



## **Construcción de Sentidos de vida y su Relación con la Práctica del Tango en Adultos Mayores**

Monografía presentada como requisito para optar al título de Psicólogo

Estudiante

Leidy Lorena Colorado Londoño

Asesora

Diana Marcela Bedoya Gallego

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa de Psicología

Abril de 2024

## 1 Dedicatoria

Este trabajo, está dedicado a todas aquellas personas que han hecho parte de mi vida, y en este proceso, que con su presencia, guía, apoyo y comprensión me han alentado a seguir, aun con las adversidades presentes.

Especialmente a mi hijo Danny Gañan, quien es mi motivación más grande; mi abuela Nelly Marín, quien siempre me dio su amor y acompañamiento; a Dios, por hacerlo posible, a través de sus enviados. A Cesar Tamayo, padre y amigo incondicional. ¡Gracias!

Al Alba de mi nacimiento.

## 2 Agradecimientos

Quiero iniciar expresando mi profundo agradecimiento, primeramente, a Dios por darme fortaleza durante todo este proceso. Su presencia y guía en mi camino, ha sido mi sostén en los momentos más difíciles, pues ha enviado ángeles manifestados a través de distintas personas que me no me han dejado caer ni desfallecer.

A mi querida asesora Diana Marcela Bedoya, uno de esos ángeles, que Dios puso en mi camino para abrazarme y escucharme, no tengo palabras ni acciones suficientes para expresar mi gratitud. Su dedicación, conocimiento, orientación y acompañamiento constantes han sido fundamentales en mi recorrido. Gracias infinitas por ser una guía excepcional en mi proceso académico. Mi admiración y respeto.

Agradezco a Sara Diaz: directora, maestra y ejemplo a seguir. Quien me regaló su tiempo y comprensión en los momentos necesarios.

A mi padre adoptivo y amigo Cesar T., por su inquebrantable apoyo incondicional y voz de aliento en cada etapa de mi proceso. Tu sabiduría y cariño han sido un faro en mi camino.

Gilma Márquez, Amparo Agudelo, Rosalba Uribe gracias por sus valiosos aportes.

Raquel Barrientos, Mauricio Garzón, Yeison Cardona, Carlos Julio Colina, María Elena y Jorge, Jony Arboleda, agradezco y reconozco lo importante y contributiva que ha sido su presencia, apoyo y comprensión.

Agradezco también a todo mi querido grupo de estudiantes y amigos de tango, por ser una fuente constante de inspiración y alegría, con sus experiencias y conocimientos compartidos.

También, agradezco a todas las personas que han hecho parte de mi proceso y han acompañado mi camino, ya sea con palabras de aliento, consejos o simplemente con su

presencia. Su apoyo ha sido fundamental en cada paso que he dado hacia la culminación de este proyecto.

A los lectores del proceso y a los finales, por creer y proyectar los resultados.

Finalmente, y en el mismo grado de importancia, agradezco a la **Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello, Antioquia-Chocó** por ser mi casa, mi cálido hogar, mi refugio literario, mi libro interminable. Agradezco los espacios y recursos brindados para culminar esta odisea académica. Reconozco y agradezco el generoso apoyo con media Beca que me ha brindado el área de Bienestar UNIMINUTO, a través del fondo “Un corazón agradecido” haciendo más asequible y sencillo, el trabajo y proceso que muchas veces parecía irrealizable.

Sin la presencia de todos y cada uno de los aquí mencionados, no hubiese podido culminar esta etapa. ¡Gracias!

Al alba de mi nacimiento, Gracias

### 3 Contenido

1	Dedicatoria.....	2
2	Agradecimientos.....	3
4	Lista de tablas.....	8
5	Lista de anexos.....	9
6	Resumen.....	10
7	Abstract.....	11
8	Introducción.....	12
9	CAPÍTULO I.....	13
10	Planteamiento del problema.....	13
	10.1 Definición de envejecimiento y vejez.....	13
11	CAPÍTULO II.....	19
12	Antecedentes.....	19
	12.1 A nivel internacional y latinoamericano.....	19
	12.2 A nivel nacional.....	32
	12.3 A nivel local.....	35
13	Objetivos.....	37
	13.1 Objetivo general:.....	37
	13.2 Objetivos específicos:.....	37
14	Justificación.....	38
15	CAPITULO III.....	40
16	Referente teórico.....	40

16.1	Enfoque humanista y abordaje del ser humano .....	40
16.2	Motivaciones para el crecimiento personal.....	49
16.3	Sentido de vida .....	51
16.4	Lo que plantea en relación con el sentido de vida Víctor Frankl .....	51
17	Diseño metodológico .....	55
17.1	Método fenomenológico- hermenéutico .....	56
17.1.1	Fenomenología.....	57
17.1.2	Población, muestra y muestreo en la investigación .....	57
	Población: .....	57
	Muestra: .....	58
	Muestreo: .....	58
	Participantes:.....	58
	Muestra: .....	58
	17.1.2.1.1 Criterios de inclusión: .....	58
	17.1.2.1.2 Criterios de exclusión:.....	58
17.2	Técnicas de recolección de datos .....	59
17.3	Entrevista semiestructurada .....	59
17.4	Análisis de la información .....	60
	Codificación y categorización.....	60
17.5	Consideraciones éticas .....	61
	17.5.1 Resolución 8430 de 1993.....	61
18	Resultados.....	65
	18.1.1.1 Estilos de vida .....	65

	18.1.1.1.1	Buen vivir.....	66
	18.1.1.1.2	Actividades de cultivo.....	67
	18.1.1.1.3	Compartir con personas importantes.....	68
	18.1.1.1.4	Disfrute por las tareas domesticas.....	69
	18.1.1.1.5	Pasión por el baile .....	69
	18.1.1.1.6	Emociones positivas.....	70
	18.1.1.2	Motivaciones .....	70
	18.1.1.2.1	Evitar enfermedades.....	71
	18.1.1.2.2	Disfrute y plenitud.....	72
	18.1.1.2.3	Entretenimiento .....	73
	18.1.1.2.4	Compartir con personas importantes.....	74
	18.1.1.2.5	Vida social.....	75
	18.1.1.2.6	Empatía y conexión.....	76
	18.1.1.3	Sentidos de vida .....	76
	18.1.1.3.1	Tradición y esencia.....	78
		Vacío:.....	79
		Elegancia y dedicación: .....	79
		Fortaleza física y funcional:.....	80
		Compromiso y disciplina:.....	80
		Bienestar físico y emocional.....	81
		Aprendizaje y superación:.....	82
19		Discusión.....	83
20		Conclusiones.....	91

21	Anexos .....	93
21.1	Consentimiento informado.....	93
22	Referencias bibliográficas.....	94

#### 4 Lista de tablas

<b>Tabla 1.....</b>	<b>51</b>
<i>las etapas de desarrollo de Erickson.....</i>	<i>52</i>
<b>Tabla 2.....</b>	<b>60</b>
<i>Categorías de análisis y preguntas del guion de entrevista.....</i>	<i>60</i>
<b>Tabla 3.....</b>	<b>63</b>
<i>Riesgos en la Investigación.....</i>	<i>63</i>
<b>Tabla 4.....</b>	<b>66</b>
<i>Relación entre códigos y categorías .....</i>	<i>66</i>



## 5 Lista de anexos

Consentimiento Informado.....	93
-------------------------------	----

## 6 Resumen

De acuerdo con los antecedentes investigados, se ha encontrado una coincidencia en que particularmente, la danza y el movimiento en general permiten mejorar de manera integral la salud mental y emocional de los adultos mayores en su proceso natural de envejecimiento y estos a su vez encuentran nuevas posibilidades para mejorar su calidad de vida, socializar y realizar nuevas acciones en torno a su bienestar.

