BRAQUIAL**

Este ejercicio puede realizarlo sentado o de pie.

Flexione un brazo hacia atrás por el lateral de la cabeza, hasta que toque con la mano la escápula (omoplato) contraria.

Coja el codo flexionado con la otra mano y espire el aire mientras, lentamente, tira de él hacia abajo.

Repita el ejercicio con el brazo contrario.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

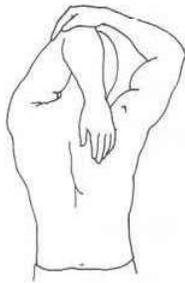


Fig.5.16:(ejercicio tríceps braquial)

- **ESTIRAMIENTO DE LOS HOMBROS**

En posición de sentado o de pie, cruce una muñeca sobre la otra entrelazando las manos.

Inspire aire lentamente mientras estira y extiende los brazos hasta que las manos queden por encima de la cabeza y hacia atrás.

Espire el aire lentamente, mientras vuelve a la posición de partida.



Fig.5.17:(extensores de los hombros)

- **ESTIRAMIENTO ZONA LUMBAR**

Colóquese en posición de sentadillas, con la parte superior del tronco en contacto con los muslos y las manos a ambos lados de los pies con las palmas completamente apoyadas en el suelo.

Desde esa posición, extienda las rodillas hasta que note la tensión en los flexores de las piernas. Pare entonces el movimiento.

Espire el aire y, lentamente, flexione las rodillas hasta volver a la posición de partida.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

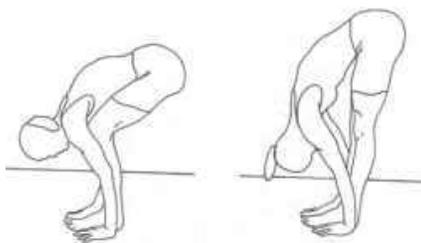


Fig.5.18:(ejercicio zona lumbar)

- **ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS**

Colóquese de pie frente a una pared, a una distancia suficiente como para apoyarse en ella con el brazo estirado.

Durante el ejercicio mantenga en todo momento la región lumbar sin arquear y no torsione la pelvis, simplemente rótelas hacia arriba.

Espire el aire mientras flexiona la rodilla contraria al brazo de apoyo, elevando el talón hacia las nalgas y coja el pie con la mano correspondiente.

Inspire lentamente mientras empuja el tobillo hacia las nalgas, sin sobre comprimir la rodilla, manteniendo juntos los muslos, como si intentara meter el talón entre ellos.

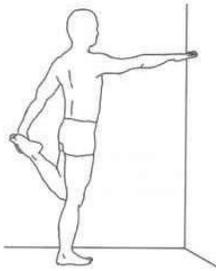


Fig.5.19:(ejercicio cuádriceps)

- **ESTIRAMIENTO GLÚTEOS**

Colóquese de pie con las piernas separadas unos 30 cm. Flexione una rodilla, con las manos en las caderas, baje el tronco, coloque la otra rodilla sobre el suelo y extienda el pie atrasado hasta que la parte superior del empeine descansa totalmente en el suelo, manteniendo la pantorrilla adelantada perpendicularmente al suelo.

Espire el aire lentamente, mientras intenta bajar la cadera hacia el suelo a la vez que

empuja hacia delante.

Repita el ejercicio con la otra pierna.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

También puede realizar el ejercicio con una mano sobre la rodilla adelantada y la otra en la cadera



Fig.5.20:(ejercicio glúteos)

5.2 Principios metodológicos para el calentamiento de la bailoterapia.

Ejecución lenta y coordinada con la respiración (también lenta y pausada).

Seguir un orden. Primero realizar los ejercicios de movilidad, después los estiramientos y finalmente los energéticos respiratorios. Además se aconseja comenzar de abajo arriba (tobillos, rodillas, cintura, hombros, cuellos, codos, muñecas y manos) o de arriba abajo (al revés, primero el cuello, los hombros, los brazos, la cintura, las rodillas y los tobillos).

Repetir cada ejercicio entre 8 y 10 veces, realizarlo en varias direcciones y con ambas partes del cuerpo.

Calentar más tiempo si hace frío y algo menos si hace calor.

Calentar con más cuidado y mayor dedicación aquellas zonas corporales que lo necesitan. Por ejemplo: porque se siente más tirante o tensa, porque se siente molestias a consecuencia de alguna patología o lesión sufrida en el pasado, etc.

Jamás forzar más de la cuenta. Realizar todos y cada uno de los ejercicios controladamente. No vaya a ser que el calentamiento en vez de prevenir resulte finalmente nocivo por pasarse de la cuenta.

Para la ejecución del calentamiento es necesario realizarlo en combinación con ritmos musicales de bajo impacto, armoniosos y de mucha evocación de estados de ánimo positivos, pues desde el inicio de la sesión de bailoterapia se debe mejorar la predisposición del practicante y se debe hacer la conexión de los movimientos corporales con los diferentes estados de ánimo.

8. BENEFICIARIOS

Los principales beneficiarios de la presente propuesta alternativa serán los adultos mayores del CEAM (centro de experiencia del adulto mayor) pertenecientes a la Fundación Patronato Municipal San José, y en especial, el grupo del taller de

bailoterapia, sujetos de este estudio.

Puesto que a través del diagnóstico del estado de ánimo y de un programa técnico metodológico diseccionado específicamente para la enseñanza de la bailoterapia en el adulto mayor, se obtendrá en dicha población, una mejora integral y holística en sus capacidades físicas, coordinativas y lo más importante se mejorará el estado de ánimo y la actitud ante la vida diaria, aspecto esencial para mantener una salud emocional del adulto mayor.

9. FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA

La factibilidad consiste en definir el nivel de posibilidades de éxito, para conseguir la solución de las necesidades del adulto mayor. En el presente caso la existencia de un centro de bailoterapia técnico y metodológico para impartir las clases, mediante las cuales se mejore el estado de ánimo y el estado corporal.

En el CEAM, podemos constatar que la propuesta de un centro de bailoterapia tiene factibilidad de aplicación ya que:

Factibilidad económica:

La factibilidad económica se preverá con la obtención de dinero por medio de autogestión institucional.

Factibilidad del lugar:

En el contexto del lugar en que se ejecutará la propuesta, se contará con el apoyo de

las autoridades de turno y con las instalaciones con las que cuenta el CEAM de los diferentes sectores de Quito y pueblos aledaños.

Factibilidad técnica:

Su ejecución se apoya en la existencia de infraestructura del centro, así como también en la dirección de personal calificado para su ejecución. (Actualmente se lo ejecuta de una manera empírica)

10. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

La presente propuesta está encaminada a determinar un diagnóstico de los estados de ánimo de los adultos mayores, lo cual permitirá utilizar un instrumento validado para luego desarrollar el taller de bailoterapia con metodología acorde a los aspectos negativos encontrados en la población, para de esta manera dar un valor agregado hacia la mejora del estado de ánimo y del estilo de vida de los adultos mayores.

11. CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS PARA LAS SESIONES DE BAILOTERAPIA

Establecer una frecuencia de 3 sesiones por semana, preferentemente en días alternados.

En lo posible el horario de entrenamiento será por la mañana y terminará antes de las 11:00 horas.

El tiempo máximo de sesión para los adultos mayores, será de 60 a 90 minutos.

Se dará especial énfasis al trabajo de la Movilidad articular, la Elongación y la conexión de los movimientos rítmicos con la experimentación de estados de ánimo positivos.

Cada sesión de trabajo debe ser precedida de un acondicionamiento general que prepare al practicante para la actividad principal a desarrollar.

Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas, enfatizando en los aspectos claves, pues cuando el adulto mayor recibe esta argumentación, obtiene mejores resultados que cuando se realiza el ejercicio con una vaga información.

El instructor de bailoterapia debe coordinar los movimientos de una forma sencilla y divertida, para que todos puedan adaptarse al ritmo que exige la música.

Tener en cuenta que la motivación del adulto mayor viene dada por factores tales como el repertorio musical, el ánimo que le transmita el instructor a la clase, y las ganas que se tengan de derrochar energía.

Las personas que presentan patologías cardiovasculares o de trombosis venosa, es necesario que se sometan a un chequeo médico antes de realizar ésta actividad, para así tomar las precauciones necesarias.

Para impartir la Bailoterapia se requiere, primordialmente, un instructor que dé confianza y transmita energía a sus alumnos. "Si el instructor no tiene carisma no puede haber Bailoterapia".

Realizar el calentamiento con pasos básicos de bajo impacto, pasamos a la sesión de baile la cual irá en un orden ascendente teniendo en cuenta la rapidez de los ritmos, a medida que vamos bailando debemos irle incluyendo movimientos de brazos de forma amplia y de las diferentes parte del cuerpo de manera que logremos movilizar todo el cuerpo mientras bailamos. Cada practicante realizará la actividad acorde a su posibilidad hasta que se adapte al ritmo normal de ejecución.

12. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE

Metodologías:

- Construcción de la experiencia (explicación técnica y práctica)
- Aplicación del conocimiento (sesiones de baile y puesta en escena)
- Método continuo
- Método de Repeticiones
- Método de control
- Improvisaciones

Recursos Humanos:

- Adultos mayores
- Instructor

Recursos Didácticos:

Materiales

- Espacio físico
- grabadora
- música,
- vestuarios
- accesorios variados

Procedimientos organizativos

- Individual
- Colectivos

11. Planes de clase propuestos para el proceso de enseñanza-aprendizaje

Semana 1

PLAN DE CLASE No 1				
UNIDAD: BAILOTERAPIA			TEMATICA: Salsa, merengue, cumbia	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo romántico o clásico)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile individual de los tres ritmos musicales Salsa Merengue Cumbia	10' 10' 10'	Filas	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 3'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

PLAN DE CLASE No 2

UNIDAD: BAILOTERAPIA

TEMATICA: cumbia, jazz, merengue

TIEMPO: 60 min

FECHA:

PROF:

OBJETIVO: Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.

PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			
	Movilidad articular	8'	Columnas	Música alegre y de bajo impacto
Estiramiento	5'			
Interpretación musical (ritmo rumba bolero o clásico)	5'	Columnas		
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile individual de los tres ritmos musicales			Motivación continua
	Cumbia	10'		Conexión estados de ánimo positivos.
	Jazz	10'	Filas	Evitar los movimientos bruscos.
	Merengue	10'		Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Estiramiento	5'	Circulo	Evaluación actitudinal
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase			
despedida de la clase	3'	Columnas		

PLAN DE CLASE No 3

UNIDAD: BAILOTERAPIA

TEMATICA: salsa, jazz, folclore

TIEMPO: 60 min

FECHA:

PROF:

OBJETIVO: Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.

PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			
	Movilidad articular	8'	Columnas	Música alegre y de bajo impacto
Estiramiento	5'			
Interpretación musical (ritmo rumba bolero o rock)	5'	Columnas		
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile individual de los tres ritmos musicales			Motivación continua
	Cumbia	10'		Conexión estados de ánimo positivos.
	Jazz	10'	Filas	Evitar los movimientos bruscos.
	Merengue	10'		Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Estiramiento	5'	Circulo	Evaluación actitudinal
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	3'	Columnas	

Semana 2

PLAN DE CLASE No 4				
UNIDAD: BAILOTERAPIA			TEMATICA: folclore, rock, merengue, disco	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo rumba bolero o pop)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile individual de los cuatro ritmos musicales Folclore Rock Merengue Disco	10' 8' 6' 6'	Filas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

PLAN DE CLASE No 5

UNIDAD: BAILOTERAPIA		TEMATICA: salsa, rock, disco, lambada		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			
	Movilidad articular	8'	Columnas	Música alegre y de bajo impacto
Estiramiento	5'			
Interpretación musical (ritmo electrónica o pop)	5'	Columnas		
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile individual de los cuatro ritmos musicales			Motivación continua
	Salsa	10'		Conexión estados de ánimo positivos.
	Rock	8'	Filas	Evitar los movimientos bruscos.
	Disco	6'		Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
	Lambada	6'		
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Estiramiento	5'	Circulo	Evaluación actitudinal
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	2'	Columnas	

PLAN DE CLASE No 6

UNIDAD: BAILOTERAPIA **TEMATICA:** ritmos latinoamericanos(bolivianos): saya, tincu, morenada

TIEMPO: 60 min **FECHA:** **PROF:**

OBJETIVO: Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.

PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación			
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:		Columnas	
	Movilidad articular	8'		
	Estiramiento	5'	Columnas	
	Interpretación musical (ritmo hip hop o reggae)	5'	Columnas	Música alegre y de bajo impacto
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile individual de los tres ritmos musicales			Motivación continua
	Saya	10'		Conexión estados de ánimo positivos.
	Tincu	10'	Filas	Evitar los movimientos bruscos.
	Morenada	10'		Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Estiramiento	5'	Circulo	
	Motivación	2'		Evaluación actitudinal
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	2'	Columnas	

Semana 3

PLAN DE CLASE No 7				
UNIDAD: BAILOTERAPIA			TEMATICA: ritmos latinoamericanos(peruanos): guainito, guailas,	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo romántica o reggaetton)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile individual de los dos ritmos musicales Guainito Guailas	15' 10'	Filas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

PLAN DE CLASE No 8

UNIDAD: BAILOTERAPIA **TEMATICA:** ritmos latinoamericanos: cueca, tango y milonga

TIEMPO: 60 min **FECHA:** **PROF:**

OBJETIVO: Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.

PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			
	Movilidad articular	8'	Columnas	Música alegre y de bajo impacto
Estiramiento	5'			
Interpretación musical (ritmo clásico o amelie)	5'	Columnas		
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile individual de los tres ritmos musicales			Motivación continua
	Cueca	10'	Filas	Conexión estados de ánimo positivos.
	Tango	10'		Evitar los movimientos bruscos.
	Milonga	10'		Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Estiramiento	5'	Circulo	
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	2'	Columnas	Evaluación actitudinal

PLAN DE CLASE No 9

UNIDAD: BAILOTERAPIA		TEMATICA: san juan, san juanito, pasacalle		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			
	Movilidad articular	8'	Columnas	Música alegre y de bajo impacto
Estiramiento	5'			
Interpretación musical (ritmo Amelie o blues)	5'	Columnas		
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile individual de los tres ritmos musicales			Motivación continua
	San Juan	10'	Filas	Conexión estados de ánimo positivos.
	San Juanito	10'		Evitar los movimientos bruscos.
	Pasacalle	10'		Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Estiramiento	5'	Circulo	Evaluación actitudinal
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase			
despedida de la clase	2'	Columnas		

Semana 4

PLAN DE CLASE No 10				
UNIDAD: BAILOTERAPIA			TEMATICA: albazo, capishca, pasillo	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo Arabe o blues)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile individual de los tres ritmos musicales Albazo Capishca Pasillo	10' 10' 10'	Filas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

PLAN DE CLASE No 11

UNIDAD: BAILOTERAPIA		TEMATICA: andarele, marimba, bomba		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo Arabe o hindúes)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile individual de los tres ritmos musicales Andarele Marimba Bomba	10' 10' 10'	Filas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

PLAN DE CLASE No 12

UNIDAD: BAILOTERAPIA		TEMATICA: bolero, vals, pasodoble		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo clásica o hindúes)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile individual de los tres ritmos musicales Bolero Vals Pasodoble	10' 10' 10'	Filas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

Semana 5

PLAN DE CLASE No 13				
UNIDAD: BAILOTERAPIA			TEMATICA: Salsa, merengue, cumbia	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo romántico o clásico)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile parneo de los tres ritmos musicales Salsa Merengue Cumbia	10' 10' 10'	Parejas	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 3'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

PLAN DE CLASE No 14

UNIDAD: BAILOTERAPIA		TEMATICA: cumbia, jazz, merengue		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			
	Movilidad articular	8'	Columnas	Música alegre y de bajo impacto
Estiramiento	5'			
Interpretación musical (ritmo rumba bolero o clásico)	5'	Columnas		
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile en pareja de los tres ritmos musicales			Motivación continua
	Cumbia	10'		Conexión estados de ánimo positivos.
	Jazz	10'		Evitar los movimientos bruscos.
	Merengue	10'	Parejas	Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Estiramiento	5'	Círculo	Evaluación actitudinal
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase			
despedida de la clase	3'	Columnas		

PLAN DE CLASE No 15

UNIDAD: BAILOTERAPIA		TEMATICA: salsa, jazz, folclore		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			
	Movilidad articular	8'	Columnas	Música alegre y de bajo impacto
Estiramiento	5'			
Interpretación musical (ritmo rumba bolero o rock)	5'	Columnas		
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile en pareja de los tres ritmos musicales			Motivación continua
	Cumbia	10'		Conexión estados de ánimo positivos.
	Jazz	10'	Parejas	Evitar los movimientos bruscos.
	Merengue	10'		Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Estiramiento	5'	Circulo	Evaluación actitudinal
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	3'	Columnas	

Semana 6

PLAN DE CLASE No 16				
UNIDAD: BAILOTERAPIA			TEMATICA: folclore, rock, merengue, disco	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo rumba bolero o pop)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile en pareja de los cuatro ritmos musicales Folclore Rock Merengue Disco	10' 8' 6' 6'	Parejas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

PLAN DE CLASE No 17

UNIDAD: BAILOTERAPIA		TEMATICA: salsa, rock, disco, lambada		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			
	Movilidad articular	8'	Columnas	Música alegre y de bajo impacto
Estiramiento	5'			
Interpretación musical (ritmo electrónica o pop)	5'	Columnas		
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile de pareja de los tres ritmos musicales			Motivación continua
	Salsa	10'		Conexión estados de ánimo positivos.
	Rock	8'	Parejas	Evitar los movimientos bruscos.
	Disco	6'		Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
	Lambada	6'		
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Estiramiento	5'	Circulo	Evaluación actitudinal
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	2'	Columnas	

PLAN DE CLASE No 18

UNIDAD: BAILOTERAPIA		TEMATICA: ritmos latinoamericanos(bolivianos): saya, tincu, morenada		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación			
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:		Columnas	
	Movilidad articular	8'		Música alegre y de bajo impacto
Estiramiento	5'	Columnas		
Interpretación musical (ritmo hip hop o reggae)	5'	Columnas		
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile en pareja de los tres ritmos musicales			Motivación continua
	Saya	10'		Conexión estados de ánimo positivos.
	Tincu	10'	Parejas	Evitar los movimientos bruscos.
	Morenada	10'		Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Estiramiento	5'	Circulo	Evaluación actitudinal
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase			
despedida de la clase	2'	Columnas		

Semana 7

PLAN DE CLASE No 19				
UNIDAD: BAILOTERAPIA			TEMATICA: ritmos latinoamericanos(peruanos): guainito, guailas,	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo romántica o reggaetton)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile en pareja de los dos ritmos musicales Guainito Guailas	15' 10'	Parejas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

PLAN DE CLASE No 20

UNIDAD: BAILOTERAPIA		TEMATICA: ritmos latinoamericanos: cueca, tango y milonga		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			
	Movilidad articular	8'	Columnas	Música alegre y de bajo impacto
Estiramiento	5'			
Interpretación musical (ritmo clásico o amelie)	5'	Columnas		
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile en pareja de los tres ritmos musicales			Motivación continua
	Cueca	10'	Parejas	Conexión estados de ánimo positivos.
	Tango	10'		Evitar los movimientos bruscos.
	Milonga	10'		Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Estiramiento	5'	Circulo	
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	2'	Columnas	Evaluación actitudinal

PLAN DE CLASE No 21

UNIDAD: BAILOTERAPIA		TEMATICA: san juan, san juanito, pasacalle		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			
	Movilidad articular	8'	Columnas	Música alegre y de bajo impacto
Estiramiento	5'			
Interpretación musical (ritmo Amelie o blues)	5'	Columnas		
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile en pareja de los tres ritmos musicales			Motivación continua
	San Juan	10'	Parejas	Conexión estados de ánimo positivos.
	San Juanito	10'		Evitar los movimientos bruscos.
	Pasacalle	10'		Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Estiramiento	5'	Circulo	Evaluación actitudinal
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase			
despedida de la clase	2'	Columnas		

Semana 8

PLAN DE CLASE No 22				
UNIDAD: BAILOTERAPIA			TEMATICA: albazo, capishca, pasillo	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo Arabe o blues)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile en pareja de los tres ritmos musicales Albazo Capishca Pasillo	10' 10' 10'	Parejas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

PLAN DE CLASE No 23

UNIDAD: BAILOTERAPIA		TEMATICA: andarele, marimba, bomba		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			
	Movilidad articular	8'	Columnas	
	Estiramiento	5'		
	Interpretación musical (ritmo Arabe o hindúes)	5'	Columnas	Música alegre y de bajo impacto
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile en pareja de los tres ritmos musicales			Motivación continua
	Andarele	10'	Parejas	Conexión estados de ánimo positivos.
	Marimba	10'		Evitar los movimientos bruscos.
	Bomba	10'		Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Estiramiento	5'	Circulo	
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase			
	despedida de la clase	2'	Columnas	Evaluación actitudinal

PLAN DE CLASE No 24

UNIDAD: BAILOTERAPIA		TEMATICA: bolero, vals, pasodoble		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			
	Movilidad articular	8'	Columnas	
	Estiramiento	5'		
	Interpretación musical (ritmo clásica o hindúes)	5'	Columnas	Música alegre y de bajo impacto
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile en pareja de los tres ritmos musicales			Motivación continua
	Bolero	10'		Conexión estados de ánimo positivos.
	Vals	10'	Parejas	Evitar los movimientos bruscos.
	Pasodoble	10'		Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Estiramiento	5'	Círculo	Evaluación actitudinal
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	2'	Columnas	

Semana 9

PLAN DE CLASE No 25				
UNIDAD: BAILOTERAPIA			TEMATICA: Salsa, merengue, cumbia	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo romántico o clásico)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
PRINCIPAL	Coreografía y Rueda de casino de los ritmos musicales Salsa Merengue Cumbia	10' 10' 10'	Rueda de casino y Estructura coreográfica	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 3'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

PLAN DE CLASE No 26

UNIDAD: BAILOTERAPIA		TEMATICA: cumbia, jazz, merengue		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			
	Movilidad articular	8'	Columnas	Música alegre y de bajo impacto
Estiramiento	5'			
Interpretación musical (ritmo rumba bolero o clásico)	5'	Columnas		
PRINCIPAL	Coreografía y Rueda de casino de los ritmos musicales			Motivación continua
	Cumbia	10'	Rueda de casino y estructura coreográfica	Conexión estados de ánimo positivos.
	Jazz	10'		Evitar los movimientos bruscos.
	Merengue	10'		Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Estiramiento	5'	Circulo	Evaluación actitudinal
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase			
despedida de la clase	3'	Columnas		

PLAN DE CLASE No 27

UNIDAD: BAILOTERAPIA		TEMATICA: salsa, jazz, folclore		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			
	Movilidad articular	8'	Columnas	Música alegre y de bajo impacto
Estiramiento	5'			
Interpretación musical (ritmo rumba bolero o rock)	5'	Columnas		
PRINCIPAL	Coreografía y Rueda de casino de los ritmos musicales			Motivación continua
	Cumbia	10'	Rueda de casino y estructura coreográfica	Conexión estados de ánimo positivos.
	Jazz	10'		Evitar los movimientos bruscos.
	Merengue	10'		Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Estiramiento	5'	Circulo	Evaluación actitudinal
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase			
	despedida de la clase	3'	Columnas	

Semana 10

PLAN DE CLASE No 28				
UNIDAD: BAILOTERAPIA			TEMATICA: folclore, rock, merengue, disco	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo rumba bolero o pop)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
PRINCIPAL	Coreografía y Rueda de casino de los ritmos musicales Folclore Rock Merengue Disco	10' 8' 6' 6'	Rueda de casino, estructura coreográfica	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

PLAN DE CLASE No 29

UNIDAD: BAILOTERAPIA		TEMATICA: salsa, rock, disco, lambada		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			
	Movilidad articular	8'	Columnas	Música alegre y de bajo impacto
Estiramiento	5'			
Interpretación musical (ritmo electrónica o pop)	5'	Columnas		
PRINCIPAL	Coreografía y Rueda de casino de los ritmos musicales			Motivación continua
	Salsa	10'	Rueda de casino y estructura coreográfica	Conexión estados de ánimo positivos.
	Rock	8'		Evitar los movimientos bruscos.
	Disco	6'		Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
	Lambada	6'		
FINAL	Vuelta a la calma respiración	5'	Circulo	Evaluación actitudinal
	Estiramiento	2'		
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	2'	Columnas	

PLAN DE CLASE No 30

UNIDAD: BAILOTERAPIA **TEMATICA:** ritmos latinoamericanos(bolivianos): saya, tincu, morenada

TIEMPO: 60 min **FECHA:** **PROF:**

OBJETIVO: Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.

PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación			
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:		Columnas	
	Movilidad articular	8'		Música alegre y de bajo impacto
Estiramiento	5'	Columnas		
Interpretación musical (ritmo hip hop o reggae)	5'	Columnas		
PRINCIPAL	Coreografía y Rueda de casino de los ritmos musicales			Motivación continua
	Saya	10'	Rueda de casino y estructura coreográfica	Conexión estados de ánimo positivos.
	Tincu	10'		Evitar los movimientos bruscos.
	Morenada	10'		Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Estiramiento	5'	Circulo	Evaluación actitudinal
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase			
despedida de la clase	2'	Columnas		

Semana 11

PLAN DE CLASE No 31				
UNIDAD: BAILOTERAPIA			TEMATICA: ritmos latinoamericanos(peruanos): guainito, guailas,	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo romántica o reggaetton)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
PRINCIPAL	Coreografía y Rueda de casino de los ritmos musicales Guainito Guailas	 15' 10'	Rueda de casino y estructura coreográfica	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

PLAN DE CLASE No 32

UNIDAD: BAILOTERAPIA		TEMATICA: ritmos latinoamericanos: cueca, tango y milonga		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			
	Movilidad articular	8'	Columnas	Música alegre y de bajo impacto
Estiramiento	5'			
Interpretación musical (ritmo clásico o amelie)	5'	Columnas		
PRINCIPAL	Coreografía y Rueda de casino de los ritmos musicales			Motivación continua
	Cueca	10'	Rueda de casino y estructura coreográfica	Conexión estados de ánimo positivos.
	Tango	10'		Evitar los movimientos bruscos.
	Milonga	10'		Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Estiramiento	5'	Círculo	
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	2'	Columnas	Evaluación actitudinal

PLAN DE CLASE No 33

UNIDAD: BAILOTERAPIA		TEMATICA: san juan, san juanito, pasacalle		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			
	Movilidad articular	8'	Columnas	Música alegre y de bajo impacto
Estiramiento	5'			
Interpretación musical (ritmo Amelie o blues)	5'	Columnas		
PRINCIPAL	Coreografía y Rueda de casino de los ritmos musicales			Motivación continua
	San Juan	10'	Rueda de casino y estructura coreográfica	Conexión estados de ánimo positivos.
	San Juanito	10'		Evitar los movimientos bruscos.
	Pasacalle	10'		Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Estiramiento	5'	Circulo	Evaluación actitudinal
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase			
despedida de la clase	2'	Columnas		

Semana 12

PLAN DE CLASE No 34				
UNIDAD: BAILOTERAPIA			TEMATICA: albazo, capishca, pasillo	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo Arabe o blues)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
PRINCIPAL	Coreografía y Rueda de casino de los ritmos musicales Albazo Capishca Pasillo	10' 10' 10'	Rueda de casino y estructura coreográfica	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

PLAN DE CLASE No 35

UNIDAD: BAILOTERAPIA		TEMATICA: andarele, marimba, bomba		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo Arabe o hindúes)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
PRINCIPAL	Coreografía y Rueda de casino de los ritmos musicales Andarele Marimba Bomba	10' 10' 10'	Rueda de casino y estructura coreográfica	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

PLAN DE CLASE No 36

UNIDAD: BAILOTERAPIA		TEMATICA: bolero, vals, pasodoble		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo clásica o hindúes)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
PRINCIPAL	Coreografía y Rueda de casino de los ritmos musicales Bolero Vals Pasodoble	10' 10' 10'	Rueda de casino y estructura coreográfica	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

Con esta propuesta se quiere lograr llevar a cabo un taller en forma organizada metodológicamente, para un mejor proceso de enseñanza aprendizaje con los adultos mayores y llegar al objetivo de su mejoramiento del estado de ánimo, logrando fomentar en cada uno de ellos su motivación e interés personal y su actitud frente a la vida, dicha propuesta esta a entera disposición de las autoridades del CEAM como herramienta para su noble accionar con los adultos mayores de Quito y sus alrededores.



FUENTES BIBLIOGRÁFICAS:

- ALLPORT, Gordon, La Personalidad, Séptima Edición, Editorial Herder Barcelona- España 2008
- CRUST, Sachs, Historia Universal de la Danza, Edición Primera, Editorial Paidotribo, Buenos Aires 1985.
- DAVIDOFF, Linda, Introducción a la Psicología, Tercera Edición, McGraw Hill, México 1989.
- DORR A. y otros, Psicología General y Evolutiva Primera Edición, Editorial Mediterránea Lita 2008.
- MORRIS, Charles G. y otros, Psicología, Primera Edición, Editorial Letica Gaona México 2005.
- MORRIS, Charles G. y otros, Psicología, Segunda Edición, Editorial Letica Gaona México 2008.
- OSORIO, Paulina, La educación Primera Edición, Editorial Prentice Hall Buenos Aires 1985
- Manual Básico De acondicionamiento físico
- Enciclopedia de educación física
- Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Particularidades técnico
- Metodológicas de la gimnasia rítmica.

- O’Farrill Hernández, Alejandra. Gimnasia Rítmica Deportiva. Alejandra O’Farrill
- Hernández, Amalia Santos Bouza. Editorial Pueblo y Educación. 1982.
- Universidad para todos. Historia y apreciación del Ballet. Editora Política. La Habana, diciembre 2001.
- Jerez, A., (1999). Enfermedad más frecuente en la senectud [Documento WWW] . URL <http://www.qui.guate.com/acropoli/neurociencias.html>.
- Busquets, E., (1999). Diferencias de género en el tratamiento depresivo mayor [Documento WWW]. URL http://131.103.192.283/psiquiatria/vol3num2/artic_5htm.
- DAVIDOFF, Linda. Introducción a la psicología. 3^a edición. México : McGraw-Hill, 1989. 698p.
- FERICGLA, Joseph M. Envejecer. Una antropología de la ancianidad. Barcelona : Anthropos, 1992. 380p. ISBN 84-7658-362-1.
- GADAMER, Hans - Georg. El lenguaje como Horizonte de una Ontología Hermenéutica. En Verdad y Método I. Salamanca. Sígueme. 1991. 526 - 585p
- GIRALDO, Omaira et. al. El Sentido socioafectivo que encuentran al ejercicio Físico los viejos de Supía. Riosucio (Caldas). 1999. Trabajo de grado (Educación Física Programa a Distancia): Universidad de Caldas. facultad de Ciencias para la salud. Departamento de Acción física Humana.
- GRIJALBO. Diccionario Enciclopédico. Barcelona. Grijalbo. 1996. 2061p. ISBN 84 -253-2675-3.

- GÓMEZ, José Fernando; CURCIO., Carmen Lucía y GOMEZ, Diana Eugenia. Evaluación de la Salud de los Ancianos. Manizales : Talleres Litográficos de Información y Publicaciones. 1995. 380p.
- GRACE, Carmen. Beneficios de la danza o el baile terapéutico para las personas de la tercera edad. En: Revista de la Universidad de Costa Rica. San José. Centro editorial U.C.R. Vol 29 No 2, 1995. p 65 - 68.
- GUERRERO, Pico Martha y ARGUELLES, Pabón Dorlly. Danzas y Bailes Internacionales. Armenia. Kinesis. 2000 144p.

ANEXO 1

TEST DE POMS

Programa para la gestión de cuestionarios y procesos cognitivos basado en el Profile of Mood States. Este cuestionario mide seis estados de humor (Tensión, Depresión, Angustia, Vigor, Fatiga, Confusión). La informatización de este cuestionario se ha llevado a cabo a través de la creación de dos gestores de bases de datos, una de sujetos y otra de resultados.

VENTANA INICIAL DEL TEST DE POMS

The screenshot shows the 'Test P.O.M.S.' application window. On the left, a 'Base de Datos' list contains the entry 'Tipan, Luis'. The main area is a form for entering subject data:

- Nombre:** Luis
- Apellidos:** Tipan
- Dirección:** Ajavi
- D.N.I.:** (empty)
- Localidad:** Chavezpamba
- Teléfono:** 3060590
- Grupo:** 1

Below the form are several buttons: 'Hacer Test', 'Exportar', 'Salir', 'Añadir', 'Modificar', 'Eliminar', 'Ver Resultados', and 'Limpiar'.

At the bottom, there is a 'Baremo' section with a table of scores:

Baremo	Ten	Dep	Ang	Vig	Fat	Can
Media	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
D.Típica	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

Below the table is a 'Generar Baremo' button and a 'Grupo' field with a value of 1.

Test P.O.M.S.

Base de Datos

Tipan, Luis

POMS - Profile Of Mood States

Nombre: Luis Apellidos: Tipan

Dirección: D.N.I.:

INSTRUCCIONES PARA RELLENAR EL TEST

Lea atentamente la lista de palabras que se desarrolla a continuación. Estas palabras describen sentimientos que tienen las personas. Después de leer cada palabra fíjese en las cinco opciones posibles y elija la que mejor describa como se ha sentido usted últimamente. Coloque el número de la opción elegida a la derecha de cada palabra en la casilla correspondiente. Por favor procure no omitir ninguna

Conteste: 0-NADA 1-POCO 2-MODERADAMENTE 3-BASTANTE 4-MUCHÍSIMO

Fecha del test: [][][] Clave: []

Hacer Test Cancelar

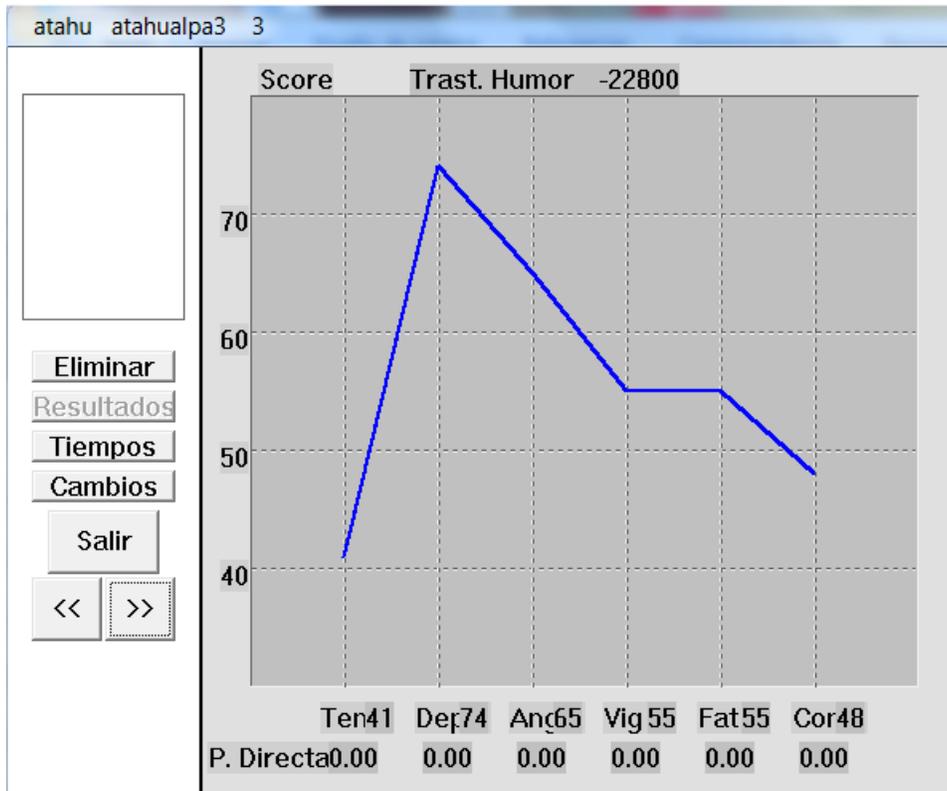
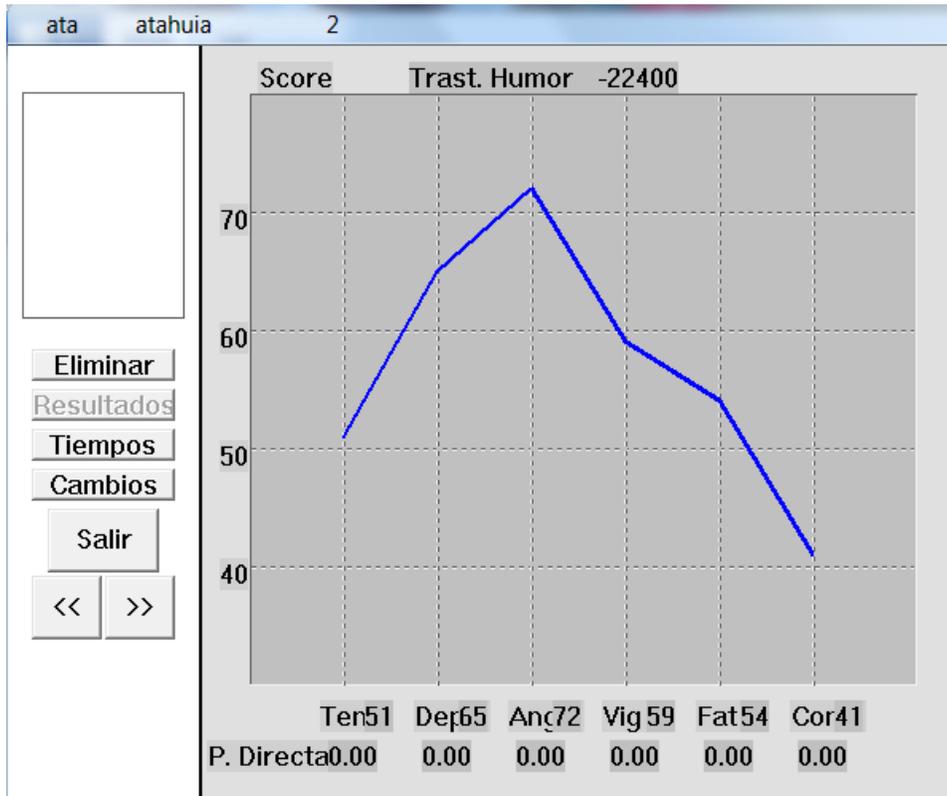
Test P.O.M.S.

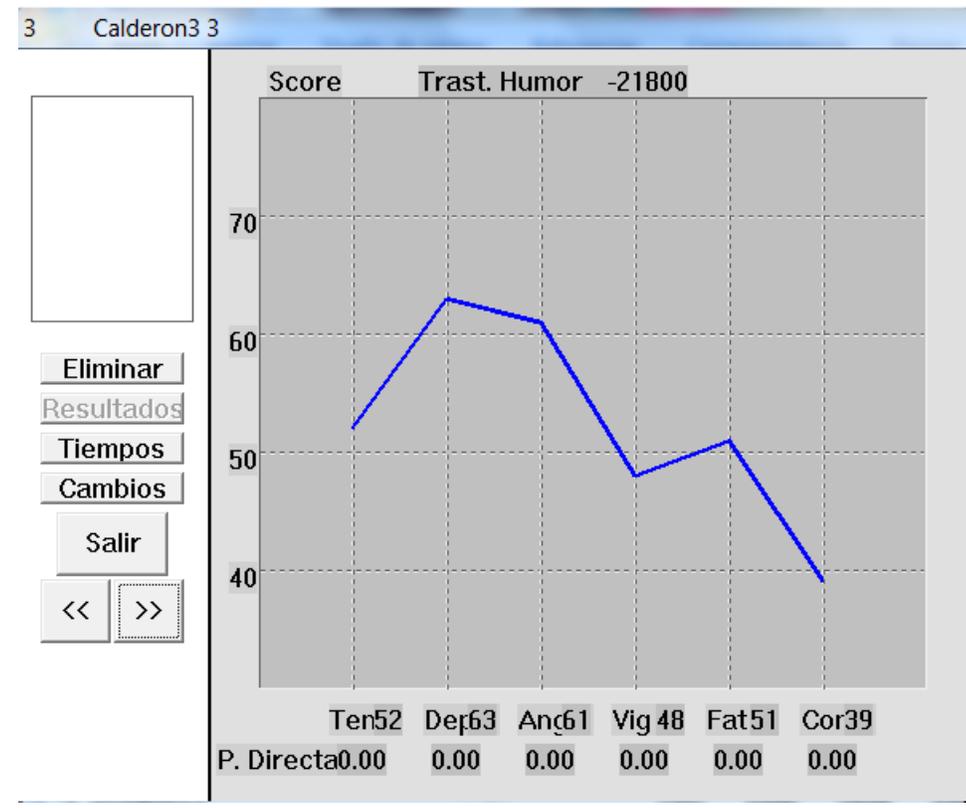
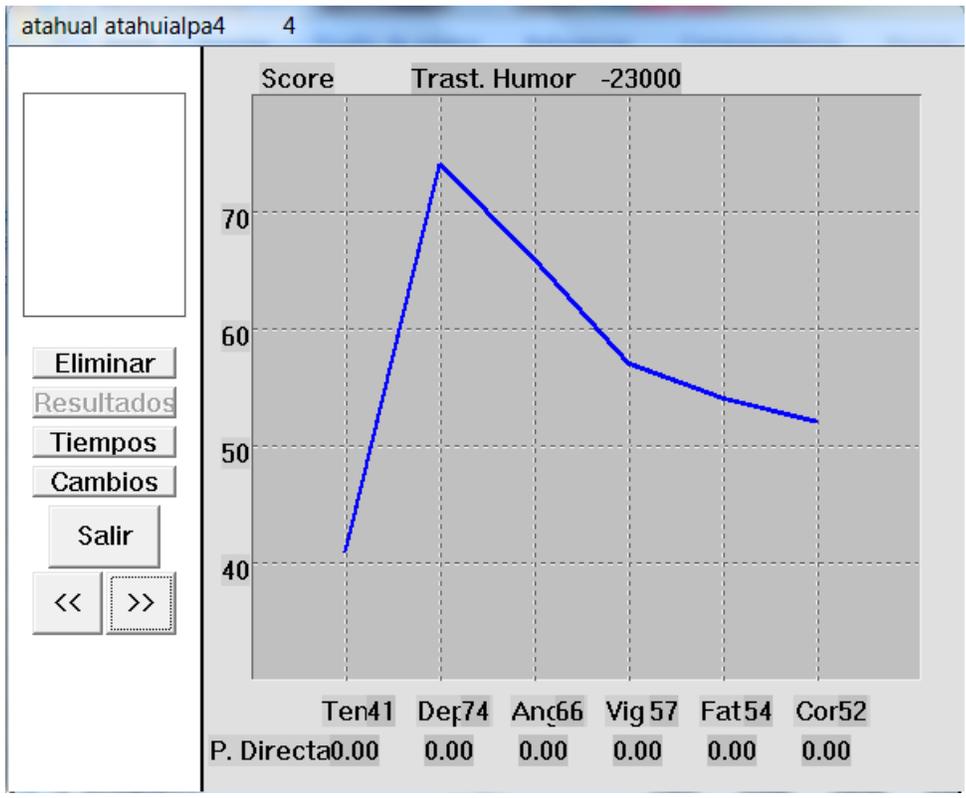
Realizando Test P.O.M.S.

Triste.....	<input type="checkbox"/>	Inquieto.....	<input type="checkbox"/>	Ansioso.....	<input type="checkbox"/>	Confiado.....	<input type="checkbox"/>
Cordial.....	<input type="checkbox"/>	Activo.....	<input type="checkbox"/>	Incapaz de.....	<input type="checkbox"/>	Listo para.....	<input type="checkbox"/>
Tenso.....	<input type="checkbox"/>	Con los.....	<input type="checkbox"/>	concentrarse		pelear	
Enfadado.....	<input type="checkbox"/>	nervios de punta		Fatigado.....	<input type="checkbox"/>	Afable.....	<input type="checkbox"/>
Rendido.....	<input type="checkbox"/>	Malhumorado..	<input type="checkbox"/>	Servicial.....	<input type="checkbox"/>	Pesimista.....	<input type="checkbox"/>
Infeliz.....	<input type="checkbox"/>	Melancólico....	<input type="checkbox"/>	Irritado.....	<input type="checkbox"/>	Desesperado...	<input type="checkbox"/>
Perspicaz.....	<input type="checkbox"/>	Energético.....	<input type="checkbox"/>	Desanimado....	<input type="checkbox"/>	Perezoso.....	<input type="checkbox"/>
Animado.....	<input type="checkbox"/>	Asustado.....	<input type="checkbox"/>	Resentido.....	<input type="checkbox"/>	Rebelde.....	<input type="checkbox"/>
Confuso.....	<input type="checkbox"/>	Falta de.....	<input type="checkbox"/>	Nervioso.....	<input type="checkbox"/>	Indefenso.....	<input type="checkbox"/>
Arrepentido por cosas hechas	<input type="checkbox"/>	esperanza		Solo.....	<input type="checkbox"/>	Abatido.....	<input type="checkbox"/>
Relajado.....	<input type="checkbox"/>	Miserable.....	<input type="checkbox"/>	Desconcertado..	<input type="checkbox"/>	Inseguro de....	<input type="checkbox"/>
Inestable.....	<input type="checkbox"/>	Indigno.....	<input type="checkbox"/>	Atontado.....	<input type="checkbox"/>	Alerta.....	<input type="checkbox"/>
Apático.....	<input type="checkbox"/>	Rencoroso.....	<input type="checkbox"/>	De buen humor		Decepcionado..	<input type="checkbox"/>
Enojado.....	<input type="checkbox"/>	Benévolo.....	<input type="checkbox"/>	Amargado.....	<input type="checkbox"/>	Furioso.....	<input type="checkbox"/>
Considerado....	<input type="checkbox"/>	Intranquilo....	<input type="checkbox"/>	Exhausto.....	<input type="checkbox"/>	Eficiente.....	<input type="checkbox"/>