Partiendo de esta idea, el problema de investigación se fundamenta en la actividad física y, de manera especial el baile, como un factor protector en favor de la preservación de facultades físicas y mentales, así como, la autonomía y el relacionamiento, de los adultos mayores, siendo el movimiento dancístico, una herramienta funcional en la construcción y apropiación de un modelo de vida más saludable.

Encontrando de esta manera, una pertinencia para realizar este trabajo, dado que la temática abordada se refiere al bienestar físico, psicológico o subjetivo, por lo que se plantea la importancia de contribuir en la construcción de insumos que amplíen el conocimiento acerca de la función que cumple el baile en los adultos mayores en lo que respecta a la construcción sentidos de vida.

Es por eso que, el presente trabajo se pregunta ¿cuál es la función que cumple el baile en la construcción de sentidos de vida de personas entre 60 y 90 años que asisten a clases de tango del Grupo Tango Danza en el barrio Manrique en la ciudad de Medellín en el año 2024?

*Palabras clave: vejez, envejecimiento, sentido de vida, motivaciones, buen vivir, danza tango, adulto mayor, calidad de vida.*

## 7 Abstract

According to the investigated antecedents, it has been found a coincidence in that particularly, dance and movement in general allow to improve in an integral way the mental and emotional health of older adults in their natural aging process and these in turn find new possibilities to improve their quality of life, socialize and perform new actions around their welfare.

Based on this idea, the research problem is based on physical activity and, especially dance, as a protective factor in favor of the preservation of physical and mental faculties, as well as the autonomy and relationships of older adults, being dance movement a functional tool in the construction and appropriation of a healthier life model.

Finding in this way, a relevance to carry out this work, given that the topic addressed refers to the physical, psychological or subjective well-being, so it is important to contribute to the construction of inputs that expand the knowledge about the role of dance in older adults with regard to the construction of life senses.

That is why this work asks what function dance plays in the construction of meanings of life of people between 60 and 90 years old who attend tango classes at the Tango Danza Group in the Manrique neighborhood in the city of Medellín in the year 2024?

*Keywords: old age, aging, sense of life, motivations, good living, tango dance, elderly, quality of life.*

## 8 Introducción

A través de la historia en el tiempo, el baile de tango ha sido mucho más que un género musical proveniente de Argentina o una simple expresión artística: ha sido un lazo conector y factor protector para la construcción de significados profundos en la vida de quienes lo practican.

En esta investigación, exploramos la función del baile de tango en la construcción de sentidos de vida en adultos mayores que participan en el grupo Tango Danza de la ciudad de Medellín. Nos centramos en tres objetivos principales: caracterizar los estilos de vida de cuatro adultos mayores que asisten al grupo, describir los motivos que tienen para vincularse a las clases de tango, y explorar la relación entre sus estilos de vida y estos motivos.

En este contexto, el baile de tango emerge como una práctica que va más allá del mero ejercicio físico. Para muchos adultos mayores, el tango no solo ofrece una forma de mantener la salud física y mental, sino que también proporciona un espacio para la expresión emocional, la conexión interpersonal y la exploración de significados más profundos en la vida.

De esta manera, se busca comprender cómo estas dimensiones se entrelazan en la experiencia de los cuatro adultos mayores participantes del grupo Tango Danza, enriqueciendo así la información de la función que cumple el baile de tango en la construcción de sentidos vida de los adultos mayores.

## 9 CAPÍTULO I

### 10 Planteamiento del problema

#### 10.1 Definición de envejecimiento y vejez

Según Alvarado (2014) el envejecimiento es fenómeno que existe durante todo el ciclo vital desde el proceso de concepción hasta la muerte; aunque se trata de un fenómeno natural bien conocido, puede resultar difícil aceptar que es una realidad que concierne a todos.

De acuerdo con esto, el envejecimiento es el desarrollo de los periodos de la vida que enfrenta todo ser humano desde los 25 años hasta el final del ciclo vital, a partir de una serie de cambios a nivel biológico, psicológico y social (Alvarado, 2014).

En continuidad con el asunto, Alvarado (2014) propuso una definición de envejecimiento: un proceso continuo, universal e irreversible que dispone a la pérdida progresiva de capacidades habituales. De igual forma, es un factor variable a tope, influenciado por múltiples agentes establecidos en el contexto genético, social e histórico del desarrollo humano, portador de las influencias y sentimientos establecidos a lo largo del ciclo vital y permeando de esta manera en las relaciones culturales y sociales. No se puede afirmar claramente cuando se entra a la vejez, pues este concepto depende de muchos factores externos y propios, alejándose de la edad base, dependiendo más de la salud, la felicidad y la visión personal de sí mismos; de modo que, envejecer es una realidad que la sociedad construye en conjunto (Alvarado, 2014).

En este contexto, la concepción de la vejez se aleja cada vez más de la mera medida cronológica de la edad, adquiriendo una estructuración más definida desde perspectivas tanto individuales como sociales. Alvarado (2014) destaca que el envejecimiento es, en última instancia, una construcción social, reflejando la influencia significativa de las interacciones y percepciones dentro de la sociedad.

Así, de acuerdo con Alvarado (2014) envejecimiento y vejez se distinguen porque, la vejez es la última fase del proceso de envejecimiento en la que el ser humano ha logrado una culminante sumatoria de experiencias de relación con el mundo, desde el disfrute y el aprendizaje.

De esta forma, la vejez es la etapa final del proceso del ocaso de la vida. Más allá de la muerte, sus limitaciones siempre han sido imprecisas y dependientes. Sin embargo, como se mencionó anteriormente, la definición de vejez depende del contexto y de un grupo de personas. Por otro lado, se refiere a la etapa final de la vida humana, estado en el que una persona sufre un deterioro biológico del organismo sin retorno debido al envejecimiento (Alvarado, 2014).

Actualmente, la población anciana se considera como un problema de salud pública tanto a nivel nacional como internacional, ya que los cambios del escalafón en el ciclo vital, conducen a un aumento para el cual los entes gubernamentales no están preparados, del mismo modo que no lo están para las consecuencias físicas, psicológicas, sociales y de salud. Esto quiere decir que por eso es necesario profundizar en este aspecto del conocimiento desde diversos puntos panorámicos (Alvarado, 2014).