0.Nada 1.Poco 2.Moderadamente 3.Bastante 4.Muchísimo

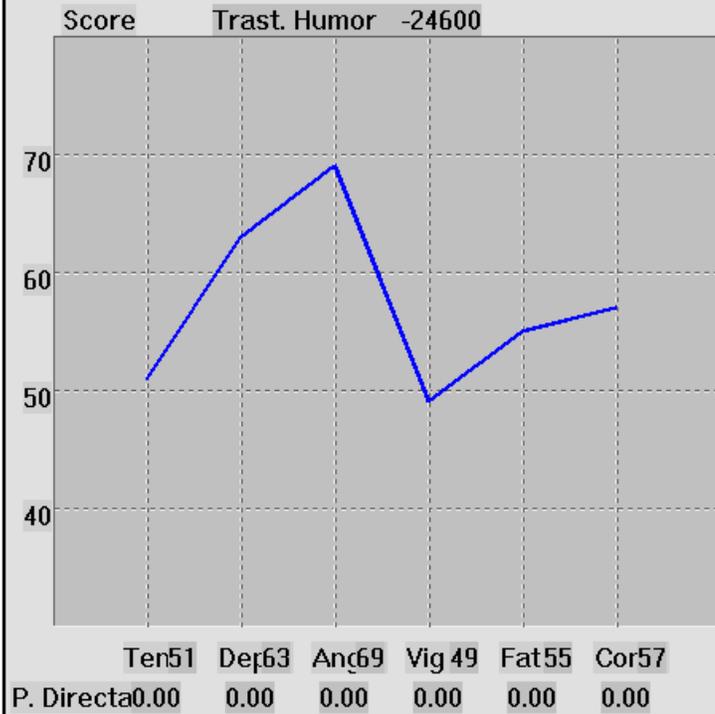
Ok Cancelar





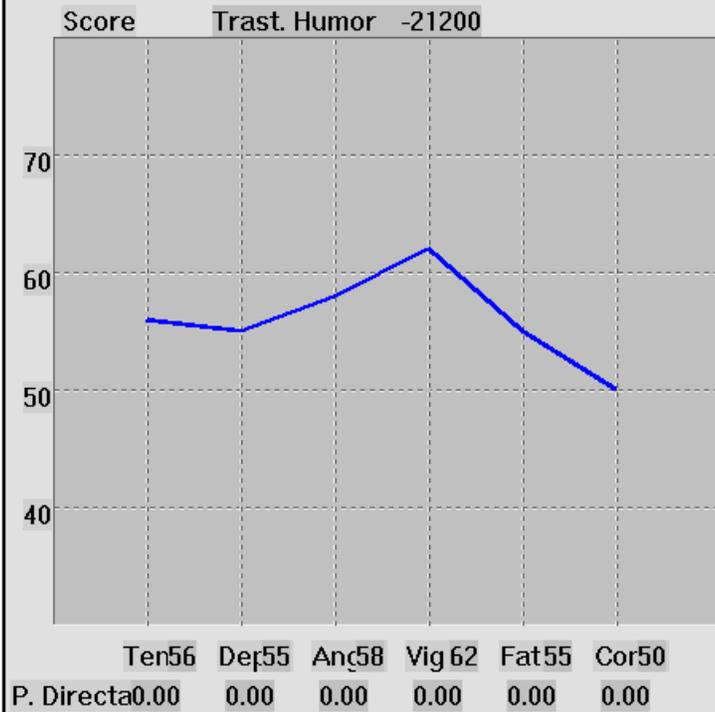
23/01/10 1

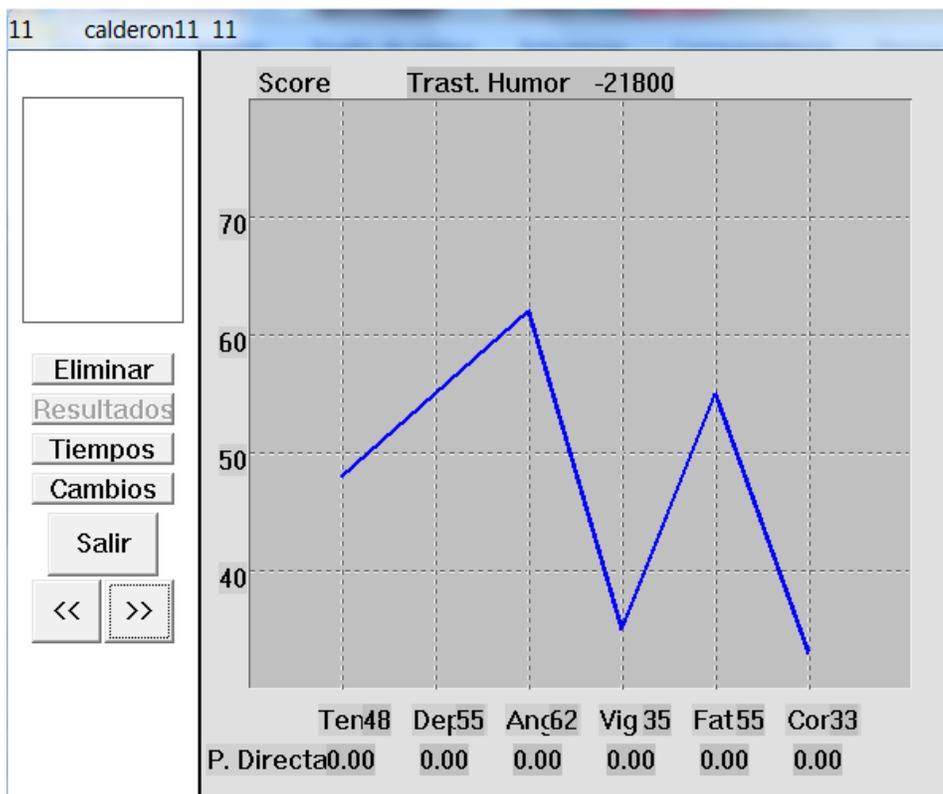
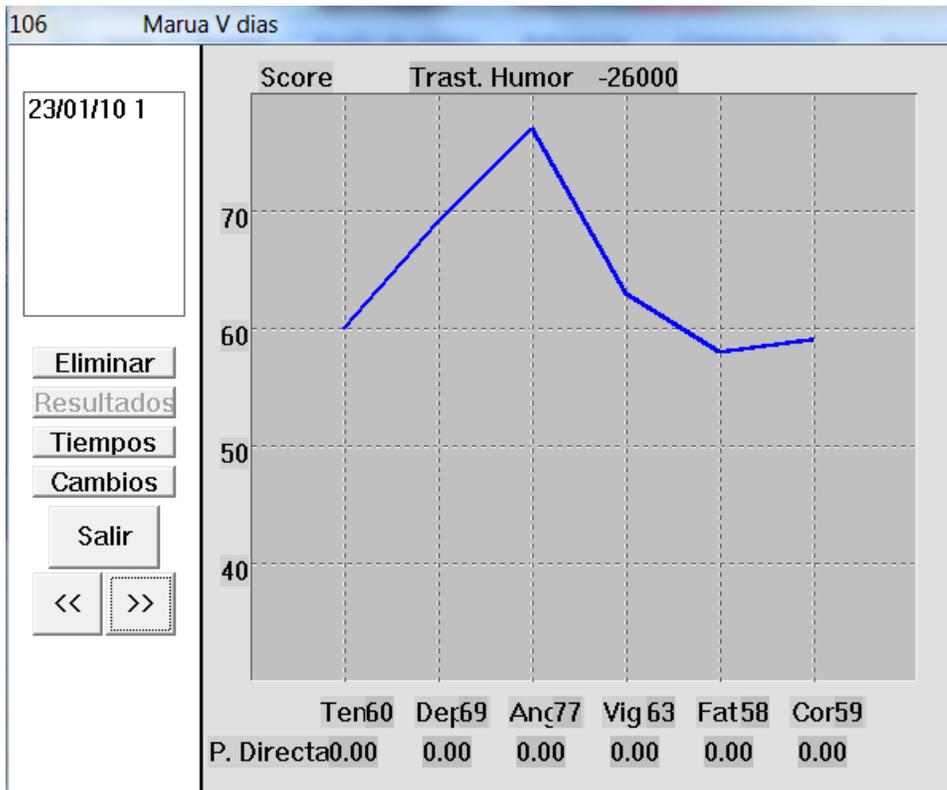
- Eliminar
- Resultados
- Tiempos
- Cambios
- Salir
- <<
- >>

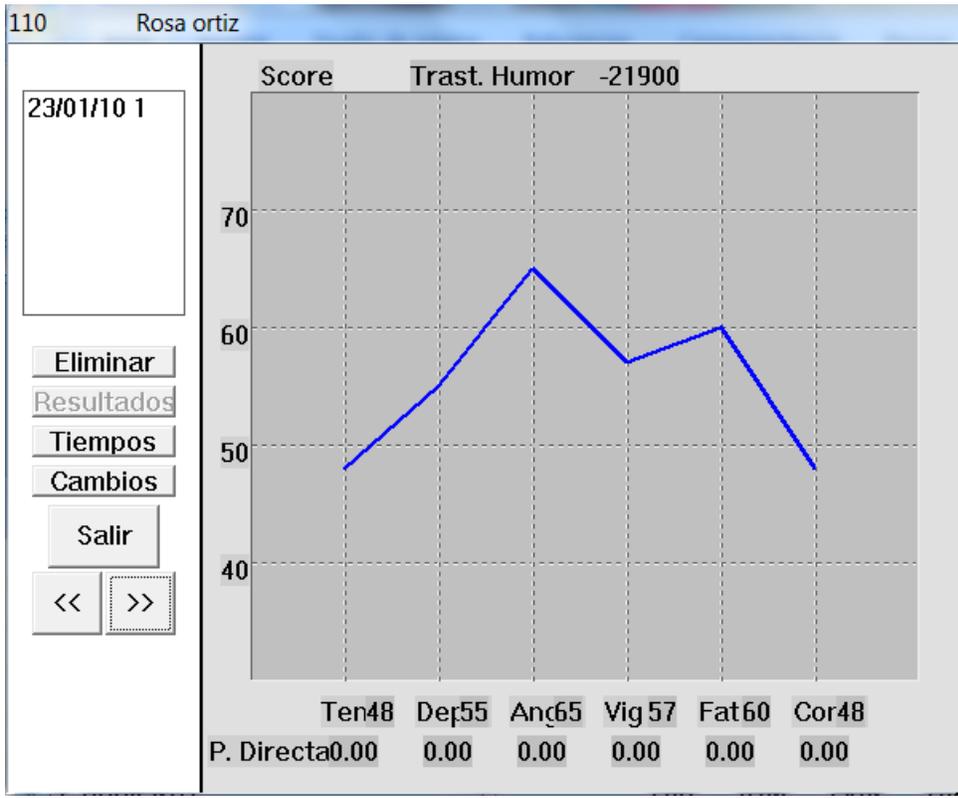
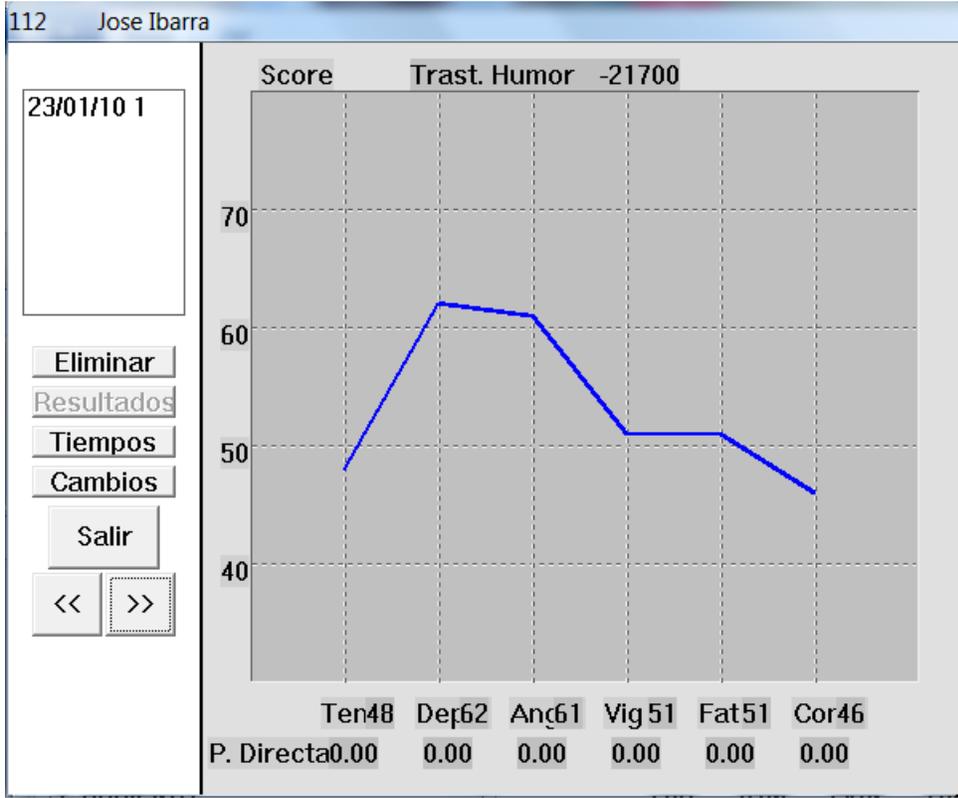


23/01/10 1

- Eliminar
- Resultados
- Tiempos
- Cambios
- Salir
- <<
- >>



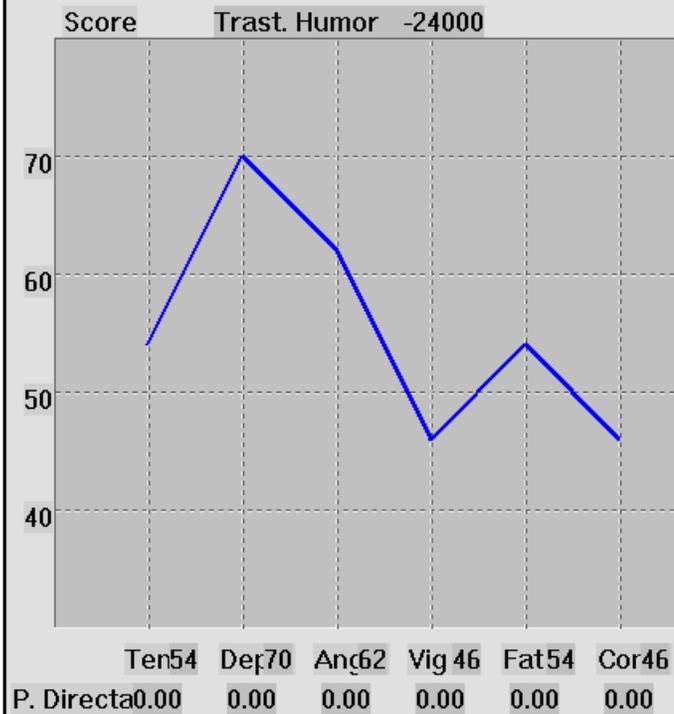




115 iloa bonilla

23/01/10 1

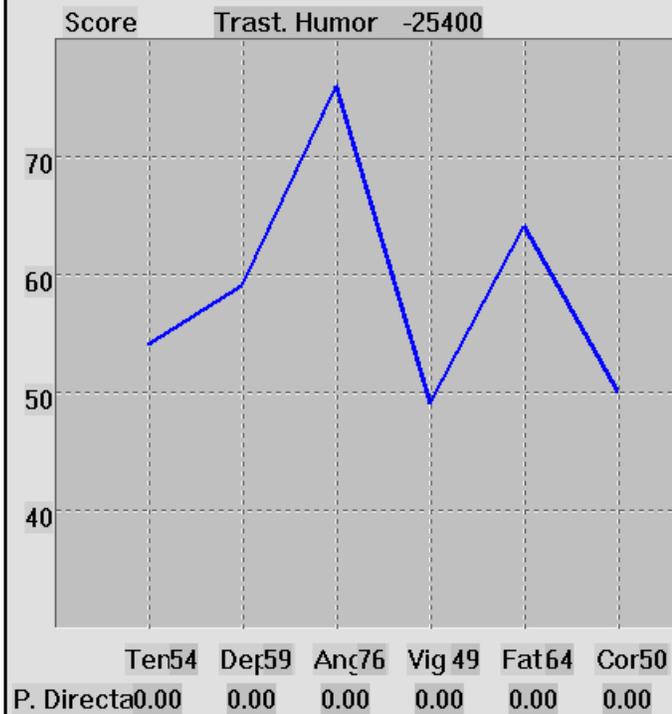
- Eliminar
- Resultados
- Tiempos
- Cambios
- Salir
- <<
- >>

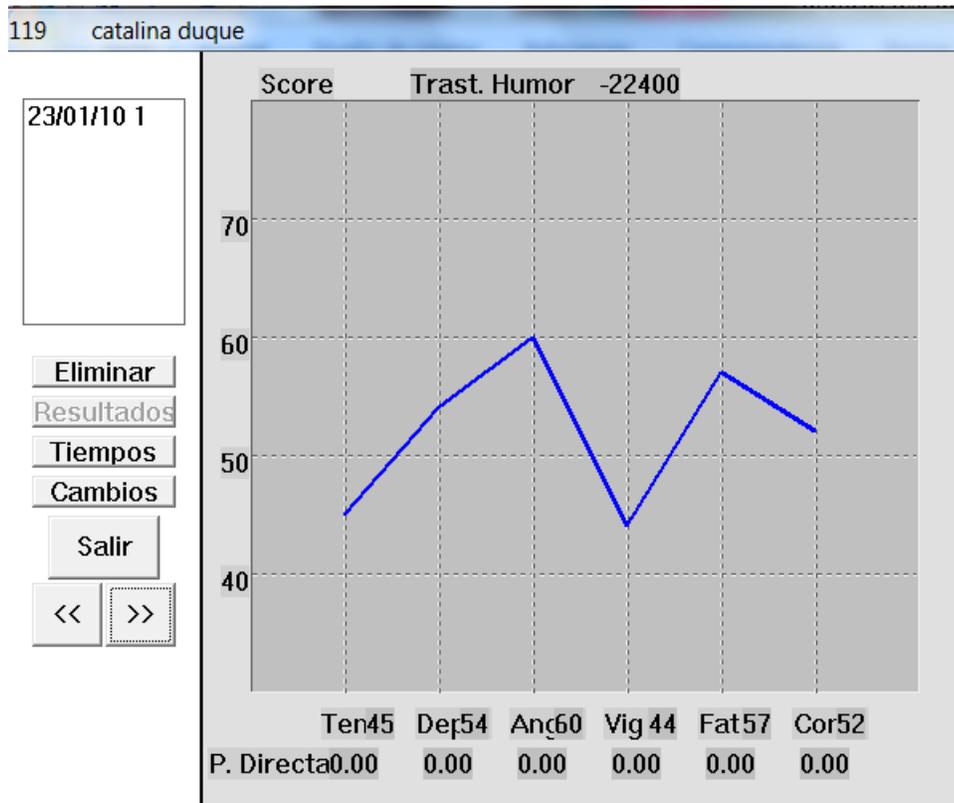
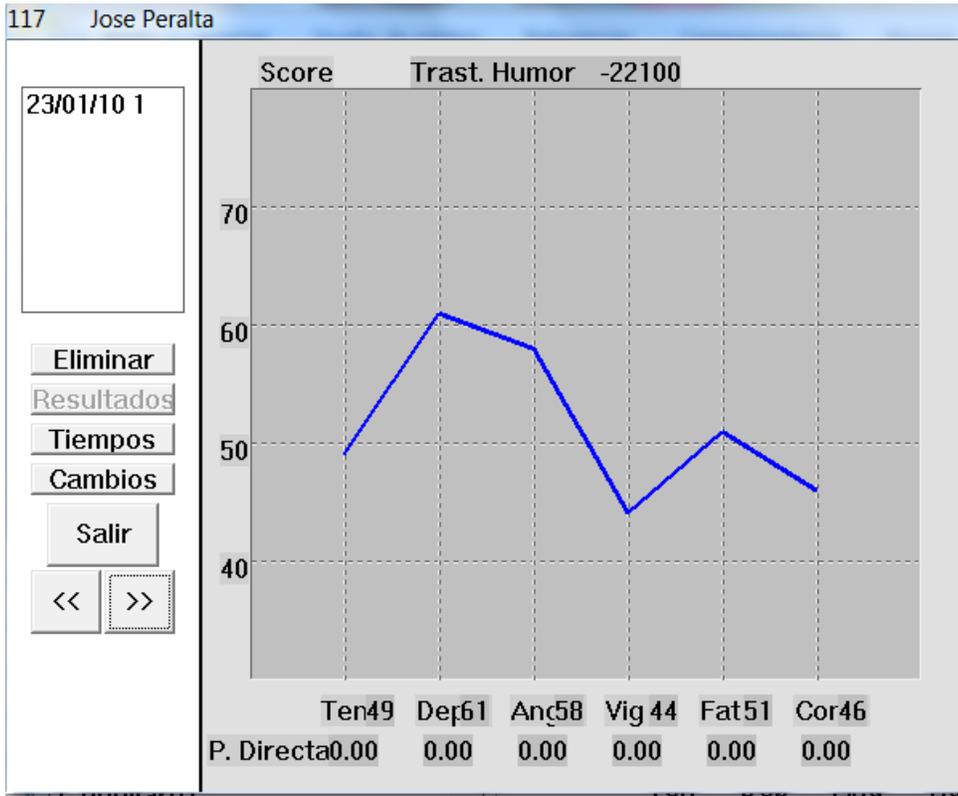


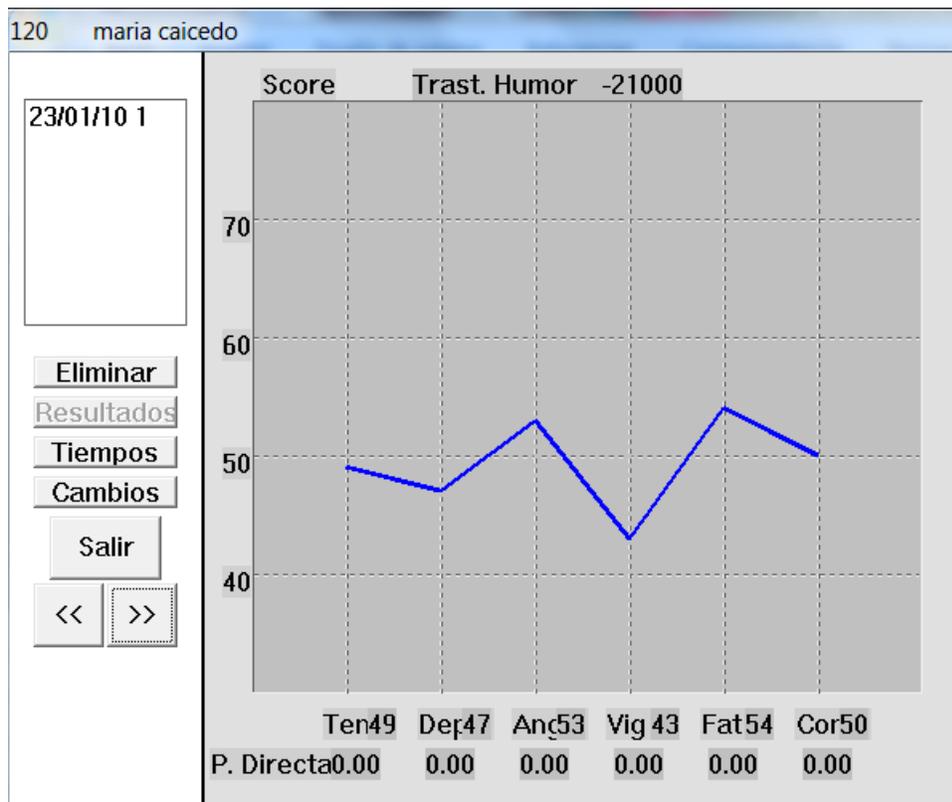
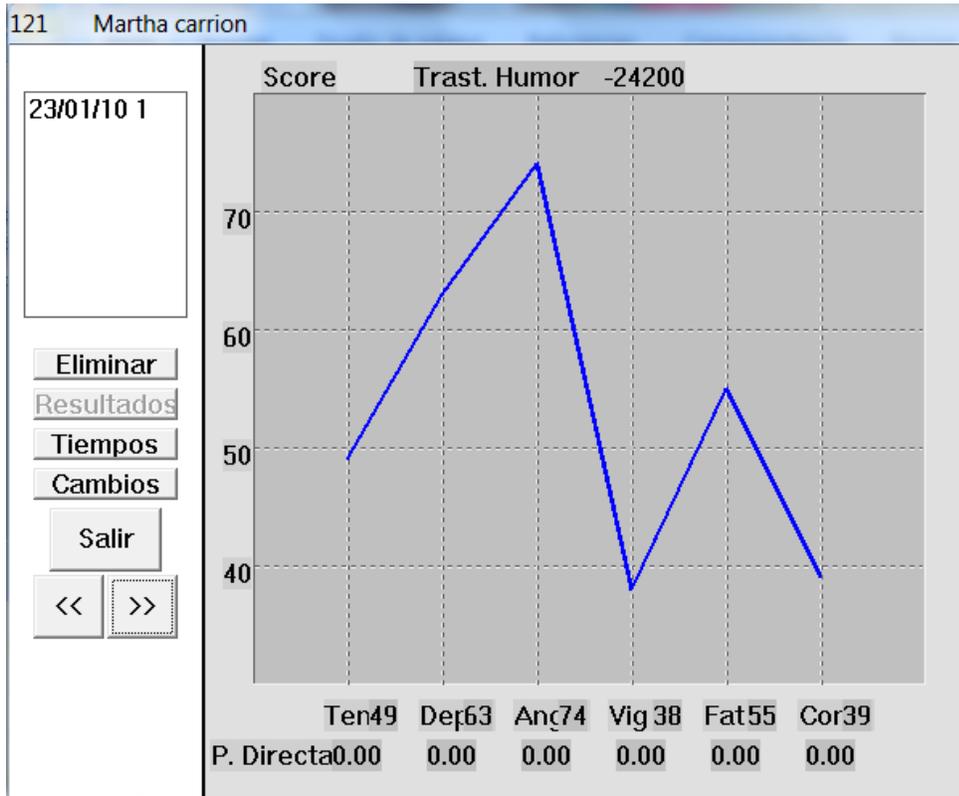
116 Maria Morales

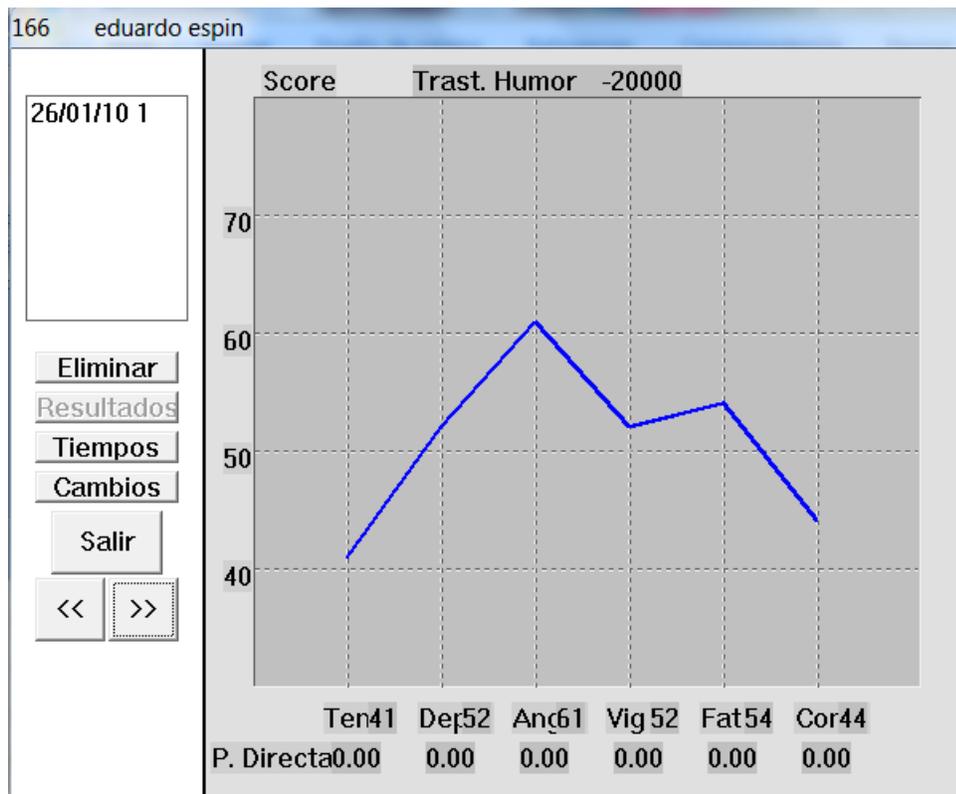
23/01/10 1

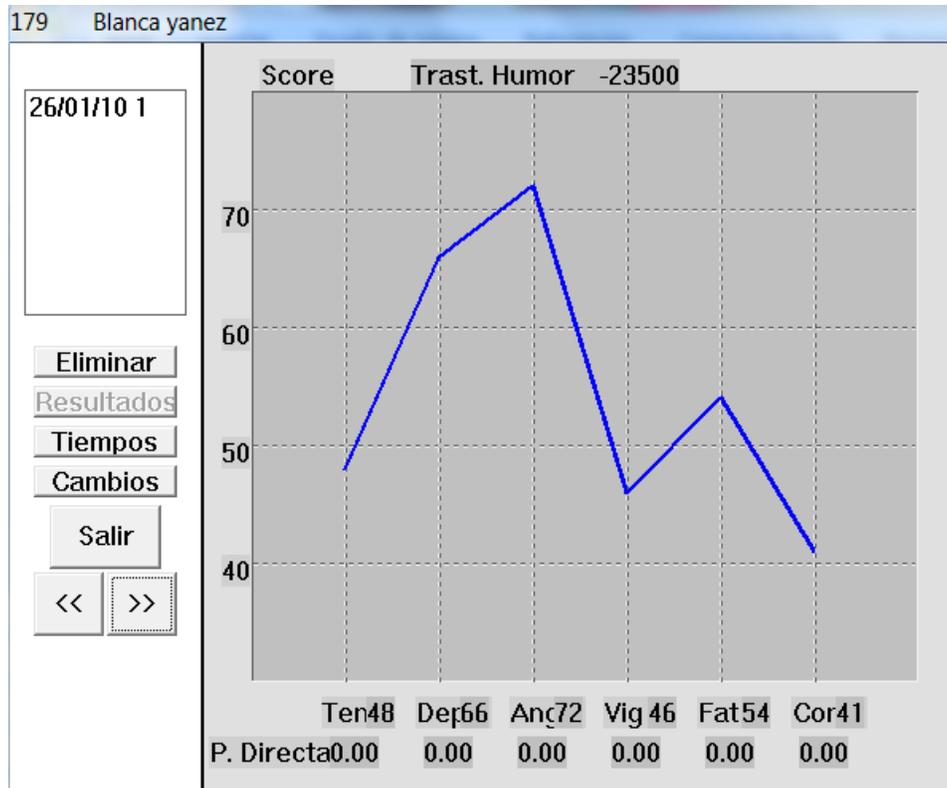
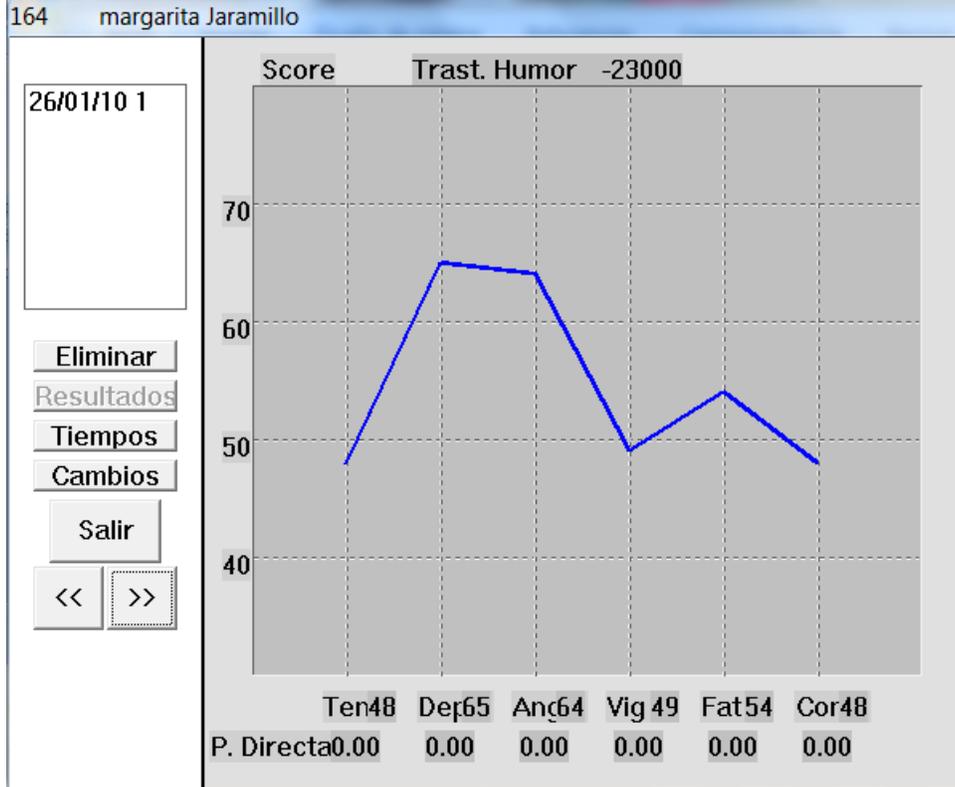
- Eliminar
- Resultados
- Tiempos
- Cambios
- Salir
- <<
- >>

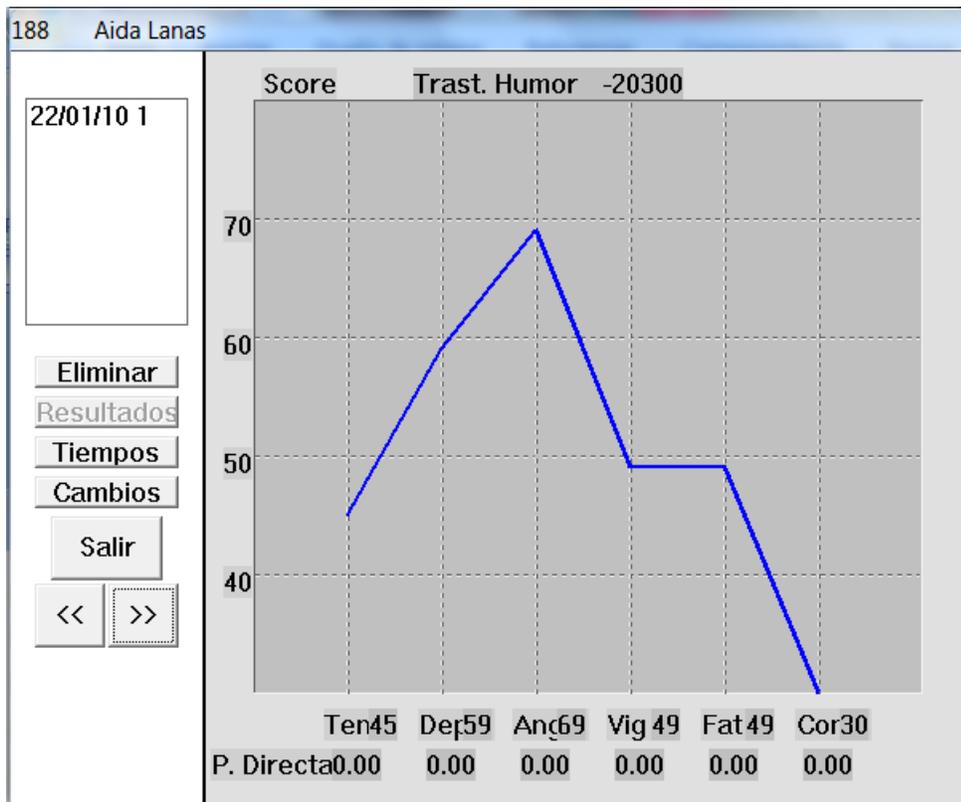
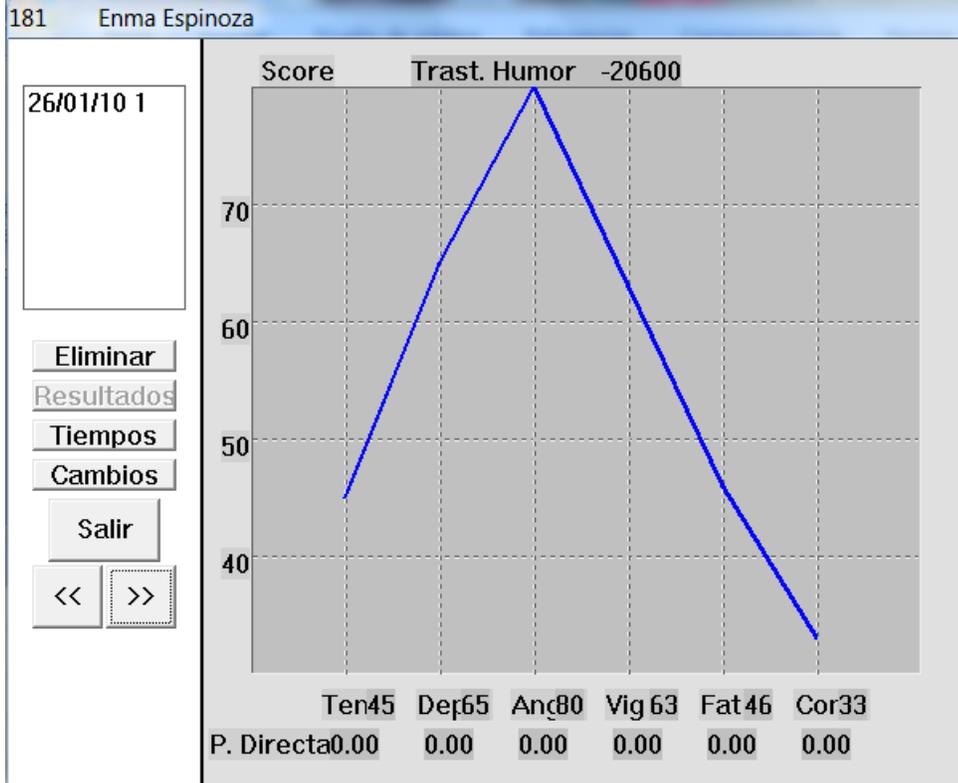


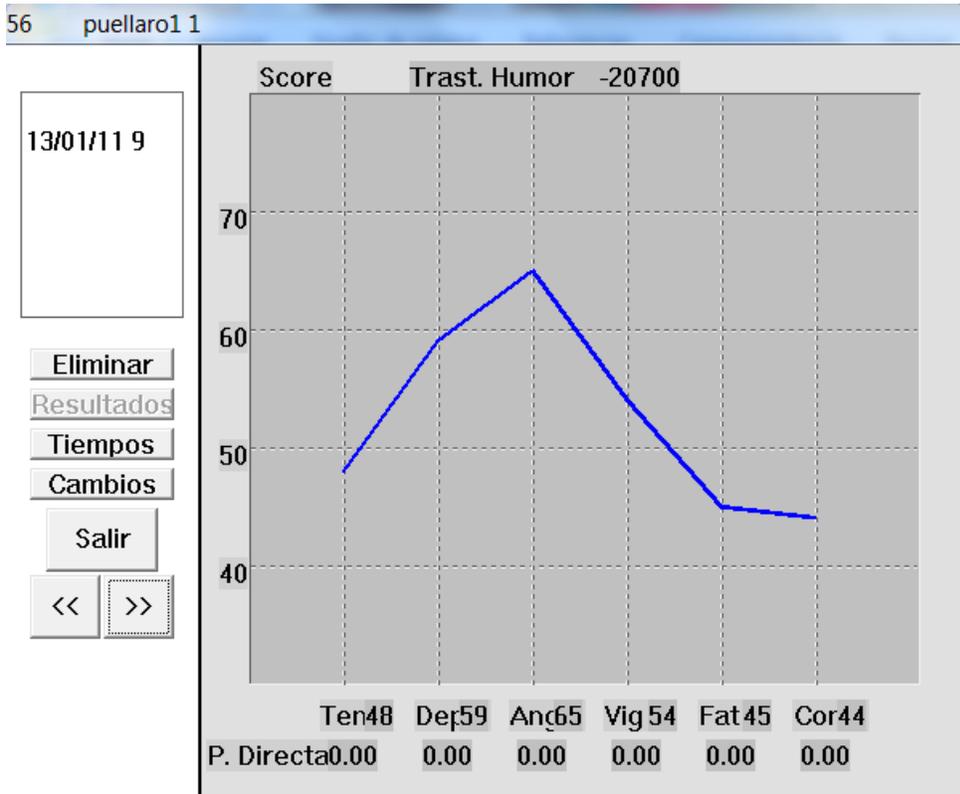
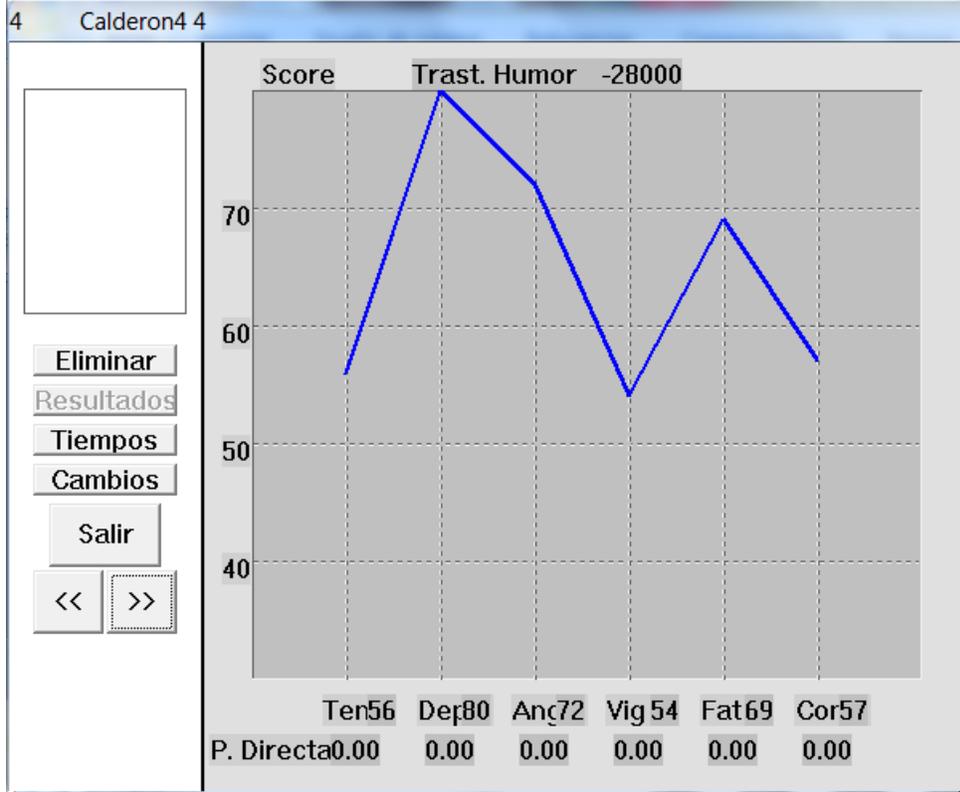






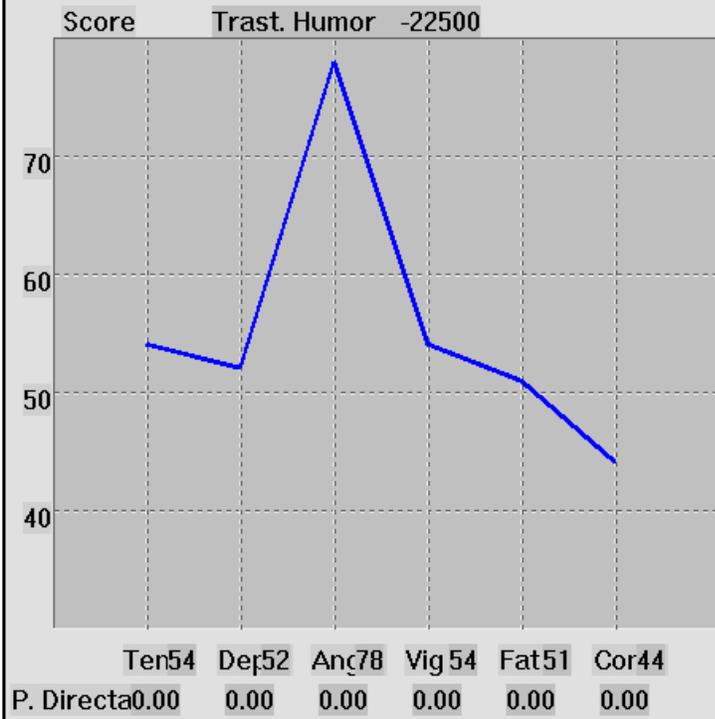






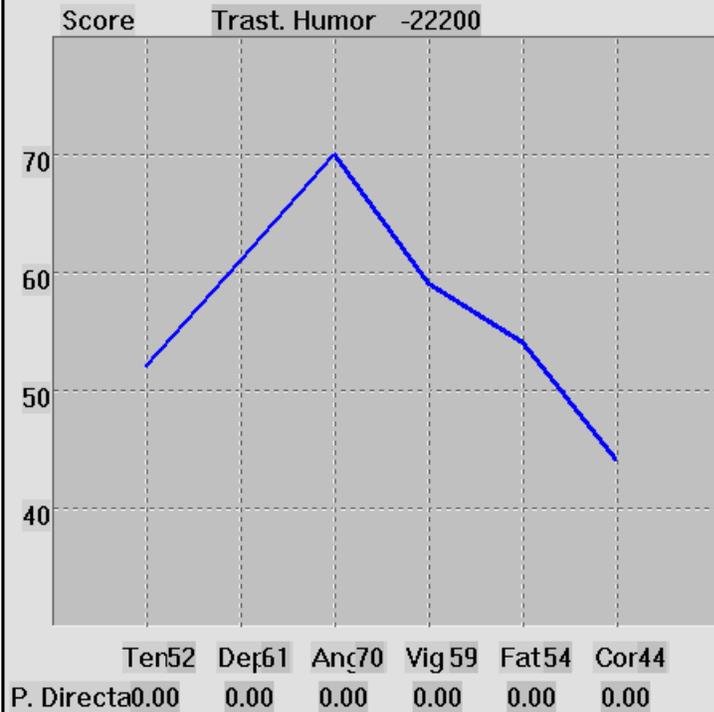
57 chave6 6

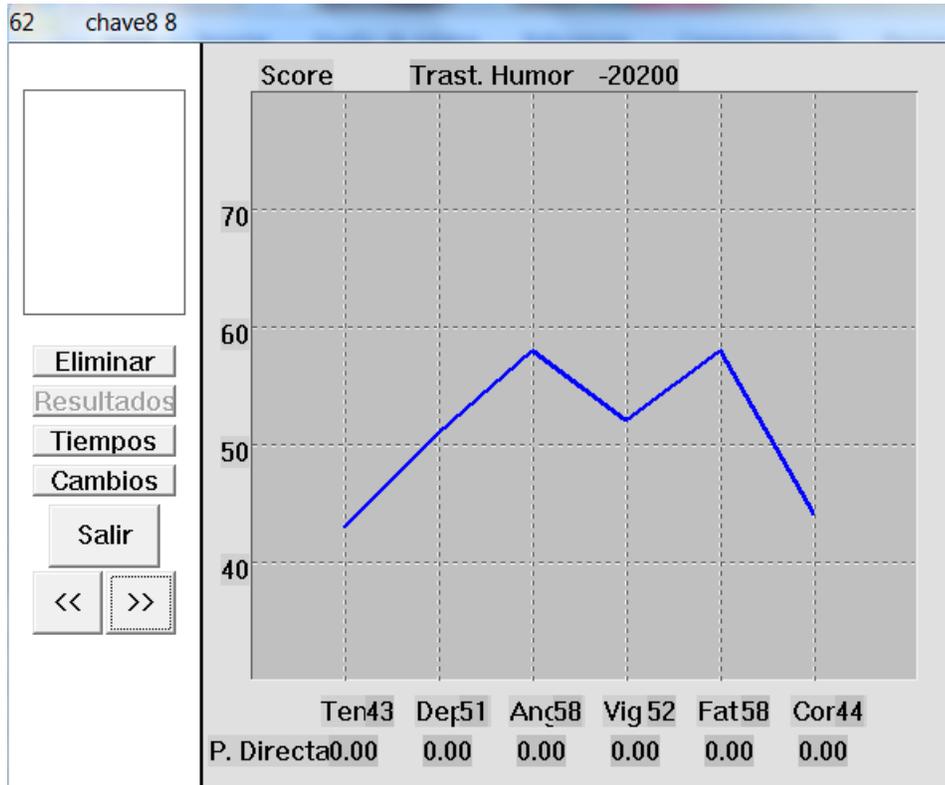
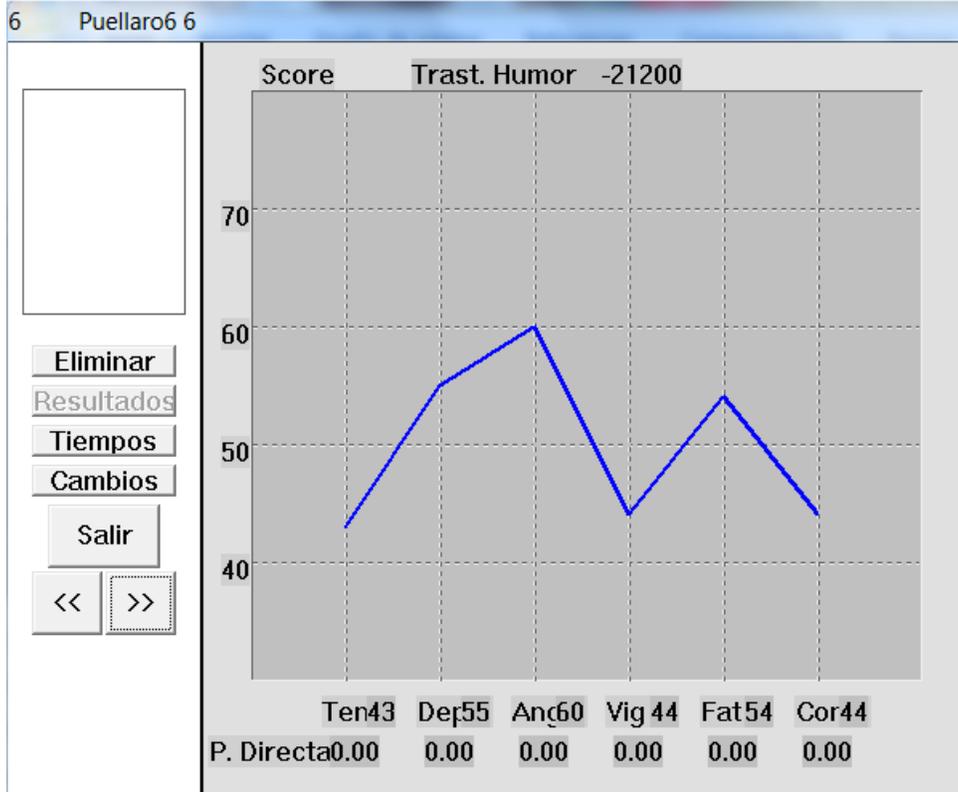
- Eliminar
- Resultados
- Tiempos
- Cambios
- Salir
- <<
- >>