Tomando en consideración las definiciones proporcionadas por Alvarado (2014) y la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), es apropiado señalar que la vejez se inicia a partir de los 60 años, siendo conceptualizada como la fase final de la vida. Se trata de una construcción tanto social como biográfica que abarca las últimas décadas del ciclo vital de un individuo, culminando inevitablemente con el momento de la muerte (Ministerio de salud y protección social, 2022).

Continuando con el tema, la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2023) define como anciano o adulto mayor a aquel individuo que supera los 65 años en países desarrollados y

los 60 años en países en vía de desarrollo, como es el caso de Colombia. Por otro lado, la OMS (2023) describe los estilos de vida saludable como una forma de vida que facilita la adopción de conductas aunadas a un estado emocional, mental y físico que favorecen la calidad del ambiente personal y social.

Las personas adultas mayores deben buscar activar de manera integral su sistema corporal, procurando equilibrar emociones y sensaciones, a nivel sensorial, cognitivo y físicas que podrían surgir antes o a partir de aproximadamente los 60 años.

En este contexto, la Década del Envejecimiento Saludable en las Américas 2021-2030, planteada por la Organización Panamericana de la salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) /las cuatro áreas de acción de la década (s.f.), se propone como objetivo principal la reducción de las desigualdades en el ámbito de la salud, buscando mejorar la calidad de vida de las personas mayores, así como la de sus familias y comunidades. Este propósito se aborda a través de la acción colectiva en cuatro áreas fundamentales: transformar la percepción, los sentimientos y las actitudes relacionadas con la edad y el edadismo; desarrollar comunidades que promuevan las capacidades de las personas mayores; ofrecer servicios de atención integrada y atención primaria de salud centrados en la persona, adaptados a las necesidades específicas de los adultos mayores; y garantizar el acceso a la atención a largo plazo para aquellos que la requieran.

Según el Plan de Desarrollo Medellín Futuro 2020 - 2023 (2020), se presenta una propuesta integral para garantizar la atención de las necesidades básicas de los ciudadanos. Esta propuesta aborda el cuidado de las poblaciones vulnerables, la reactivación económica, la construcción de una ciudad sostenible y la creación de oportunidades mediante una transformación educativa significativa. En su estructura, reconoce componentes clave como las

comunidades, cuerpos y mentes saludables, siendo estas últimas partes de la Línea estratégica 3, del capítulo III, “Medellín me cuida”.

En esta estrategia, se incluye específicamente la atención al adulto mayor, destacándose en los ítems 3.4, enfocado en el fortalecimiento de la red pública en salud con calidad y humanización y 3.5, dedicado al envejecimiento digno. Esto subraya el compromiso de la ciudad con la mejora de la calidad de vida de la población adulta mayor a través de iniciativas centradas en la salud y el bienestar, contribuyendo así a un desarrollo más equitativo y sostenible. Plan de Desarrollo Medellín Futuro 2020 – 2023 (2020).

Por su parte, de acuerdo con los datos del estudio “Un mundo envejeciente” de las Naciones Unidas (ONU) (2019), se proyecta que para el año 2050, aproximadamente una de cada seis personas en el mundo (16%) superará los 65 años, en comparación con la proporción de una de cada once en el año 2019 (9%). Este cambio refleja un aumento significativo en la población de adultos mayores a nivel global, corroborando que la población en el mundo envejece significativamente debido al bajo nivel de alumbramientos y la creciente esperanza de vida. (ONU, 2019)

Además, se prevé que para el año 2050, aproximadamente una de cada cuatro personas en Europa y América del Norte podría tener 65 años o más. El informe destaca que, en el año 2018, por primera vez en la historia, la población de personas mayores de 65 años superó en número a la de niños menores de cinco años a nivel mundial. Además, se estima que el número de personas de 80 años o más se triplicará, pasando de 143 millones en 2019 a 426 millones en 2050. (ONU, 2019)



Estos datos subrayan la importancia de anticipar y abordar los desafíos asociados al envejecimiento de la población, destacando la necesidad de políticas y estrategias que promuevan un envejecimiento activo, saludable y digno en todo el mundo.

Según la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015 – 2024 (2015), el concepto de velocidad del envejecimiento se refiere al período en el cual la proporción de personas de 65 años o más en la sociedad aumenta del 7% al 15%. En el caso de Colombia, se prevé que este fenómeno se extienda durante un lapso de 20 años, comenzando en 2017 y culminando en 2037. En ese año, la sociedad colombiana será oficialmente considerada envejecida, lo que marcará un hito significativo en el cambio demográfico del país.

Esta perspectiva subraya la importancia de abordar de forma proactiva los desafíos relacionados con el envejecimiento de la población y la elaboración de políticas y servicios que satisfagan las necesidades de una sociedad en proceso de envejecimiento. Política Colombiana de Envejecimiento humano y vejez 2015 -2024 (2015).

En este contexto, es importante asegurar una calidad de vida para los adultos mayores, lo que significa un desafío significativo para la sociedad actual. Es necesario buscar acciones determinantes e integrales para afrontar las variables que influyen en la vida de los adultos mayores. Propiciar un entorno que promueva la salud, el bienestar y la participación activa de los adultos mayores se vuelve esencial, y enfrentar este reto requiere la colaboración y el compromiso de la sociedad en su conjunto (ONU, 2002)

Según la Organización Mundial de la Salud (2023) la creciente preocupación por el bienestar de la población mayor a nivel global, se vuelve esencial considerar las posibles amenazas y riesgos que podrían afectar su salud mental y física. En tal circunstancia, varios estudios han resaltado los efectos positivos que la actividad física y la danza pueden tener en el

cuidado y bienestar de los adultos mayores. Siendo así, las investigaciones sugieren que participar activamente en estas actividades puede promover la adopción de nuevos hábitos de vida saludable que contribuyan a mejorar la calidad de vida durante la vejez.

Estos estudios resaltan la importancia de promover intervenciones centradas en la actividad física y la danza como medios efectivos para mejorar la salud física y mental de los adultos mayores. Estos enfoques no solo ofrecen beneficios fisiológicos, sino que también pueden tener impactos positivos en aspectos emocionales y sociales, proporcionando así una perspectiva integral para el cuidado y el bienestar de esta población en el proceso de envejecimiento. El análisis de los estudios consultados se desarrolla en el siguiente apartado.

OMS (2023)

## 11 CAPÍTULO II

### 12 Antecedentes

#### 12.1 A nivel internacional y latinoamericano

El estudio realizado en la Universidad Internacional de Andalucía, España, titulado “Efectos de la danza sobre la capacidad funcional en adultos mayores y ancianos” (Rodríguez, 2021), se propone evaluar los efectos de los programas de danza en la movilidad y otras variables fisio-mecánicas en esta población. Este trabajo llevó a cabo una revisión sistemática siguiendo los criterios PRISMA, utilizando la escala Pedro y realizando búsquedas en bases de datos como PubMed, Scopus y OvidSP.