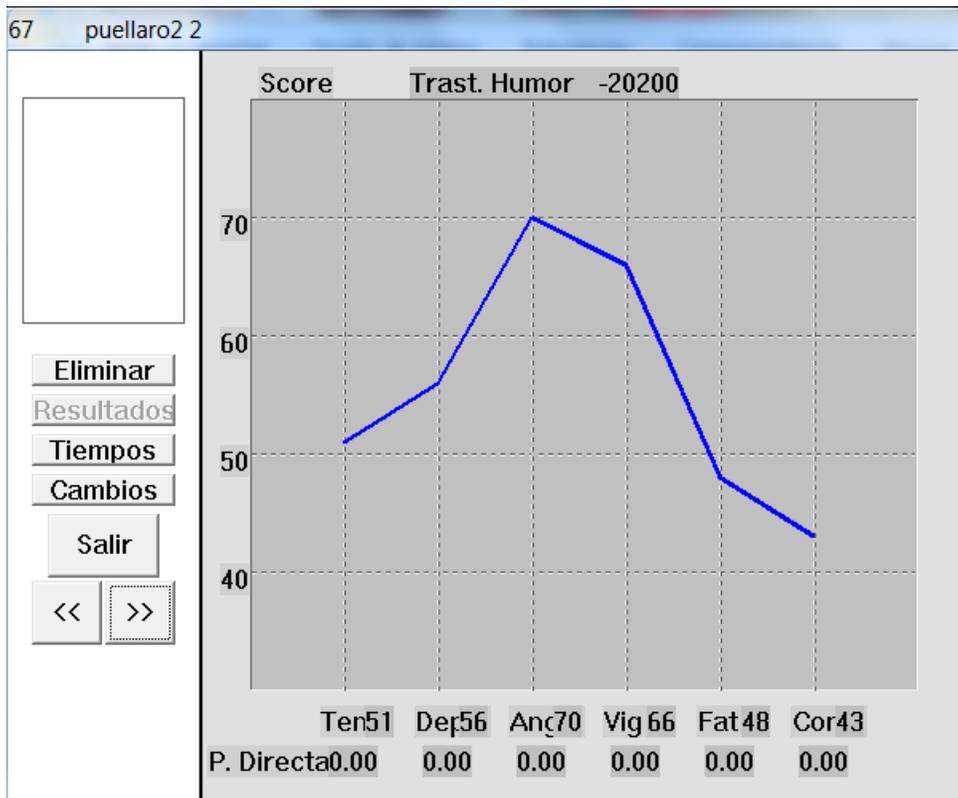
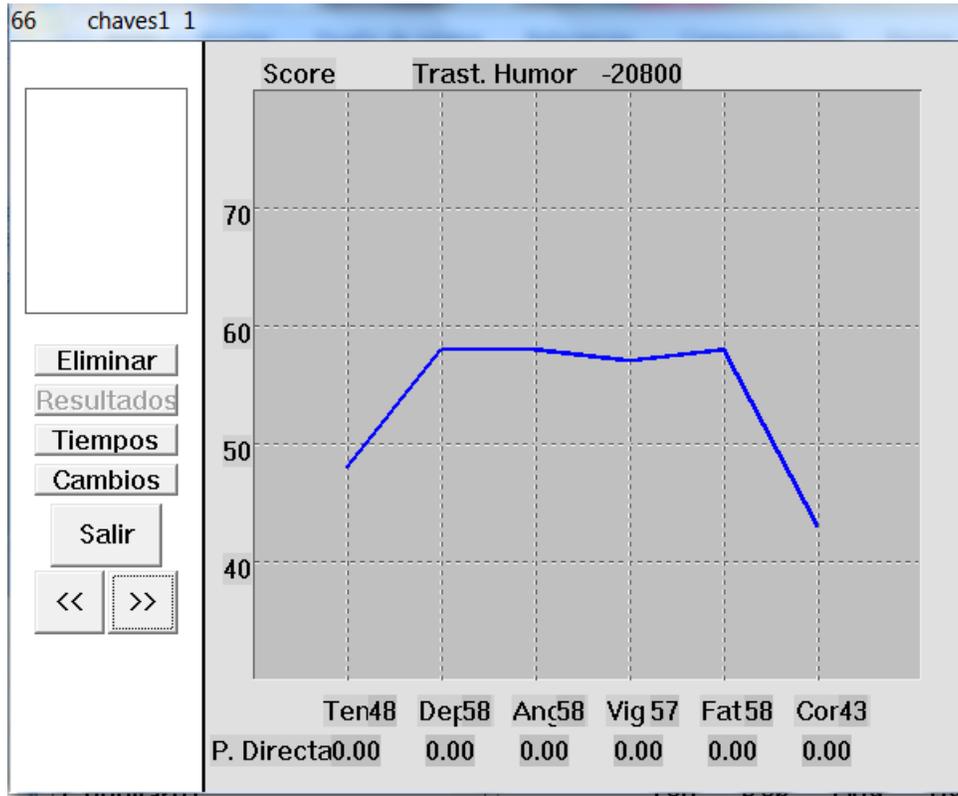


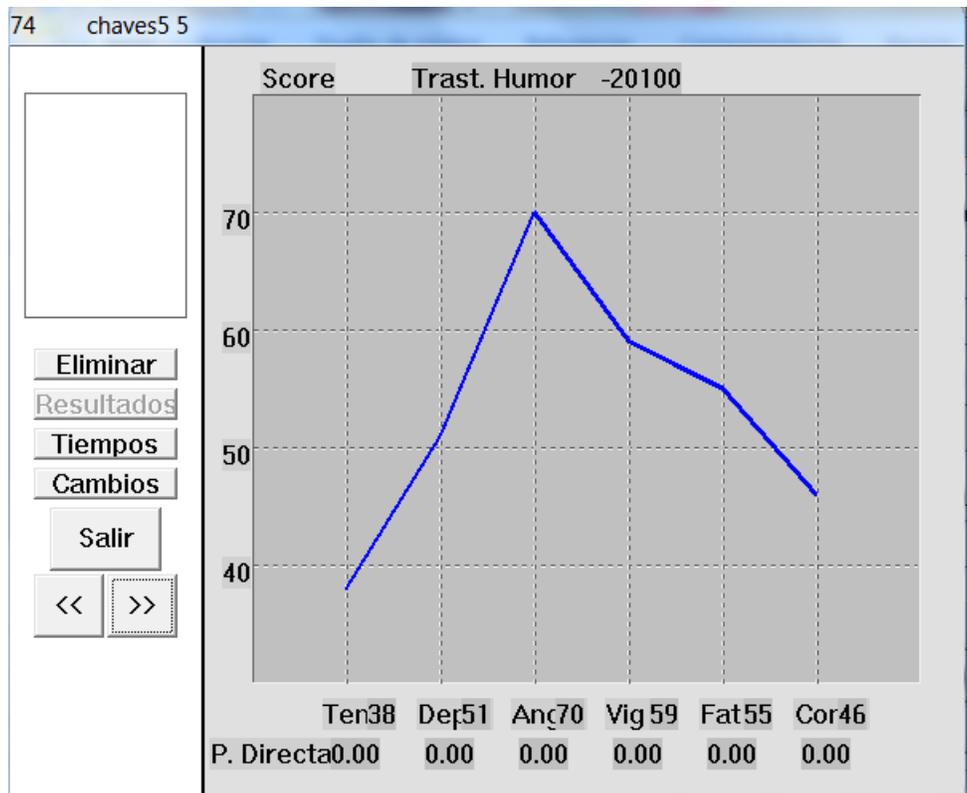
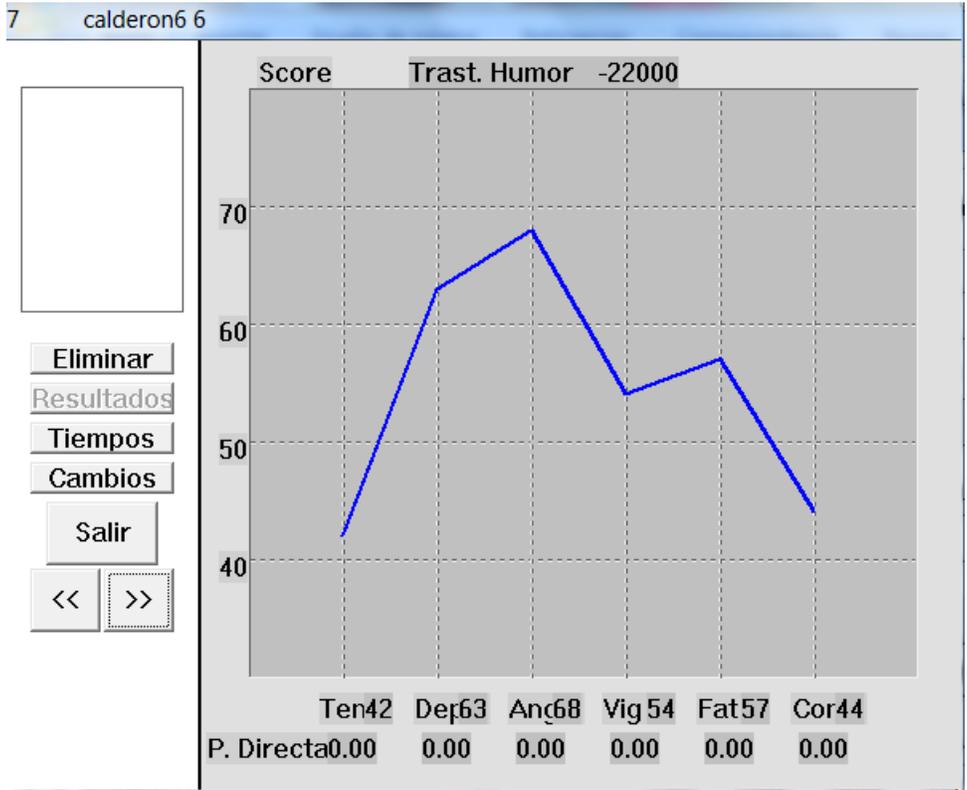
59 Puellaro 3

- Eliminar
- Resultados
- Tiempos
- Cambios
- Salir
- <<
- >>









23/01/10 1

Eliminar

Resultados

Tiempos

Cambios

Salir

<<

>>



Eliminar

Resultados

Tiempos

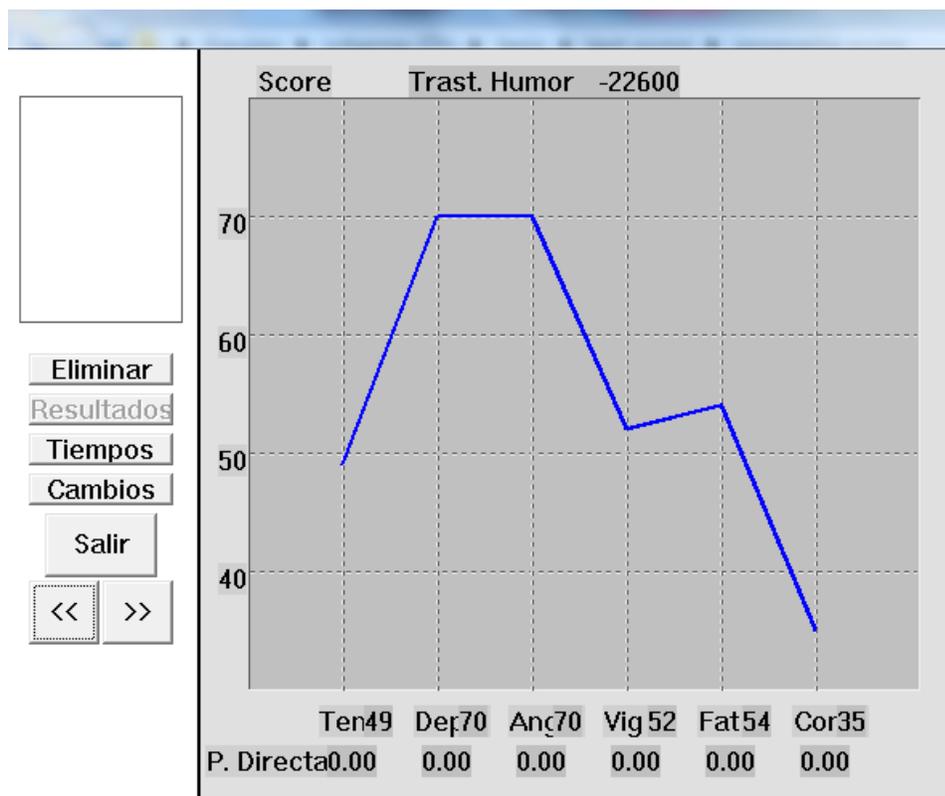
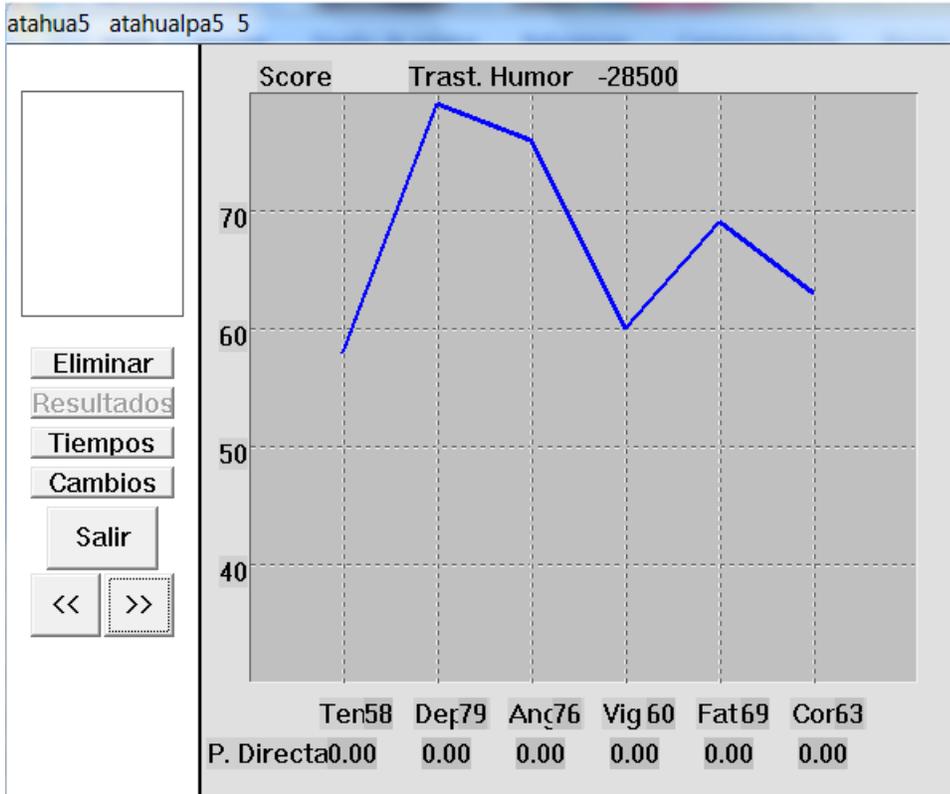
Cambios

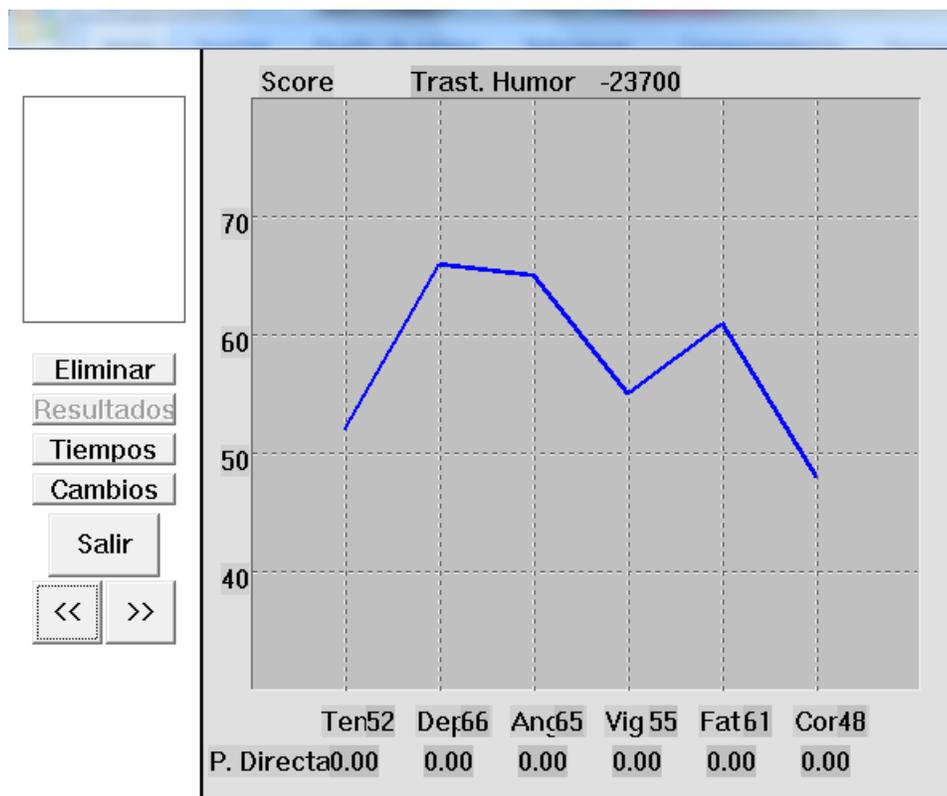
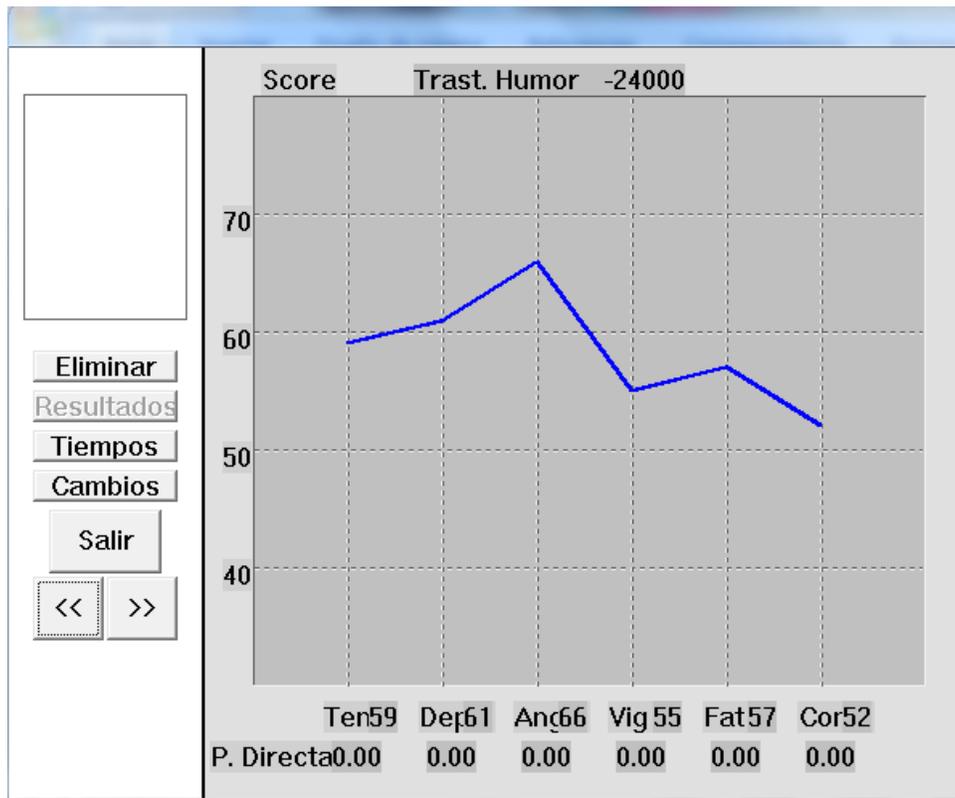
Salir

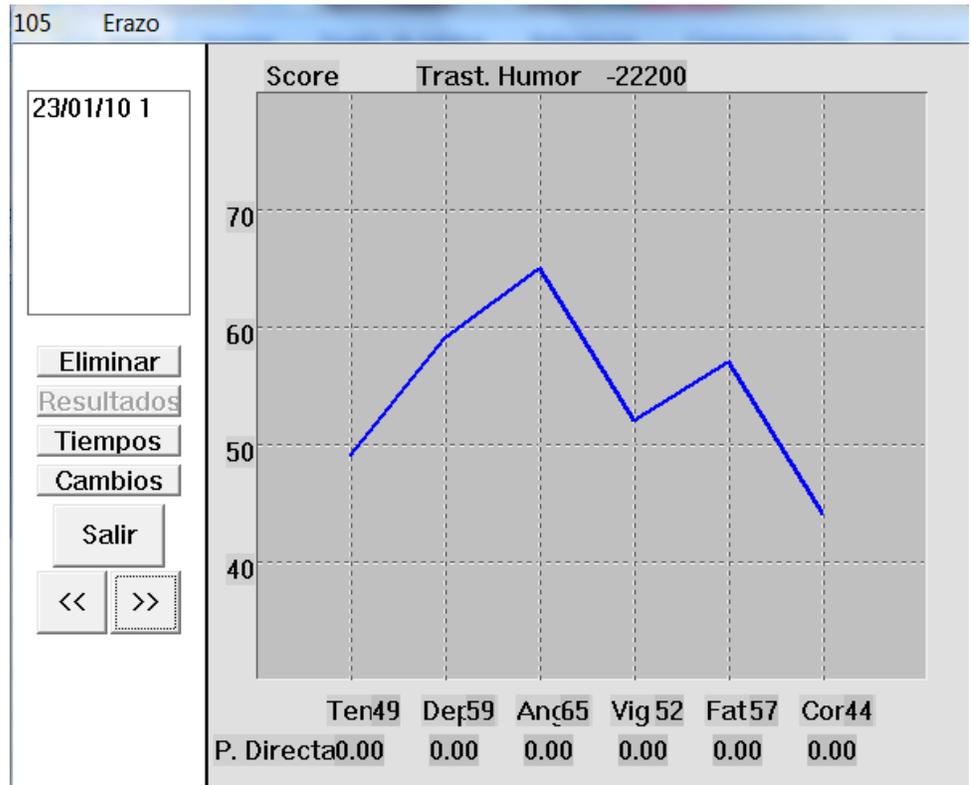
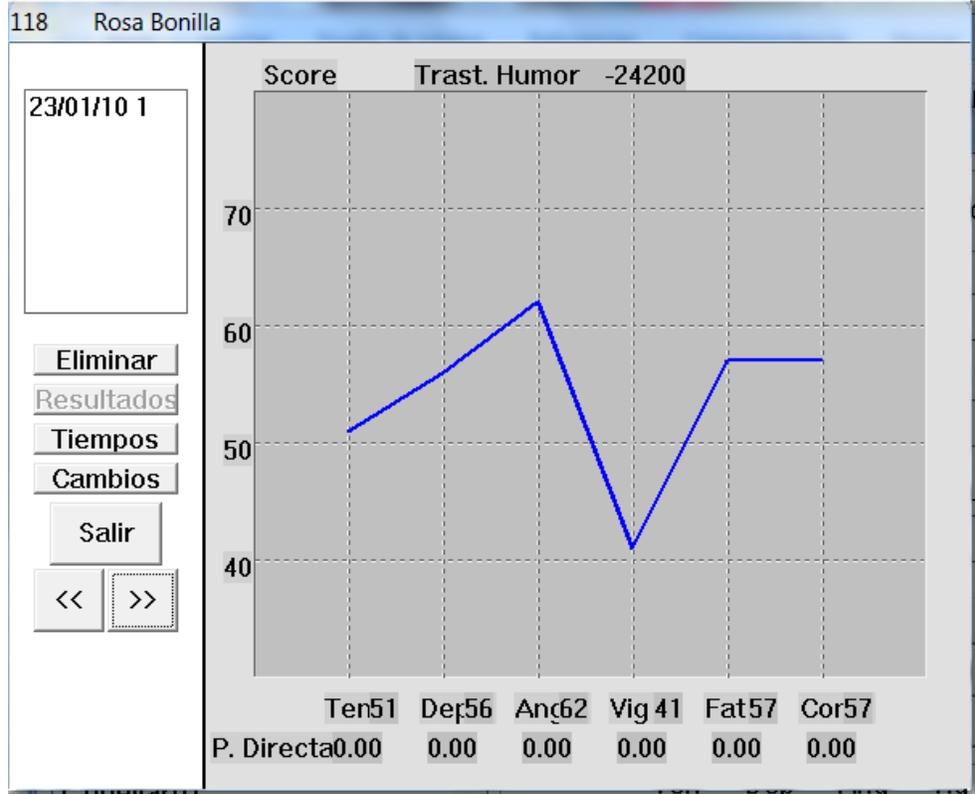
<<

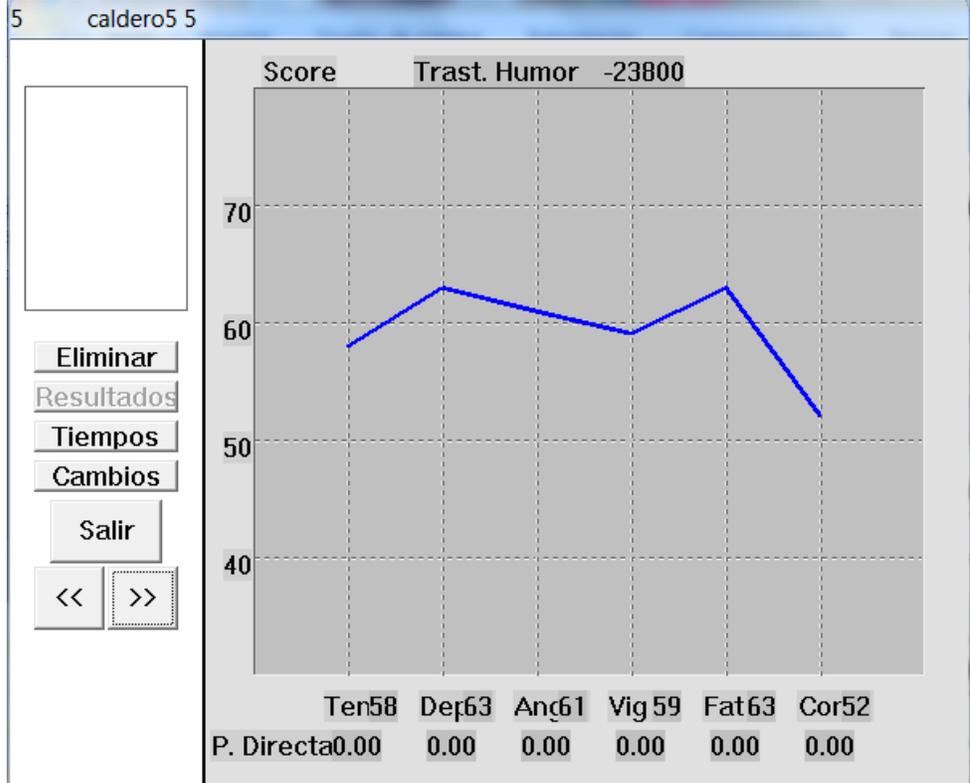
>>

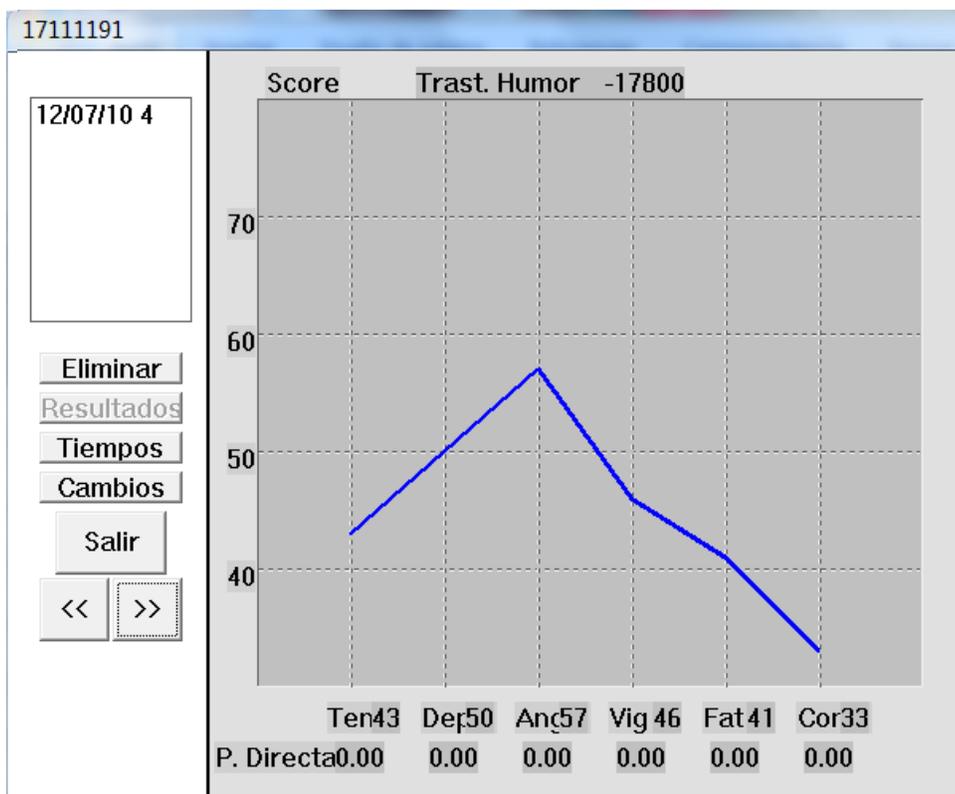
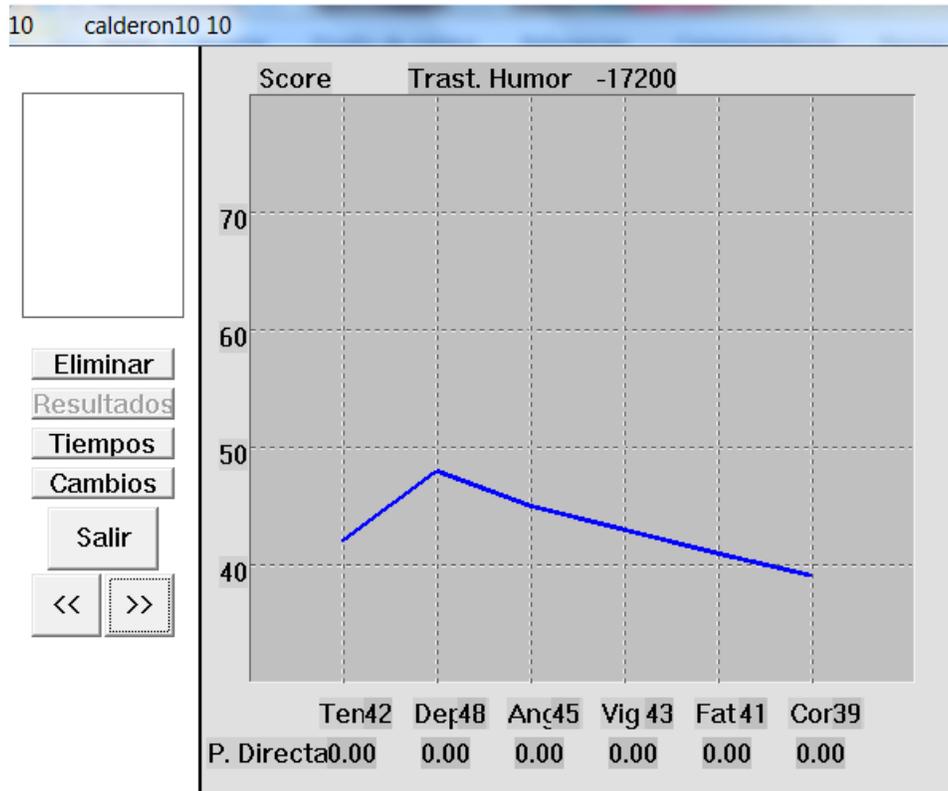


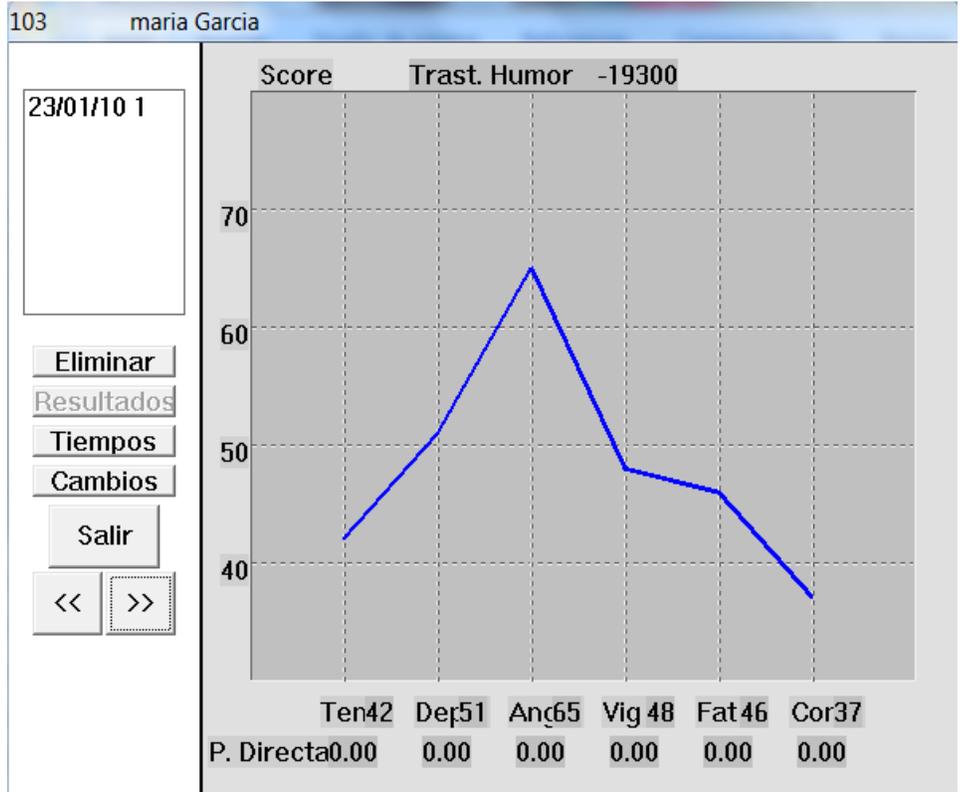


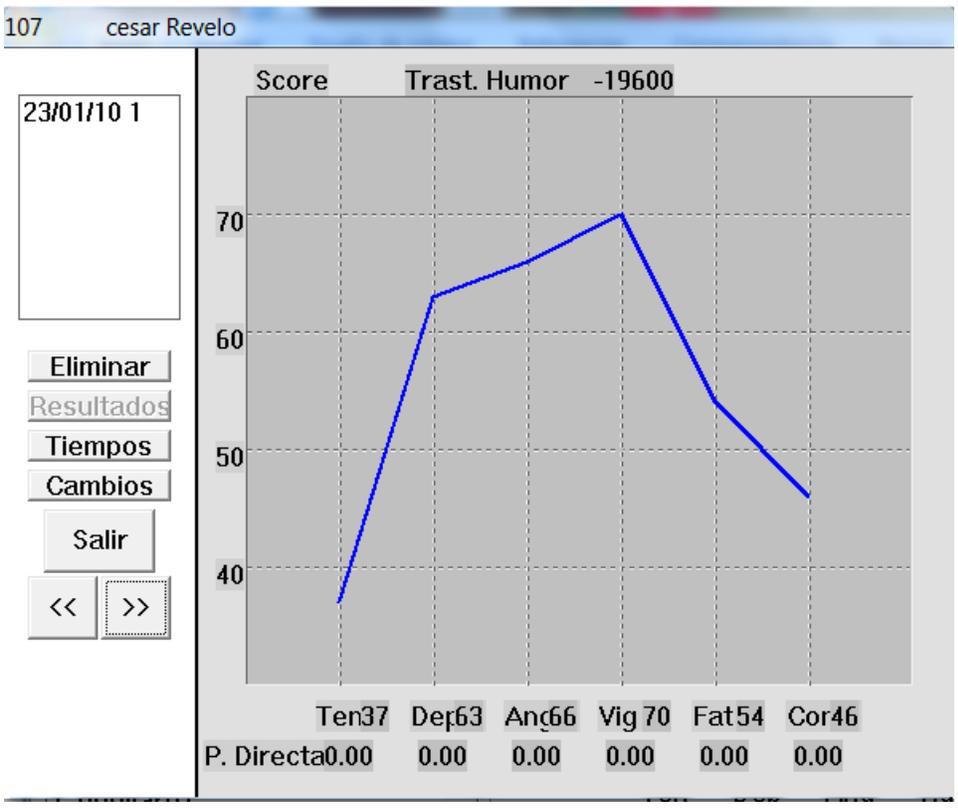


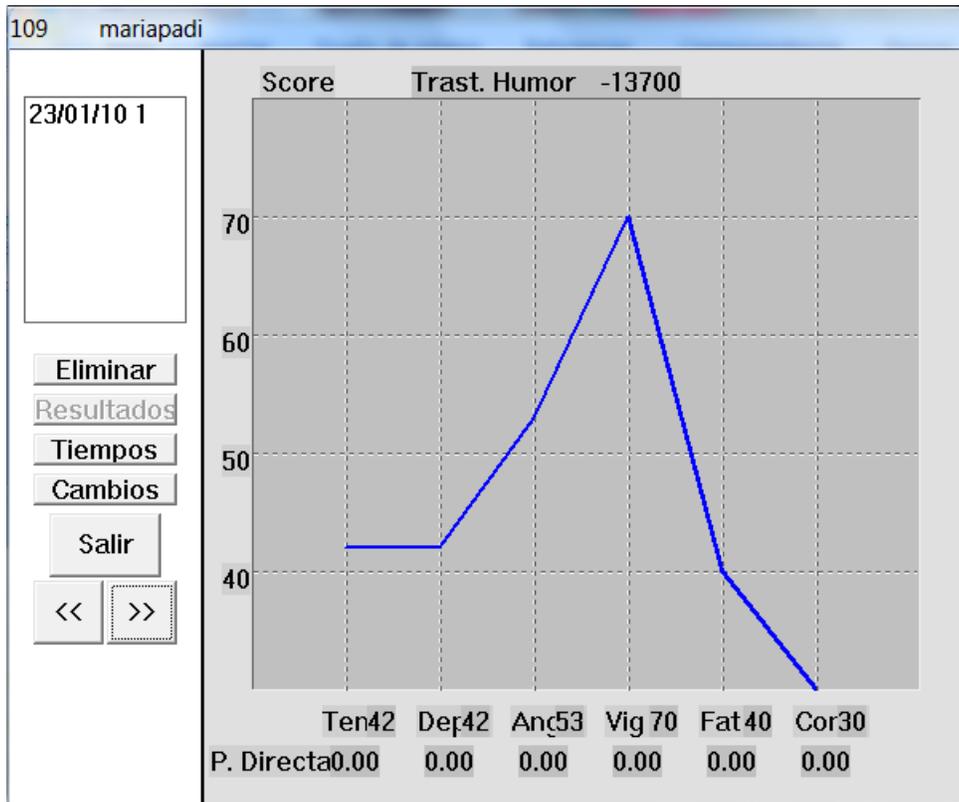
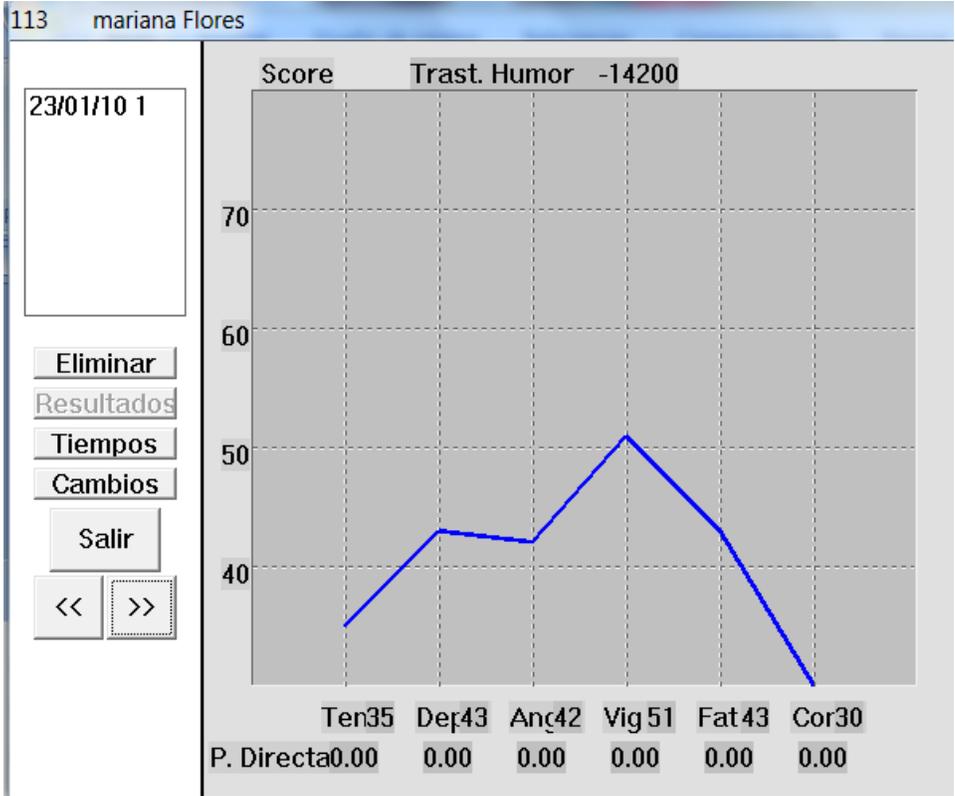


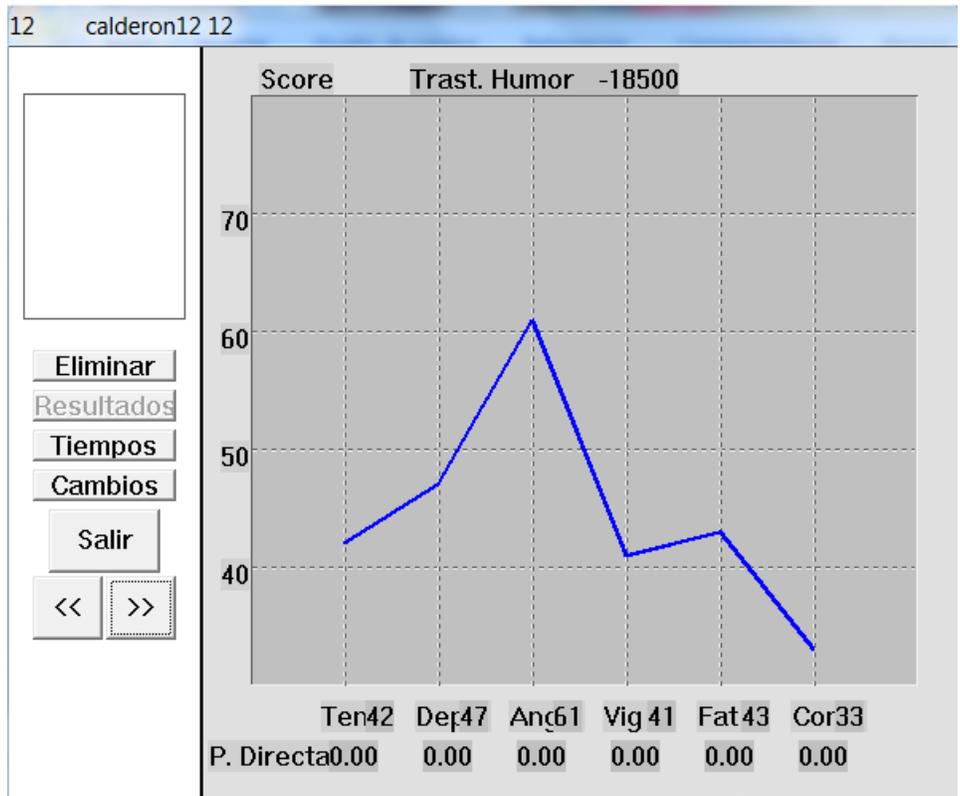
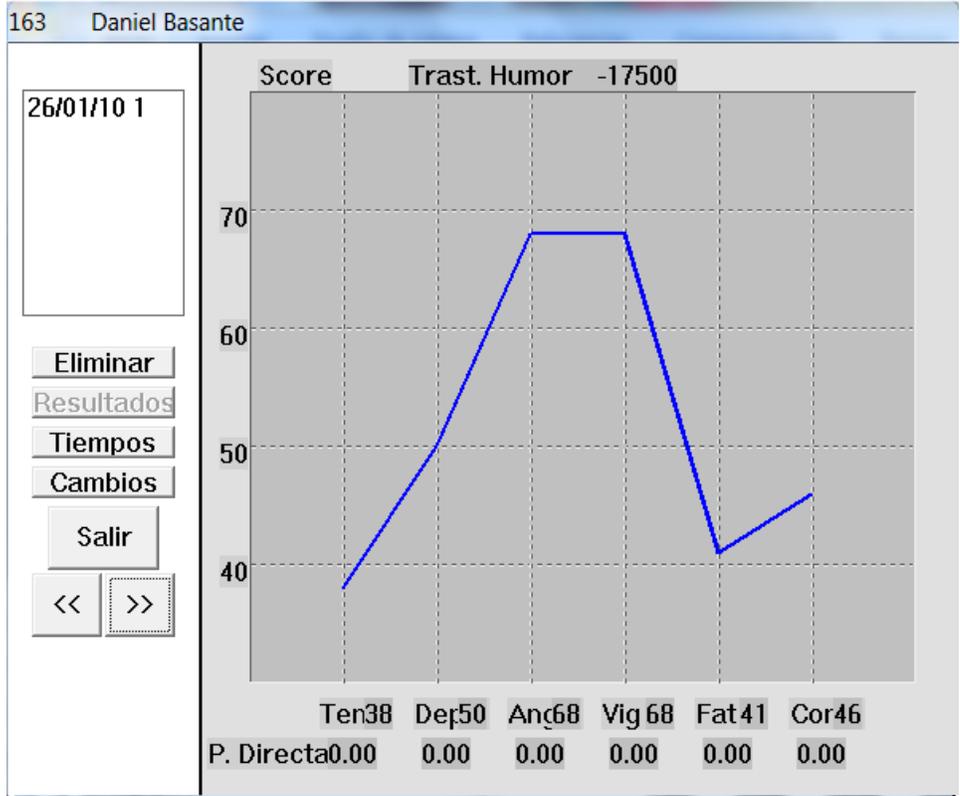