Los resultados obtenidos revelan que cualquier estilo de danza induce a efectos positivos en la movilidad, el equilibrio, la fuerza, la marcha, la agilidad, así como en aspectos psicosociales como la calidad de vida y el compromiso social, según la escala Pedro. En conclusión, el estudio señala que los programas de danza demuestran ser eficaces en la mejora de la movilidad y la capacidad funcional en adultos mayores y ancianos, destacando la relevancia de incluir la danza como una herramienta beneficiosa en el cuidado y bienestar de esta población.

El estudio realizado por Murúa Carrillo (2015) titulado “Envejecer Sanamente” presenta una experiencia de aprendizaje relacionada con el encuentro y trabajo con personas adultas mayores en el taller de Danza y Movimiento Creativo. Este taller formó parte de las actividades del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM) del Centro de Estudios Generales de la Universidad Nacional de Costa Rica (CEG-UNA), y fue impartido a lo largo de cuatro años (2009, 2010, 2011 y 2012).

El propósito central del taller fue proporcionar un espacio de encuentro para las personas adultas mayores participantes, destacando así la importancia de abordar de manera integral el envejecimiento saludable a través de prácticas como la danza y el movimiento creativo.

Además, el estudio tenía como objetivo contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas participantes. Este propósito se logró mediante la implementación de diversas y variadas estrategias que promovieron la participación activa, la integración social y la interacción entre los participantes. El enfoque también incluyó el interés en descubrir la variedad y riqueza de las experiencias de esta perspectiva física, sino también considerando aspectos emocionales, sociales y creativos para enriquecer su calidad de vida.

El estudio llevado a cabo por Núñez et al. (2020) en México, titulado “Actividades físicas, culturales y artísticas determinantes en la autovaloración psicológica del adulto mayor”, presenta resultados significativos acerca de la influencia positiva de la práctica de actividad física y la participación en programas sociales o educativos en la salud mental de los adultos mayores. Según los hallazgos, estas actividades no solo contribuyen al bienestar físico, sino que también tienen efectos beneficiosos en la autoestima, promueven la mejora de las relaciones sociales y reducen la experiencia de malestar psicológico en esta población.

Estos resultados subrayan la importancia de integrar actividades físicas, culturales y artísticas como componentes esenciales en programas destinados a adultos mayores. La combinación de estas prácticas no solo ofrece beneficios físicos, sino que también juega un papel crucial en el fortalecimiento del bienestar psicológico y social de esta población, contribuyendo así a un envejecimiento más saludable y satisfactorio (Núñez et al., 2020).

El estudio realizado midió el nivel de práctica de actividad física en un grupo de adultos mayores de 60 años inscritos en un sistema universitario para el adulto mayor. Además, se

llevaron a cabo análisis de variables psicológicas como autoestima, apoyo social y malestar psicológico con el objetivo de identificar posibles relaciones entre estas variables (Núñez et al., 2020).

Los resultados obtenidos revelaron que los adultos mayores que participaron en actividades físicas dentro de un programa educativo presentaron en su mayoría niveles óptimos en las variables psicológicas analizadas. Este hallazgo sugiere una asociación positiva entre la práctica de actividad física y el bienestar psicológico en esta población, destacando la importancia de incluir componentes físicos en programas educativos para adultos mayores como un medio efectivo para mejorar aspectos psicológicos como la autoestima, el apoyo social y la reducción del malestar psicológico (Núñez et al., 2020).

Estos resultados sugieren que la práctica de actividad física podría desempeñar un papel crucial en la mejora de la salud psicológica de los adultos mayores. Se observa que la actividad física, cuando se realiza en el contexto de programas educativos, tiene el potencial de reducir el malestar psicológico, especialmente cuando los niveles de este son bajos. Además, la participación en actividades físicas se asocia con un aumento en los niveles de autoestima, lo cual, a su vez, contribuye a establecer y mantener relaciones sociales más positivas (Núñez, et al., 2020).

La inclusión de la actividad física en programas educativos para adultos mayores, según los hallazgos del estudio, ofrece amplios beneficios en el ámbito psicológico (Núñez et al., 2020). Este enfoque integral proporciona a los adultos mayores la oportunidad de desarrollar una autoestima adecuada, fortalecer sus redes de apoyo social y mantener un nivel psicoemocional saludable, subrayando así la importancia de abordar la salud mental en el contexto del envejecimiento mediante la actividad física y la educación (Núñez, et al., 2020).

Por otro lado, la tesis titulada “El Sentido de la Vida y el Adulto Mayor en el Área Metropolitana de Monterrey” (Francke, 2011). El propósito fundamental es dignificar, significar y maximizar el compromiso con la vida tuvo como objetivo principal comprender las capacidades, habilidades y experiencias de las personas que se encuentran en la plenitud de su vida en el área metropolitana de Monterrey, México de los adultos mayores, lo cual implica fomentar la participación social activa.

Esta investigación aborda el tema del sentido de la vida en el contexto del envejecimiento, reconociendo la importancia de dotar de significado y propósito a esta etapa de la vida. Al destacar la participación social como un elemento clave, la tesis busca no solo comprender las experiencias de los adultos mayores, sino también promover su involucramiento activo en la sociedad, contribuyendo así a una vida plena y significativa durante la vejez en el área metropolitana de Monterrey (Francke, 2011).

El equipo investigador, compuesto por ciudadanos mexicanos, desempeña un papel activo en el proceso de colaborar en esta nueva concepción de la vejez basada en investigaciones multidisciplinarias. Los resultados obtenidos revelan que en el área metropolitana de Monterrey existen adultos mayores con independencia funcional, con niveles bajos o nulos de deterioro cognitivo y una fuerte presencia de metas y sentido de vida. Es interesante notar que, a pesar de estas capacidades y fortalezas, a menudo los propios individuos no son conscientes de ellas (Francke, 2011).

Este hallazgo destaca la importancia de reconocer y valorar el capital humano que representan los adultos mayores en el contexto del envejecimiento poblacional. La investigación aboga por una perspectiva más positiva y activa sobre la vejez, reconociendo el potencial y las contribuciones significativas que los adultos mayores pueden hacer frente a los retos emergentes

asociados al envejecimiento de la población. Este enfoque multidisciplinario proporciona una base valiosa para replantear las percepciones comunes sobre la vejez y promover una mayor integración y participación de los adultos mayores en la sociedad (Francke, 2011).

El estudio realizado por Rodríguez Torres et al. (2020), titulado “Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores”, tuvo como objetivo analizar la actividad física y su impacto en la calidad de vida de los adultos mayores en Quito, Ecuador. El enfoque de la investigación se centra en una revisión documental que explora los factores beneficiosos de la práctica de la actividad física en la calidad de vida de las personas mayores de 65 años.