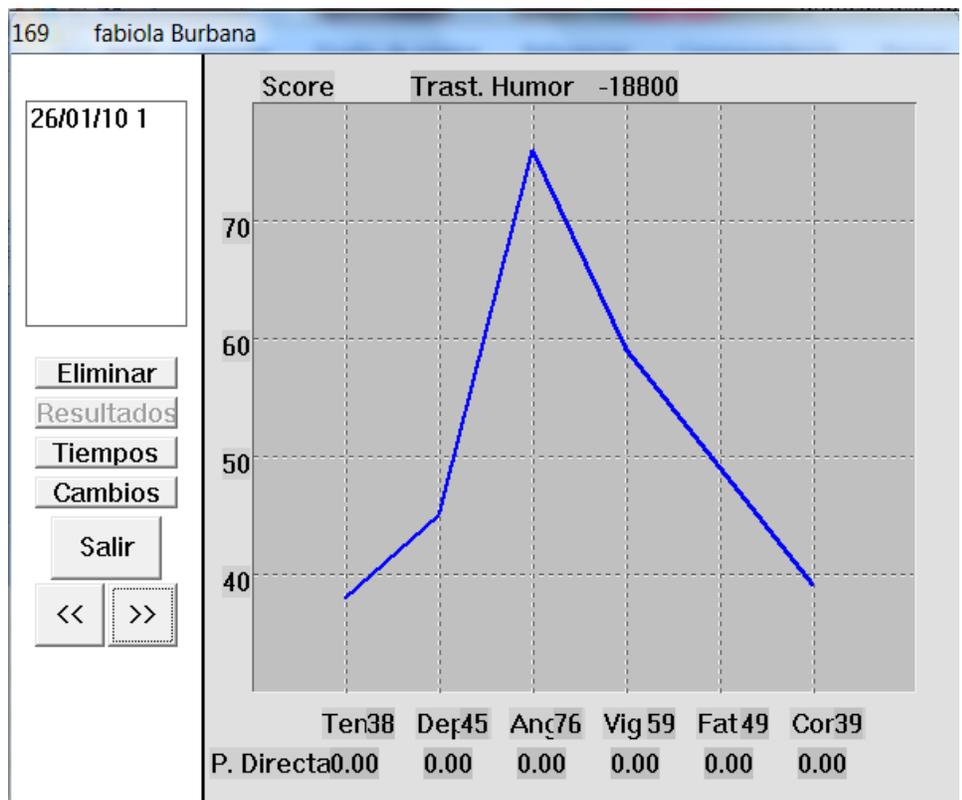
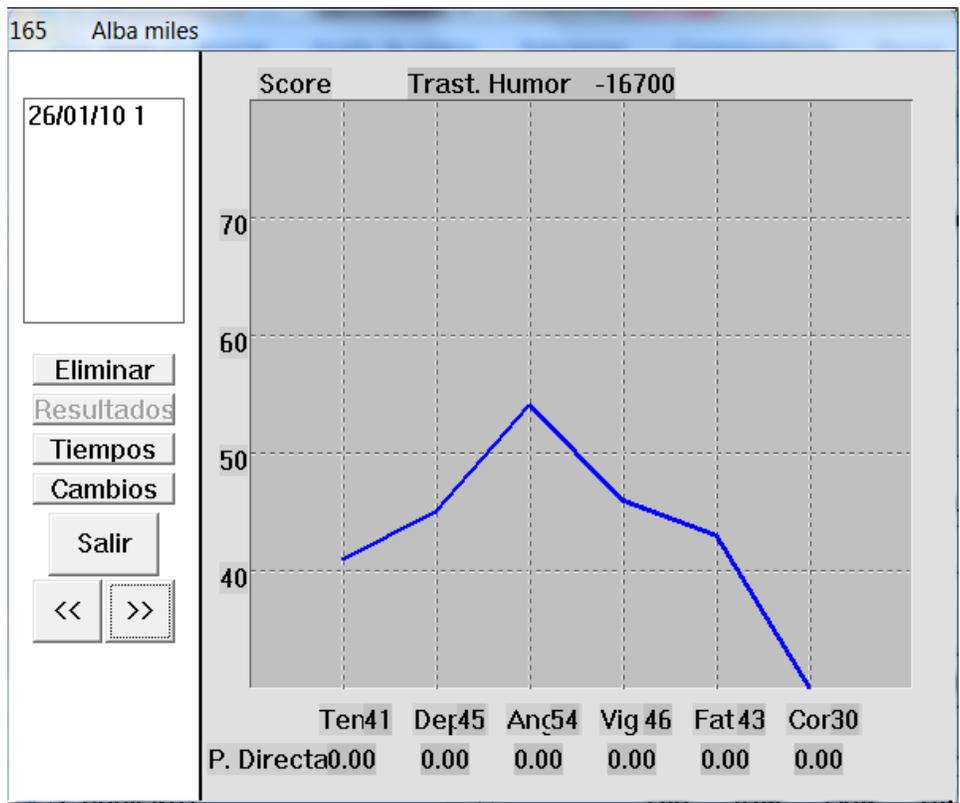


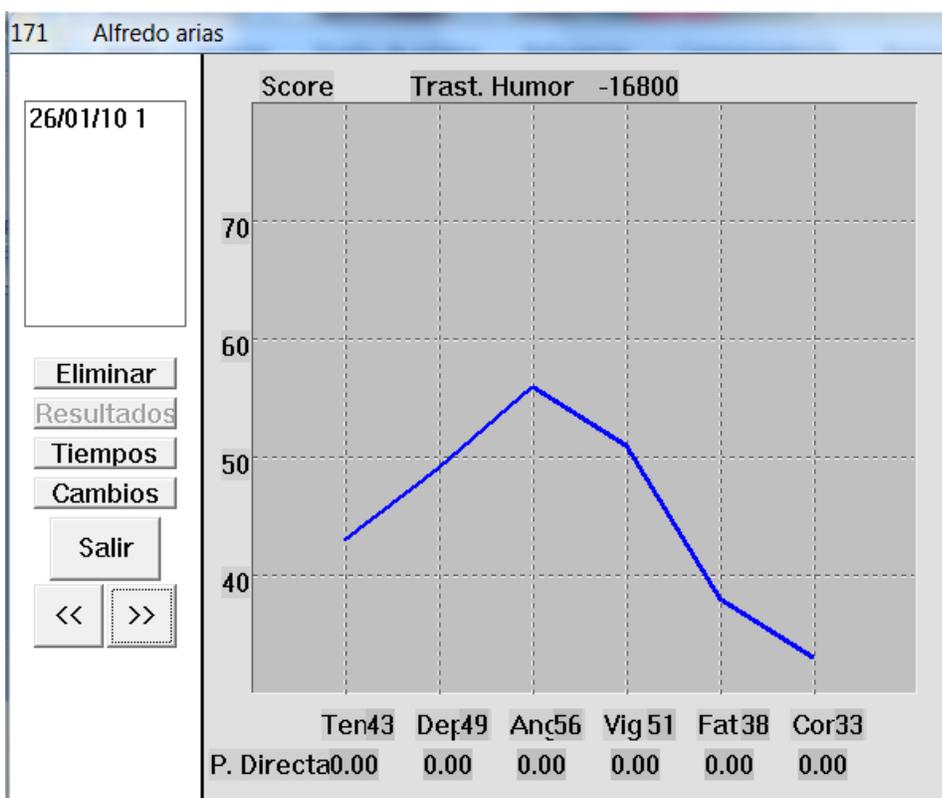
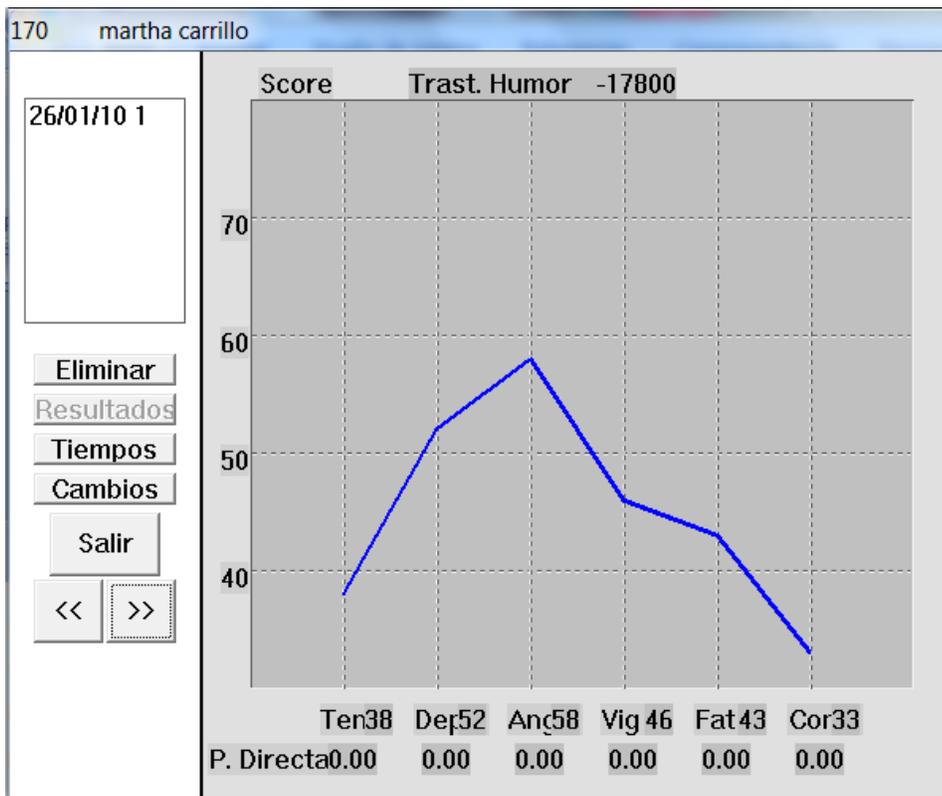


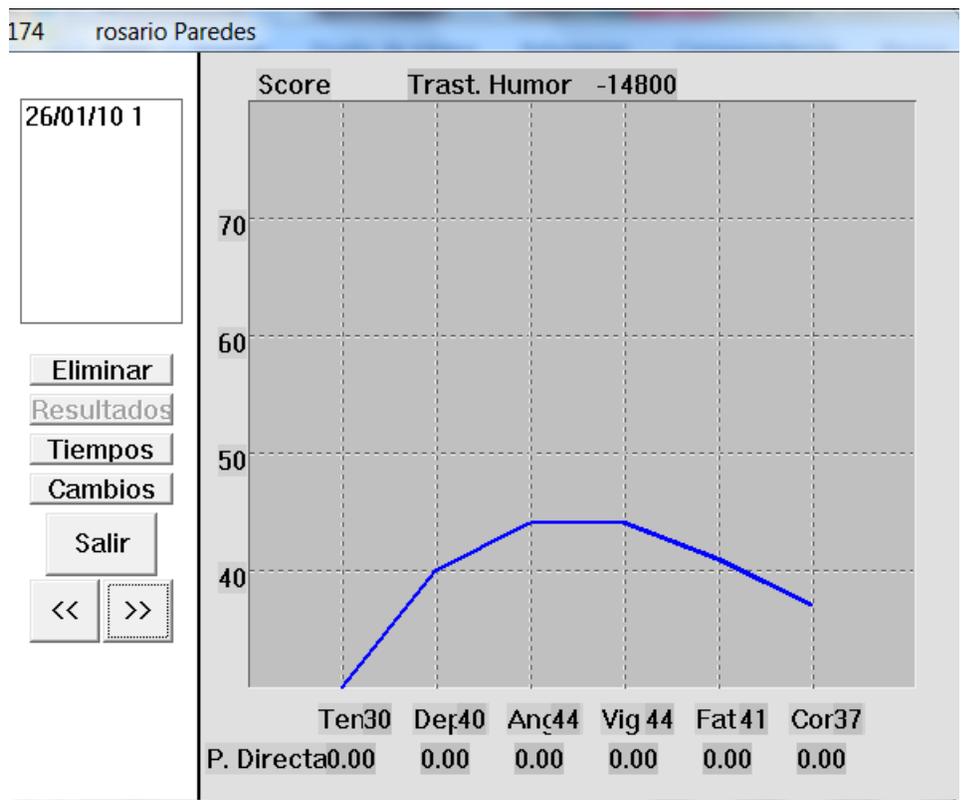
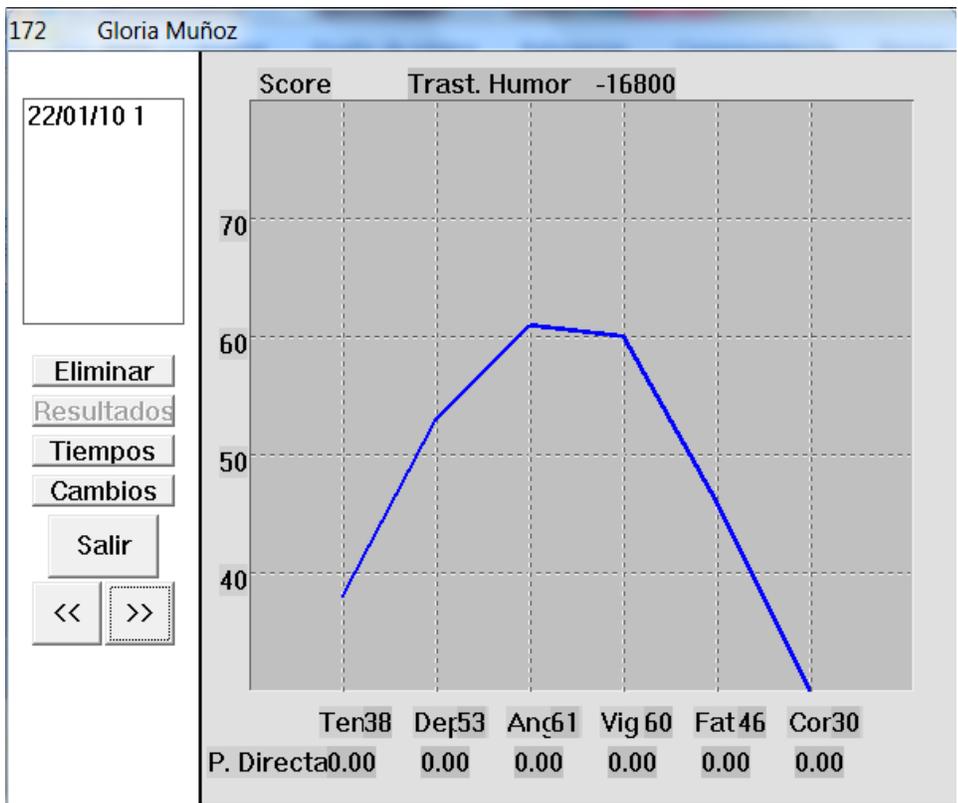


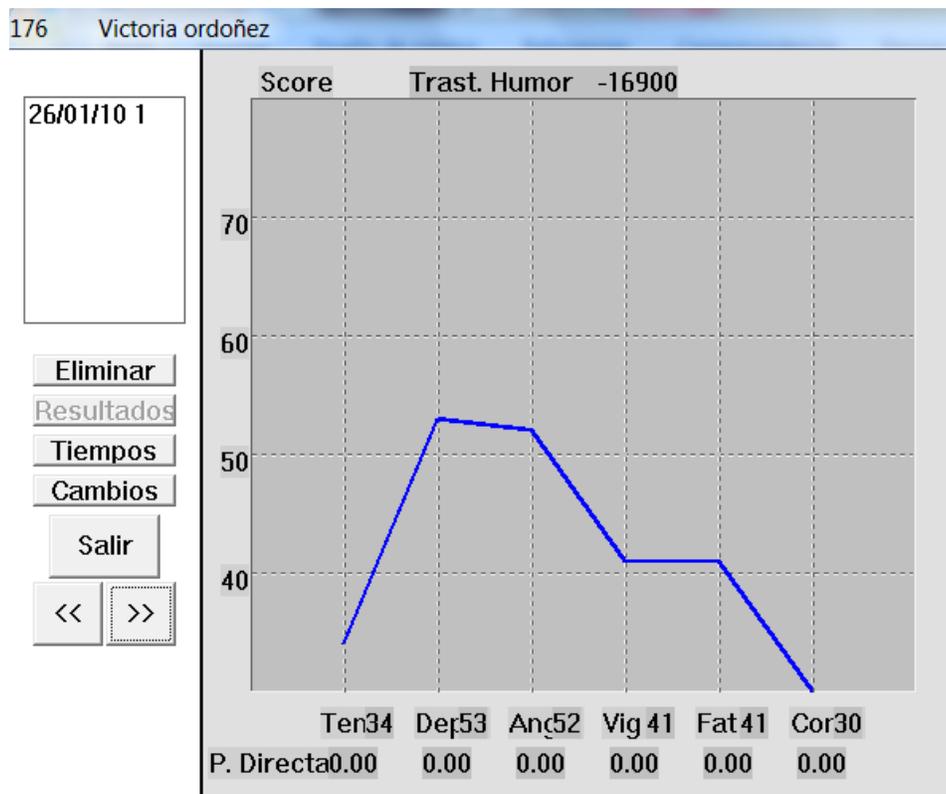
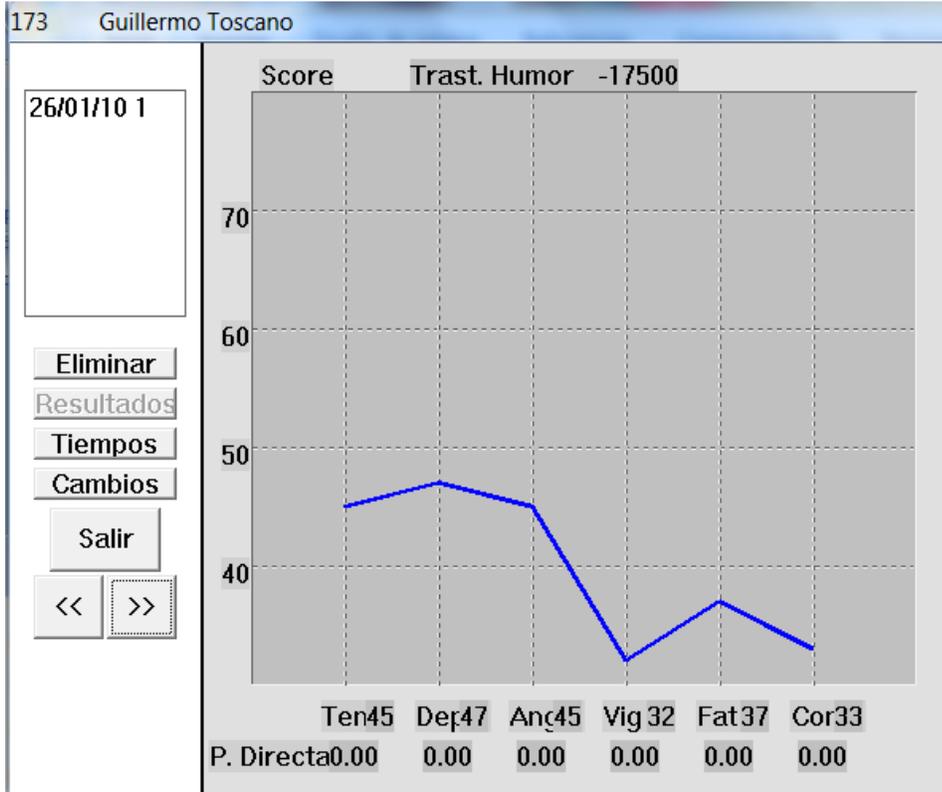


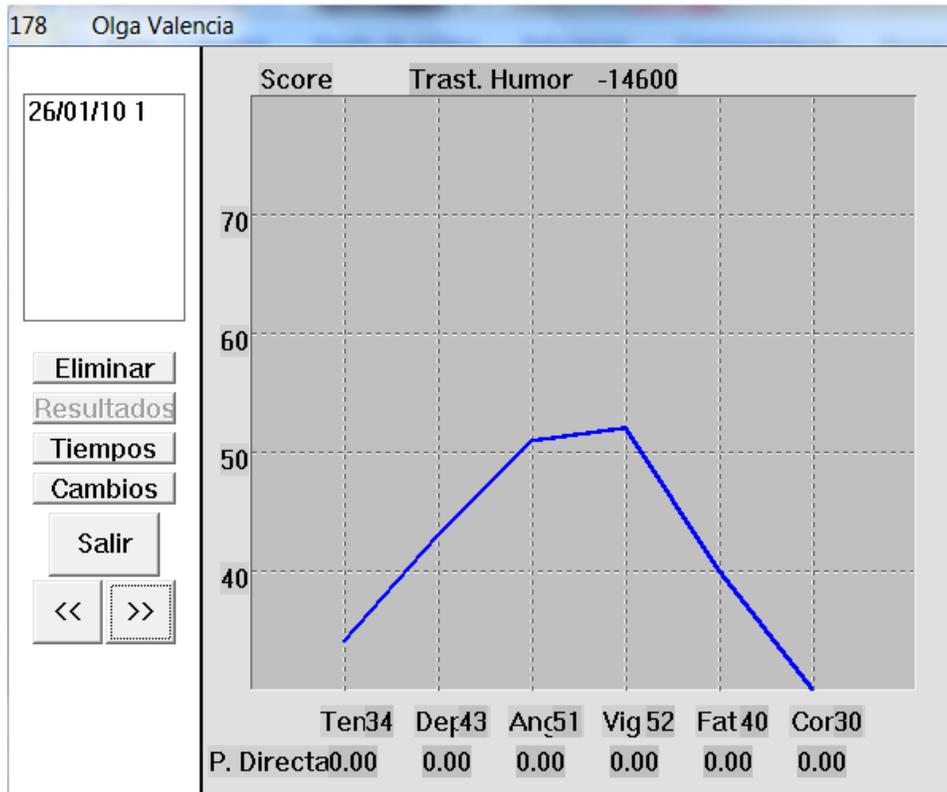
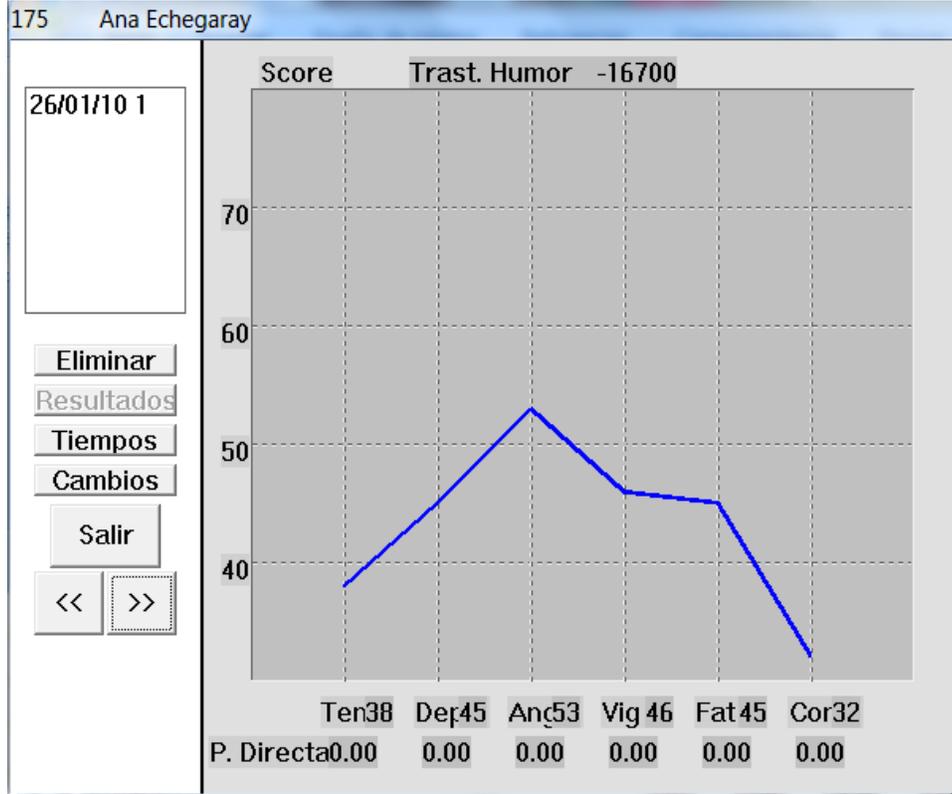


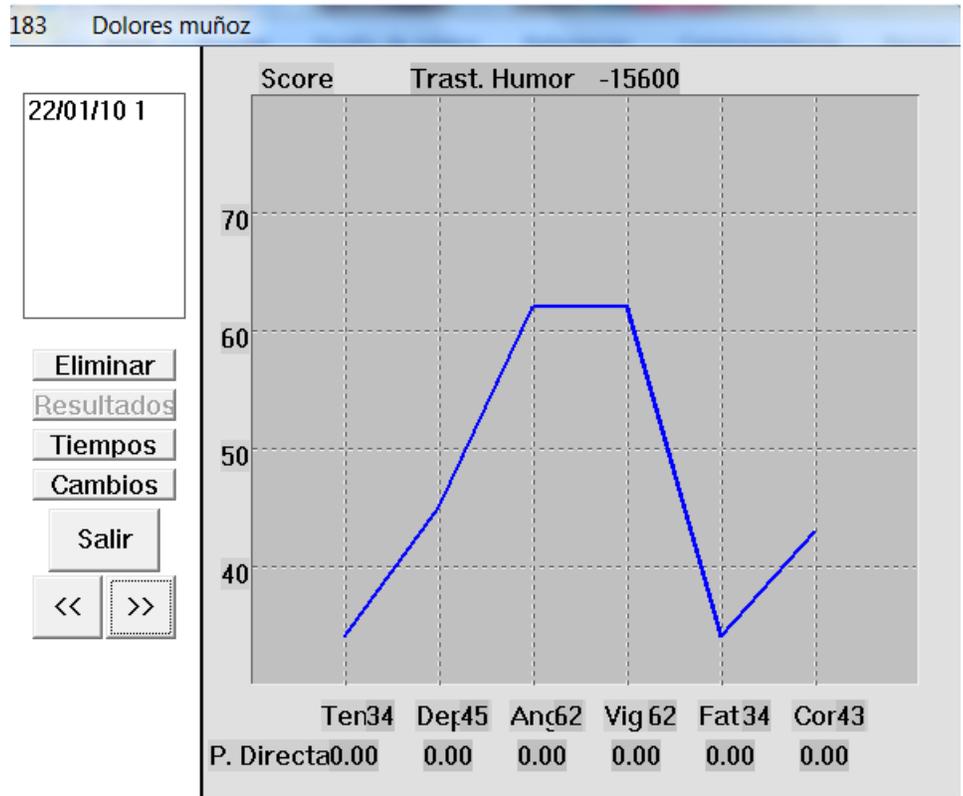
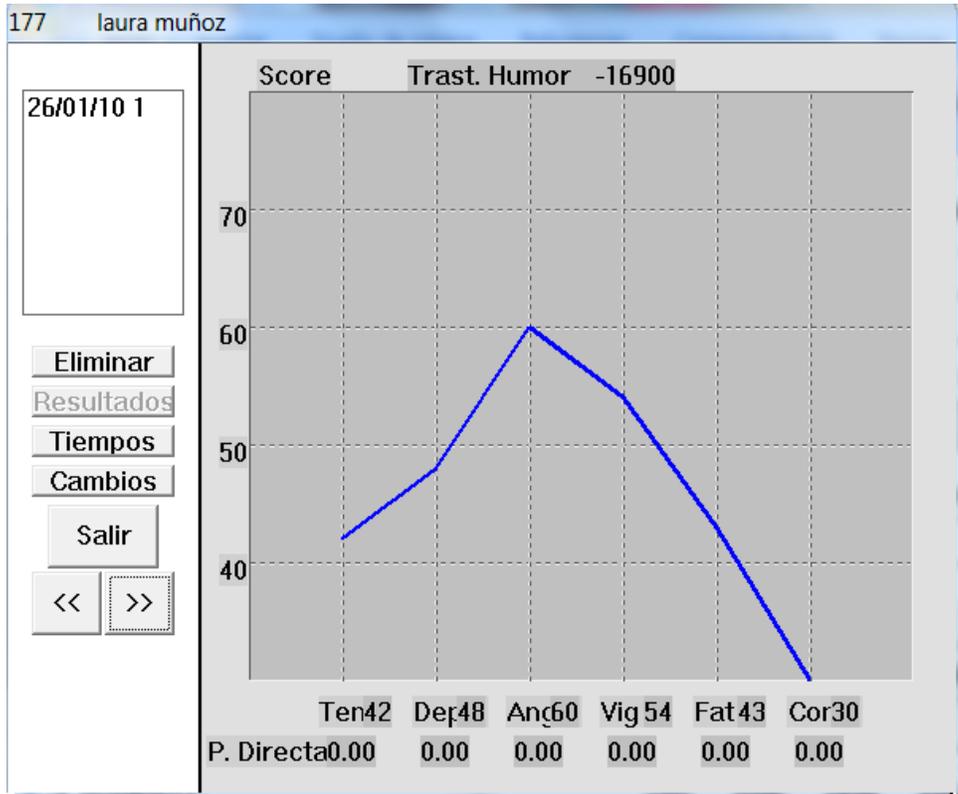


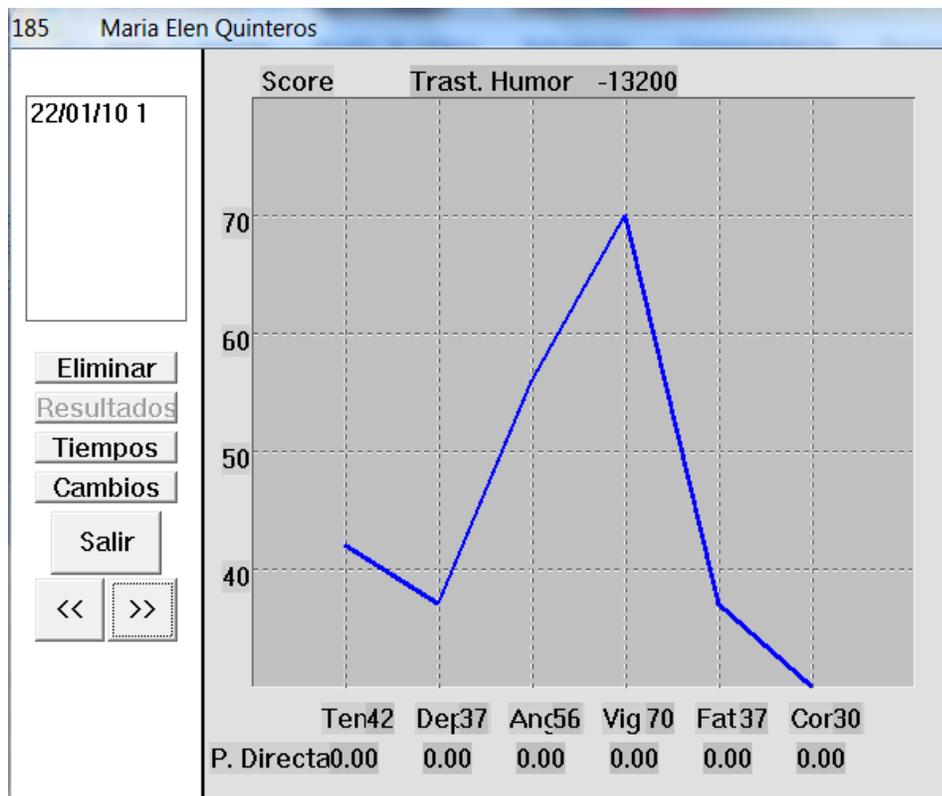
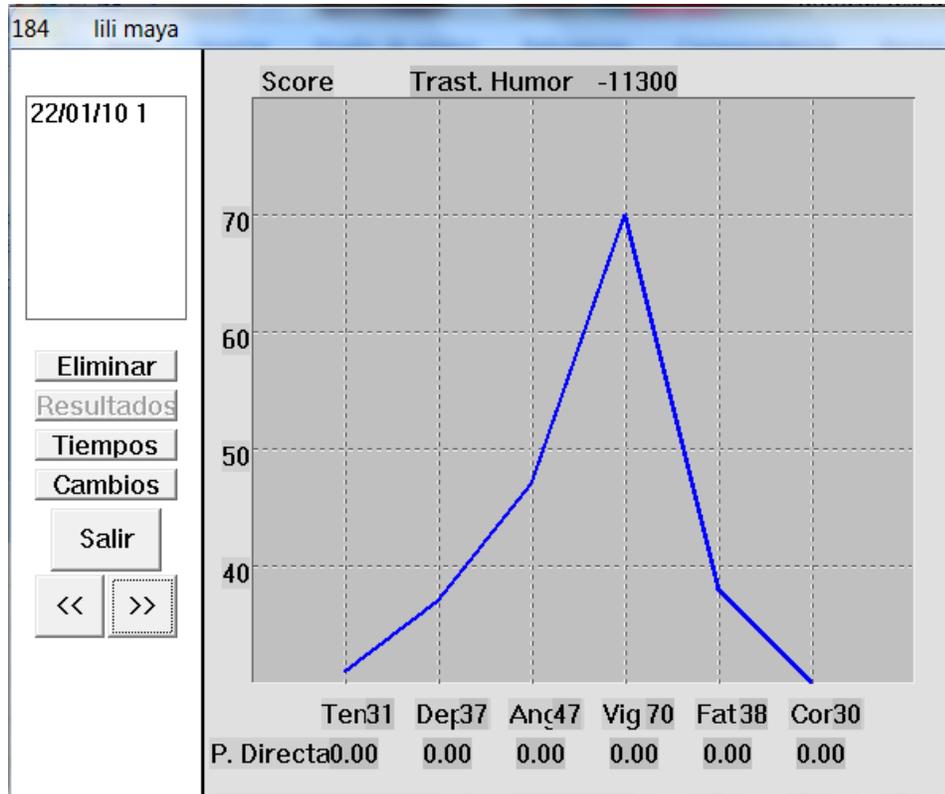


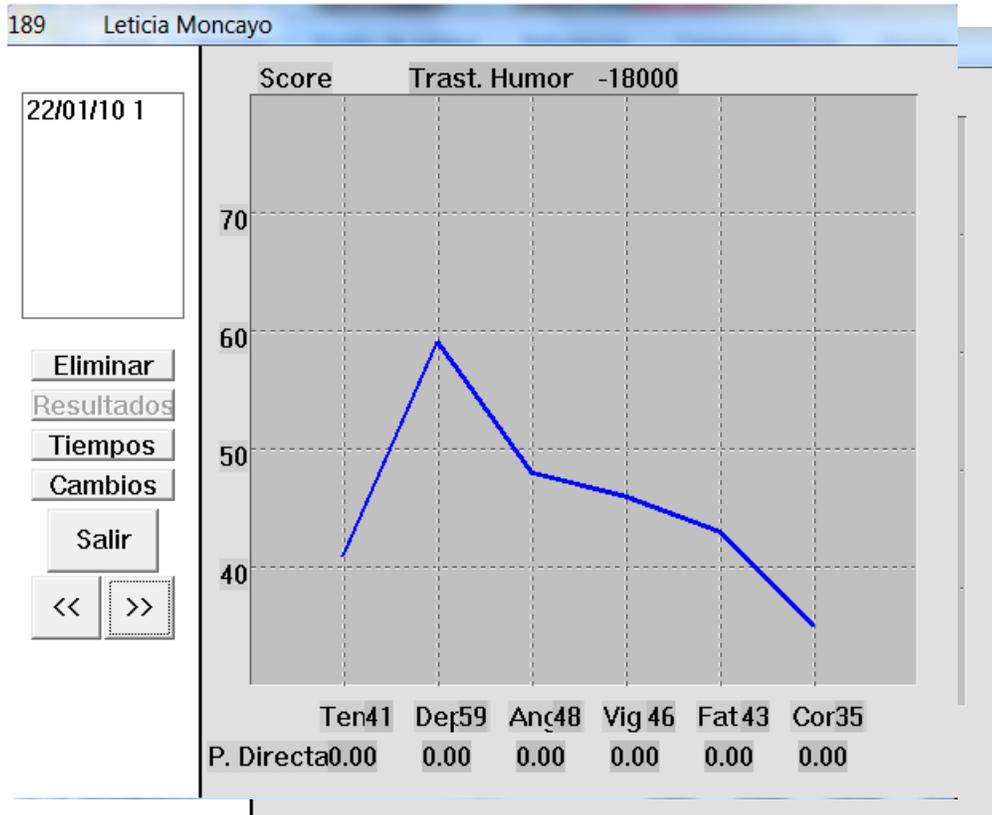
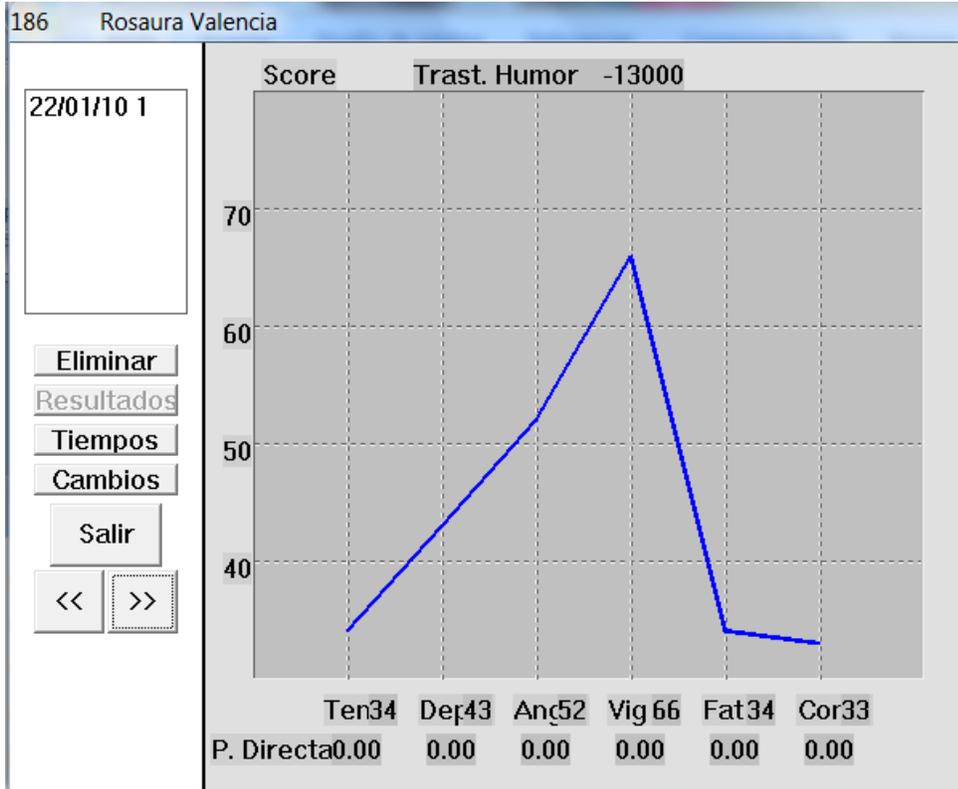


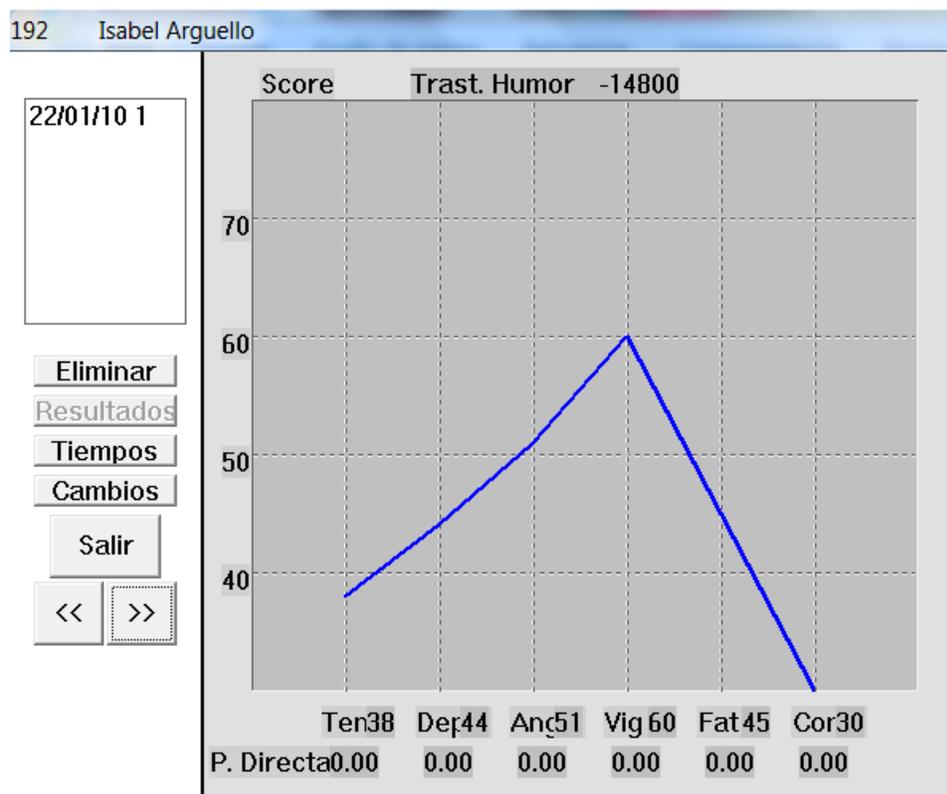
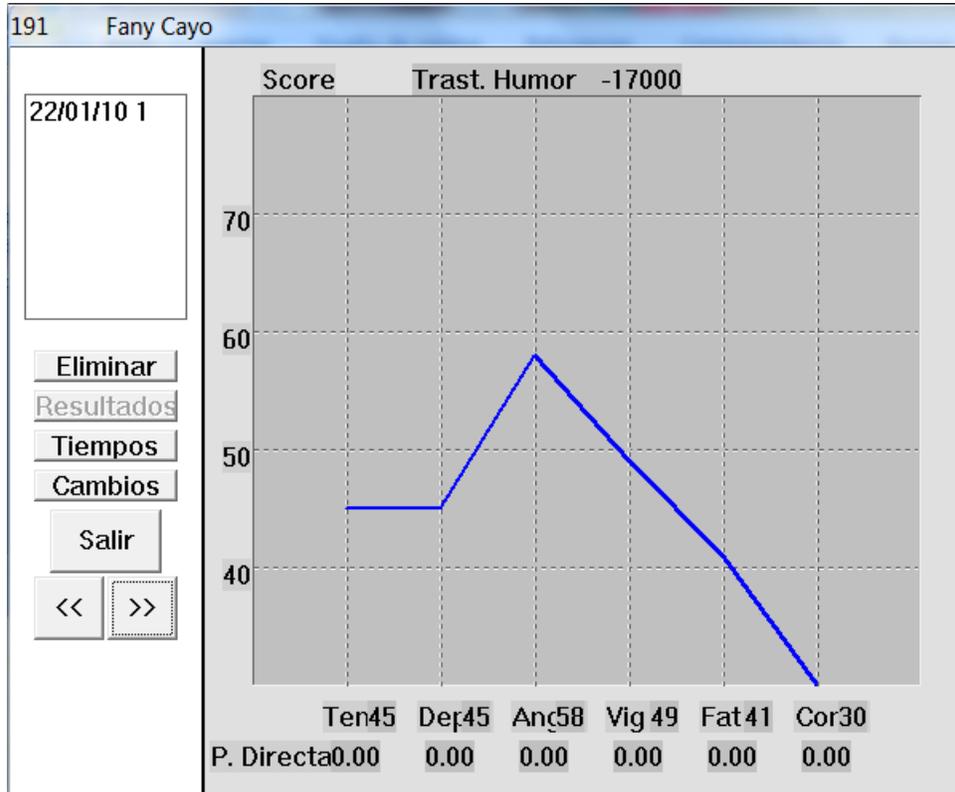






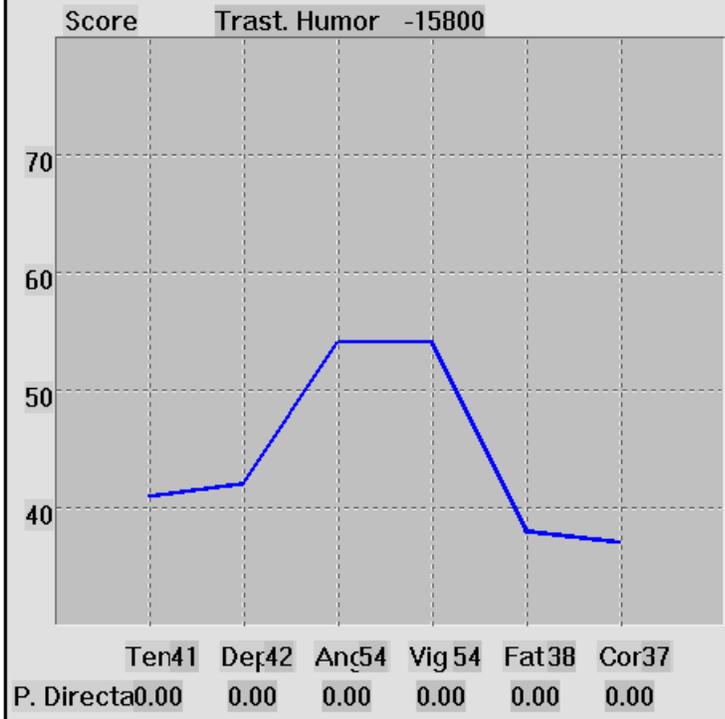






22/01/10 1

- Eliminar
- Resultados
- Tiempos
- Cambios
- Salir
- <<
- >>



22/01/10 1

- Eliminar
- Resultados
- Tiempos
- Cambios
- Salir
- <<
- >>