El estudio destaca la importancia de comprender la diferencia entre “ejercicio” y “actividad física”. Se define la actividad física como cualquier actividad que implique un gasto de energía a través de la movilidad generada por los músculos esqueléticos. Por otro lado, el ejercicio se entiende como una actividad específicamente diseñada para mantener o mejorar uno o varios componentes del estado físico (Rodríguez Torres et al., 2020).

Este enfoque permite una comprensión más amplia de cómo la actividad física, en todas sus formas, puede influir positivamente en la calidad de vida de los adultos mayores, abordando no solo los beneficios físicos, sino también los aspectos más amplios relacionados con la salud y el bienestar en esta etapa de la vida (Rodríguez Torres et al., 2020).

La práctica constante de la actividad física aporta una serie de beneficios tanto en los aspectos físicos como emocionales del adulto mayor. En términos físicos, la actividad física contribuye al desarrollo de la flexibilidad, el equilibrio, la fuerza y la coordinación. Estos aspectos combinados tienen un impacto positivo en la adopción de una mejor postura corporal, lo

que ayuda a prevenir caídas y lesiones, problemas comunes en esta etapa de la vida y se reduce la vida sedentaria (Rodríguez Torres et al., 2020).

Además de los beneficios físicos, la actividad física también influye positivamente en aspectos emocionales. Se destaca la mejora de la autoestima, el control del progresivo deterioro cognitivo y la contribución a una mejor integración social que ayuda a evitar síntomas de depresión. Los autores (Rodríguez Torres et al., 2020) señalan que existe una falta de conciencia en la sociedad sobre los beneficios de la actividad física. Este llamado a la conciencia resalta la importancia de difundir información sobre los impactos positivos de la actividad física para motivar a los adultos mayores a adoptar un estilo de vida activo y saludable.

Así mismo, los resultados del estudio indican que el sedentarismo surge principalmente debido al escaso conocimiento que tiene la sociedad sobre la actividad física y los beneficios n tanto físicos como mentales que aporta, especialmente a los adultos mayores. Entre los beneficios más significativos destacan la prevención del deterioro cognitivo, la disminución del riesgo de desarrollar Alzheimer, la reducción de la incidencia de la depresión y la ansiedad (Rodríguez Torres et al. 2020).

Además de estos aspectos, la práctica regular de actividad física también se asocia con la prevención de enfermedades cardiovasculares, el mantenimiento del equilibrio emocional y corporal, el aumento de la autoestima, la prevención de la soledad al fomentar relaciones sociales con otros practicantes y la generación de una sensación de bienestar integral. Estos hallazgos subrayan la importancia de promover la conciencia pública sobre los beneficios de la actividad física, especialmente en la población adulta mayor, como un medio efectivo para mejorar la salud y el bienestar en múltiples dimensiones (Rodríguez Torres et al., 2020).



Los autores (Rodríguez Torrez et al., 2020) llegan a la conclusión de que la calidad de vida en los adultos mayores está fuertemente determinada por los niveles de actividad física realizada de forma continua. En este sentido, la inactividad física se percibe como perjudicial para la salud de esta población (Rodríguez Torres et al., 2020).

De igual manera, Rodríguez Torres et al. (2017), subrayan la necesidad de impulsar la promoción de la salud en todos los niveles, ya que esto desempeña un papel vital en la construcción de un entorno en el que predominen los hábitos saludables. En este contexto, destacan el papel fundamental de la educación en salud, ya que esta facilita el desarrollo de necesidades, motivaciones y actitudes conscientes ante la promoción, prevención, conservación y restablecimiento de la salud. La promoción de la actividad física y la educación en salud se presentan como herramientas esenciales para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y fomentar hábitos saludables a lo largo del ciclo de vida.

El estudio titulado “El baile en círculo en la vida cotidiana de la persona mayor”, realizado por Silva et al. (2021) en Brasil, tuvo como objetivo comprender la vida cotidiana de las personas mayores que participan en la práctica de la danza circular. Esta forma de danza, originada en Europa, tiene sus raíces en la tradición de la danza popular y refleja la herencia de las danzas comunitarias y gregarias. En este estilo de danza, los participantes bailan en círculo, llevando a cabo repertorios que incluyen bailes tradicionales de diversos países y culturas, así como coreografías contemporáneas (Silva et al., 2021).

El enfoque del estudio fue comprender cómo la participación en la danza circular impacta la vida diaria de las personas mayores, proporcionando una perspectiva sobre los aspectos sociales, emocionales y físicos que pueden influir en su bienestar general. La danza circular no

solo se considera como una actividad física, sino también como una expresión cultural y social que contribuye a la calidad de vida de los adultos mayores (Silva et al., 2021).

En el contexto de los bailes en círculo, cuando los participantes bailan juntos, generalmente tomados de la mano, el objetivo es que todos ejecuten los mismos pasos al mismo tiempo. La coreografía de cada danza es transmitida al grupo por el líder, una persona con experiencia en danza circular que tiene la responsabilidad de apoyar y guiar a los participantes en la danza. Es importante destacar que estas coreografías no están destinadas a ser presentadas a una audiencia externa, subrayando así la naturaleza más íntima y participativa de la actividad (Silva et al., 2021).

En contraste con muchas formas de danza que pueden centrarse en la técnica, los bailes en círculo se centran en la premisa de que el acto de bailar es lo que se aprende. Esta perspectiva facilita un aprendizaje y una interconexión armoniosa entre los miembros del círculo. A medida que los participantes internalizan los movimientos, pueden experimentar una liberación tanto a nivel físico como mental, así como a nivel emocional y espiritual. A través de la melodía, el ritmo y los movimientos delicados y profundos, se fomenta el respeto, la aceptación y la celebración de las diversidades entre los participantes del círculo (Silva et al., 2021).

El acto de bailar en círculo no solo implica compartir gestos y cantos, sino también compartir significados de diversas culturas, con sus ritos, símbolos e imaginarios. Como resultado, el baile en círculo en la vida cotidiana de las personas mayores genera cambios emocionales, físicos, sociales y, sobre todo, familiares en su forma de vivir diaria. Estos cambios se manifiestan en una actitud más positiva, cariñosa y sensible hacia la vida, contribuyendo a una vivencia más saludable y promoviendo la salud en general. En última instancia, la participación

en el baile en círculo mejora la calidad de vida de las personas mayores, ofreciendo beneficios que trascienden lo físico y se extienden a lo emocional y social (Silva et al., 2021).

La tesis titulada “Los beneficios de la danza para el adulto mayor” (Bustos Pinchulef et al., 2015), realizada en Santiago de Chile, se centra en describir los beneficios físicos, psicológicos y sociales que la danza proporciona a los adultos mayores. El objetivo principal de esta investigación es motivar a los docentes desde su pedagogía e investigadores de danza a tomar más en cuenta la participación activa de los adultos mayores en esta área artística. El estudio busca explorar de qué manera la danza puede mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, destacando que la danza en esta etapa de la vida representa una continuidad de una vida ligada a la salud o un acercamiento a la salud integral en la última etapa de la vida. Además, señala que los adultos mayores, con distintos grados de conciencia, se acercan a la danza entendiendo que es algo beneficioso para ellos (Bustos Pinchulef et al., 2015).

El aprendizaje de la danza en la tercera edad está intrínsecamente vinculado a la historia personal de los participantes. Factores como la cantidad de atención dedicada al cuerpo a lo largo de los años y los hábitos de salud previos influyen en el estado actual de sus cuerpos al tomar clases de danza. Estos factores también impactan en la comprensión que tienen los participantes sobre lo que implica el movimiento para ellos (Bustos Pinchulef et al., 2015).

En este contexto, la experiencia acumulada a lo largo de la vida, los cuidados previos hacia el cuerpo y los hábitos de salud anteriores desempeñan un papel crucial en la forma en que los adultos mayores se acercan al aprendizaje de la danza en la tercera edad. Además, el proceso pedagógico puede ofrecer a los participantes más recursos para expresar y externalizar lo que están experimentando en su proceso de aprendizaje de la danza (Bustos Pinchulef et al., 2015).

El estudio de Lara et al. (2018), titulado “Espacios que proyectan hacia nuevos horizontes. La danza como puente entre la creatividad y lo cotidiano”, se propuso analizar las relaciones entre creatividad, danza y calidad de vida. El objetivo específico fue identificar los factores que condicionan los procesos de despliegue de capacidades creativas en expresiones dancísticas. La investigación contó con la participación de 17 personas, quienes respondieron un cuestionario semiestructurado como parte del estudio.

El estudio sugiere que la danza funciona como un recurso valioso para diversos aspectos, incluyendo el autoconocimiento, la expresión de la creatividad, la constitución de la subjetividad y la construcción de vínculos con otras personas (Lara et al., 2018). Los resultados parciales de la investigación se basan en las percepciones de aquellos que participan regularmente en el Taller de Danzas Folklóricas para Adultos del Estudio de Danzas Nativas Abriendo Surcos en la ciudad de Río Cuarto, Provincia de Córdoba, Argentina (Lara et al., 2018).

Estos resultados indican que la participación en el taller se asocia con aspectos positivos como la creatividad, la pasión, la calidad de vida y la construcción de vínculos con otras personas. El estudio resalta la importancia de contar con espacios que permitan el desarrollo de experiencias artísticas, la revalorización del patrimonio cultural y el involucramiento activo y consciente de los participantes en dichas actividades (Lara et al., 2018).

El estudio de Echegoyen et al. (2022) titulado “La danza del tango como mediador terapéutico en el abordaje psicomotriz de adultos con síndrome parkinsoniano” tenía como objetivo comprobar la eficacia de un abordaje psicomotor que utilizara la danza del tango como mediador terapéutico en el funcionamiento psicomotor de personas con síndrome parkinsoniano. Este estudio cuasi experimental se llevó a cabo en Uruguay con un grupo único que fue evaluado

antes y después de la intervención. Participaron 8 personas con síndrome de Parkinson, con edades entre 50 y 80 años, y se realizaron 18 talleres.

Los resultados, medidos mediante pruebas como el Timed Get up and go, el test de Tinetti, SF36, una encuesta post intervención y una ficha de observación de parámetros, mostraron mejoras estadísticamente significativas en el equilibrio, calidad y velocidad de la marcha. Además, los participantes identificaron beneficios en su calidad de vida, salud mental y socialización. La intervención proporcionó un espacio para que los participantes redescubrieran sus propios cuerpos a través del disfrute de las posibilidades corporales, lo que también abrió nuevas formas de relación con los demás y el entorno, repercutiendo positivamente en el bienestar psicoafectivo (Echegoyen et al., 2022).

El proyecto “El tango como terapia de evolución” propuesto por Anabella Consonni en 2022 es una iniciativa de terapia alternativa que combina herramientas sensoriales, culturales y comunicacionales con el objetivo de mejorar la calidad de vida de adultos mayores. Esta terapia se centra en acompañar a adultos mayores con capacidades disminuidas y condiciones de salud afectadas, como Parkinson, Alzheimer, diferentes demencias, accidentes cerebrovasculares, problemas cardiovasculares, dificultades en la marcha y el equilibrio, afasias, entre otros (Consonni, 2022).

Partiendo de la idea que el baile, especialmente el tango, puede tener beneficios significativos para la salud cognitiva y emocional de los adultos mayores. El baile puede prevenir el deterioro cognitivo, reducir el riesgo de Alzheimer, así como disminuir la progresión de la depresión y la ansiedad. Además, se destaca que el baile previene enfermedades cardiovasculares, contribuye al equilibrio emocional y corporal, eleva la autoestima, fomenta la conexión social y genera una sensación integral de bienestar (Consonni., 2022).

La terapia del movimiento, especialmente abordada a través del tango, se enfoca en el desarrollo de diversas capacidades personales y comunicativas en los adultos mayores. Entre las capacidades personales que se trabajan se encuentran la concentración, la improvisación, la sensibilidad, la creatividad, la capacidad de reacción y la relación social. Además, la terapia del tango ayuda a desarrollar aspectos comunicativos como el interés y la entrega, la responsabilidad, la confianza en uno mismo y en los demás, la motivación y la capacidad de disfrute, la actitud activa, los criterios propios y la valoración constructiva de los demás (Consonni., 2022).

La metodología utilizada en este enfoque se basa en la expresión, buscando el desarrollo interno a través de estímulos, creación propia, ejercicios de coordinación, precisión y el intercambio de energías. Se integra al adulto mayor en su cuerpo físico, emocional y social a través de la danza del tango. Según los estudios realizados por los autores, la práctica de la danza del tango probablemente se asocia con una mejor calidad de vida y bienestar, contribuyendo a disminuir el proceso acelerado y las condiciones que pueden ocasionar enfermedades relacionadas con el envejecimiento. No se plantea como una cura, pero sí como un medio para mejorar la calidad de vida y disminuir los impactos de diversos factores ambientales y genéticos (Consonni., 2022).

Desde el aspecto expresivo, la terapia del tango ayuda a los adultos mayores a desarrollar su expresión personal del mundo interno, la capacidad de reflejo y reacción a diversos impulsos y estímulos, la capacidad de concretar una idea, la creación propia, la coordinación y la precisión. Esta práctica se lleva a cabo a través de una actividad vivencial que utiliza la información motora de cada individuo, con intercambio de energía para motivar. Desde esta

perspectiva, se considera al adulto mayor como una totalidad, comprometiendo su cuerpo emocional, físico y social (Consonni., 2022).

Cuando los adultos mayores participan en programas de tango terapia, se activan sus habilidades motoras, concentración, atención, integración y sensibilización a través del movimiento y el contacto con el otro. Esta práctica obliga al cerebro a disociar, pensar en improvisar, crear y reaccionar, lo que resulta en un desarrollo positivo y una nueva motivación para los participantes (Consonni., 2022).

Por otro lado, en el abordaje kinésico propuesto por Supital (2019) en el artículo “Parkinson: la tango terapia”, se busca formar universitarios aptos para concientizar a los futuros profesionales sobre la problemática del Parkinson. Se enseñan abordajes diferentes que permiten lograr agilidad, fuerza muscular y resistencia en los pacientes de manera amena y divertida. Los talleres y cursos ofrecidos brindan herramientas para enfrentar los desafíos reales, no solo centrados en la enfermedad, sino también en el bienestar general de los pacientes. El tango terapia se presenta como una técnica efectiva para el trabajo de rehabilitación en el contexto del Parkinson (Supital, 2019).

La dependencia de terceros para realizar tareas cotidianas puede llevar a que los adultos mayores dejen de participar en actividades sociales y recreativas, perdiendo así el contacto social. El tango terapia, al involucrar música, trabajo en pareja y coordinación conjunta, se convierte en una alternativa que no solo beneficia el equilibrio, la postura y la elasticidad, sino también favorece la socialización de los participantes (Supital, 2019).

La práctica del tango terapia permite a los pacientes controlar tanto la musculatura estática como dinámica, lo que puede contribuir a disminuir temblores y mejorar la marcha de manera divertida y lúdica. Esto, a su vez, puede resultar en una mayor adherencia y permanencia

en los tratamientos. El tango, con sus movimientos que incluyen equilibrio dinámico, vueltas, distintas velocidades y caminar hacia atrás, se presenta como una actividad especialmente beneficiosa para los pacientes, brindándoles una experiencia terapéutica integral (Supital, 2019).

La enfermedad de Parkinson a menudo conlleva a un fuerte decaimiento anímico, ligado a la depresión y el aislamiento, especialmente cuando los pacientes dependen de terceros para realizar tareas cotidianas, lo que puede llevar a la pérdida de participación en actividades sociales y recreativas, así como al aislamiento social. El tango terapia, al incorporar música, trabajo en pareja y coordinación conjunta, emerge como una alternativa que no solo aborda aspectos físicos como el equilibrio, la postura y la elasticidad, sino que también promueve la socialización de las personas afectadas por esta enfermedad. La Fundación Barceló destaca el papel innovador de la Kinesiología en el tratamiento del Parkinson y su contribución al mejoramiento de la calidad de vida de los pacientes (Supital, 2019).

## **12.2 A nivel Nacional**

En el estudio de Lucero et al. (2018) sobre los trabajadores en proceso de prejubilación en la Universidad Mariana en Chía-Bogotá, se exploraron los intereses de formación, motivación y sentido de vida con el propósito de proponer estrategias educativas pertinentes. Utilizando un enfoque cuantitativo y un muestreo no probabilístico por conveniencia con una muestra de 24 trabajadores, los resultados revelaron que los temas de mayor interés para la formación permanente de estos trabajadores fueron la salud, informática, relaciones humanas y emprendimiento. Estos hallazgos proporcionan información valiosa para diseñar estrategias educativas que se alineen con los intereses y necesidades específicas de este grupo en particular (Lucero et al., 2018).



El planteamiento de Dornell (2014 como se citó en Lucero et al., 2018) destaca la importancia de considerar la formación durante la prejubilación y un período de adaptación suficiente al retiro, reconociendo que la transición de la vida laboral a la jubilación puede generar cambios significativos en la dinámica diaria y en la percepción de la propia identidad. Al experimentar el retiro, los individuos pueden sentirse desorientados y enfrentar problemas inesperados para los que no estaban preparados.

La afirmación de Dornell (2014 como se citó en Lucero et al., 2018) refleja la necesidad de abordar la jubilación no solo como el fin de una etapa laboral, sino como una transición que requiere atención y apoyo. La motivación de los jubilados para participar en procesos de formación muestra que, a pesar de las percepciones negativas asociadas al envejecimiento, las personas mayores tienen el deseo y la capacidad de continuar aprendiendo y adaptando su proyecto de vida.

Este enfoque desmitifica la idea de que el trabajo es el único proyecto de vida significativo y destaca la importancia de aprovechar el proceso de envejecimiento como una oportunidad para optimizar la participación, la salud y la seguridad, contribuyendo así a mejorar la calidad de vida en la jubilación (Zunzunegui y Beland, 2010 como se citó en Lucero et al., 2018).

Los resultados obtenidos en el estudio de Lucero et al. (2018), donde se identificó que el mayor interés de los trabajadores en proceso de prejubilación estaba dirigido a temas de salud, informática, relaciones humanas y emprendimiento, contrastan con los hallazgos de Yuni y Urbano (2005), quienes encontraron que el deseo de mantenerse activo física e intelectualmente fue el motivo predominante para participar en actividades educativas. Este contraste resalta la diversidad de motivaciones y preferencias dentro de la población en proceso de prejubilación.

Por otro lado, el estudio de Álvarez et al. (2018) propone la Biodanza como herramienta pedagógica para mejorar la convivencia y el bienestar en los adultos mayores del grupo de danza folclórica de la Escuela de Artes UNIMINUTO. La Biodanza se plantea como una iniciativa innovadora que busca desarrollar estrategias pedagógicas y educativas desde la cultura para abordar las problemáticas sociales encontradas en el adulto mayor. Este enfoque refleja la importancia de considerar prácticas creativas y culturales en la promoción del bienestar y la convivencia en esta población (Álvarez et al., 2018).

El estudio de Durango et al. (2021) titulado “La danza, un medio para la comunicación, la recreación y el sano esparcimiento en el adulto mayor” destaca la importancia de la danza como un medio para promover la comunicación, la recreación y el sano esparcimiento en la población de adultos mayores. El proyecto de intervención propuesto en la vereda La Concentración del municipio de Urao buscó fortalecer la sana convivencia, el aprovechamiento del tiempo libre y los saberes ancestrales de una cultura dancística campesina.

El enfoque del estudio incluyó el fomento del envejecimiento activo, una vejez digna con calidad de vida y la mejora de las condiciones de salud de los adultos mayores a través de la práctica de la danza. Este tipo de intervenciones no solo contribuyen al bienestar físico y mental de la población de adultos mayores, sino que también tienen un impacto positivo en la prevención de enfermedades y la promoción de estilos de vida saludables (Durango et al., 2021).

El estudio de Puello et al. (2017) sobre el “Nivel de felicidad en un grupo de adultos mayores de Montería, pertenecientes a un programa de danza” destaca la relación entre la actividad física, específicamente el baile y el nivel de felicidad en adultos mayores. El proyecto de extensión solidaria “Bailando por mi salud” de la Universidad de Córdoba proporcionó un marco para evaluar la percepción de felicidad en un grupo de adultos mayores.

Los resultados del estudio sugieren que la alta percepción de felicidad en este grupo de adultos mayores puede estar vinculada al compromiso sostenido en la actividad física, en este caso, el baile. Además, la participación activa en un programa de extensión solidaria que incluyó intervenciones educativas, asistenciales y recreativas proporcionó oportunidades para la socialización y el contacto frecuente con sus pares. Estos hallazgos respaldan la importancia del baile como una estrategia integral para mejorar la capacidad socializante, el bienestar, el autocuidado, la salud y la felicidad en la población de adultos mayores (Puello et al., 2017). Además, se destaca la necesidad de reorientar y optimizar las políticas públicas para incluir programas integrales de salud destinados a los adultos mayores.

### **12.3 A nivel local**

El estudio de Lopera et al. (2020) titulado “Sistematización de los beneficios integrales que trae la danza a través de la experiencia artística en adultos mayores desde la perspectiva del envejecimiento activo” se centró en la sistematización de beneficios experimentados por adultos mayores que participaron en el grupo Movimiento Sénior, un programa de danza y baile en la comuna 12 de Medellín. El objetivo era contrastar la experiencia práctica con la teoría del envejecimiento activo, que aboga por optimizar oportunidades en salud, participación y seguridad para las personas mayores.

El estudio abordó las dimensiones funcional, relacional, emocional y cognitiva, evaluando cómo la práctica de la danza influyó en cada una de estas áreas en la población de adultos mayores. La aproximación teórica incluyó la fundamentación teórica de la danza y los conceptos generales relacionados con su práctica en personas mayores.

Este enfoque integral buscó comprender y evidenciar los beneficios que la danza aporta a los adultos mayores desde diversas perspectivas, contribuyendo así a la comprensión más completa de la influencia de la actividad artística en el envejecimiento activo.

A partir de la revisión de antecedentes, se destaca la importancia de la danza, especialmente el baile, como una herramienta que va más allá de la actividad física para los adultos mayores. Los estudios consultados resaltan la danza como un medio de transformación tanto a nivel social como personal. Se enfatiza la necesidad de principios básicos, como el profundo respeto por la vida y la dignificación a través de actividades como la danza.

En general, se evidencia que la actividad física, en particular la danza, desempeña un papel protector en el proceso de envejecimiento, contribuyendo a preservar las facultades físicas y mentales, promoviendo la autonomía y facilitando el relacionamiento social. Además, se reconoce el impacto positivo en la calidad de vida, la prevención de enfermedades y la construcción de un estilo de vida más saludable.

En resumen, la revisión de antecedentes muestra que en general la variable abordada se refiere al bienestar físico, psicológico o subjetivo, por lo que se plantea la importancia de contribuir en la construcción de insumos que amplíen el conocimiento acerca de la función que cumple el baile en los adultos mayores. Es por eso que, el presente trabajo se pregunta por ¿cuál es la función que cumple el baile del tango en la construcción de sentidos de vida en cuatro adultos mayores que asisten al grupo Tango Danza?

## 13 Objetivos

### 13.1 Objetivo general:

Identificar la función que cumple el baile del tango en la construcción de sentidos de vida en cuatro adultos mayores que asisten al grupo Tango Danza de la ciudad de Medellín en el año 2024

### 13.2 Objetivos específicos:

1. Caracterizar los estilos de vida cuatro adultos mayores que asisten al grupo Tango Danza de la ciudad de Medellín
2. Describir los motivos que cuatro adultos mayores tienen para vincularse a las clases de tango en el grupo Tango Danza de la ciudad de Medellín
3. Explorar la relación entre los estilos de vida y los motivos por los cuales cuatro adultos mayores se vinculan a clases de tango en el grupo Tango Danza de la ciudad de Medellín

## 14 Justificación

La revisión de antecedentes permitió reconocer la relación entre el movimiento, la actividad física y específicamente el baile como medios de recreación, gimnasia, entretenimiento, terapia, nuevos aprendizajes, relacionamiento y autonomía para la preservación de facultades físicas y mentales en el adulto mayor, con los procesos de envejecimiento y vejez, los cuales hacen referencia al proceso continuo de deterioro biológico influido por múltiples factores arraigados en el contexto genético, social e histórico del desarrollo humano, cargado de afectos y sentimientos que se construyen durante el ciclo vital y que están permeados por la cultura y las relaciones sociales hasta la etapa final del ciclo de vida que es la vejez.

Así mismo fue posible encontrar la tendencia en aumento de la población vieja en el mundo, lo que representa retos para la sociedad en tanto se hace necesario empezar a conocer y desarrollar conocimientos y estrategias de intervención que contribuyan a la calidad de vida con base en las condiciones contextuales en las que se desarrolla la vida y cotidianidad de los adultos mayores.

Entre las problemáticas que enfrenta esta población y de las que más se tiene conocimiento están, enfermedades como el Parkinson, deterioro de la calidad de vida, situaciones de estrés y/o abandono; factores de riesgo como el vivir solos, y tener que hacerse cargo de sí mismos, complicaciones de salud, no cubrimiento total en salud y pensión, entre otros como posibles causas multiplicadoras de circunstancias poco favorables para los adultos mayores.

Por lo tanto, es importante la visibilidad de las condiciones en que se encuentran los adultos mayores en Colombia, más exactamente en Medellín para que los programas

implementados como la actividad física y, de manera especial el baile, se constituyan en un factor protector en favor de la preservación de facultades físicas y mentales, así como, la autonomía y el relacionamiento, como una herramienta funcional en la construcción y apropiación de un modelo de vida más saludable de las personas mayores.

Por lo anterior, el presente trabajo se constituye en un insumo que aporta a las comprensiones acerca de la función que cumple el baile en la construcción de sentidos de vida en personas adultas mayores y, con ello, en el desarrollo de recursos que contribuyan a su bienestar físico y psicológico. Así mismo, este trabajo atiende a los intereses investigativos del Programa de Psicología y del grupo de investigación Clínica Psicológica de la Corporación Universitaria Minuto de Dios-UNIMINUTO sede Bello.

## 15 CAPITULO III

### 16 Referente Teórico

#### 16.1 Enfoque humanista y abordaje del ser humano

La psicología humanista ha descubierto nuevos fenómenos y enfoques que le siguen aportando al bienestar del ser humano desde distintas miradas: el enfoque centrado en la persona (C. Rogers), la gestalt (F. Perls), la programación neuro lingüística P.N.L. (Grinder y Bandler), el análisis transaccional o A.T. (E. Berne), el enfoque experiencial de las emociones (L. Greenberg), la psicoterapia experiencial y el focusing (E. Gendlin), la psicoterapia sistémica, la logoterapia (V. Frankl), entre otros (Riveros Aedo, 2014).

De acuerdo con lo mencionado, el enfoque humanista se centra en la comprensión de los significados de las experiencias humanas en cada situación cotidiana tal como son de forma natural. Su objetivo principal es entender cómo las personas perciben el mundo, comenzando por comprender su punto de vista individual. (Riveros Aedo, 2014).

Este enfoque también busca proporcionar los fundamentos teóricos necesarios para comprender cómo los individuos interactúan con el mundo en su vida diaria, basándose en la perspectiva humanista existencial. Estos fundamentos incluyen conceptos como el sentido de la vida, la intencionalidad, la conciencia del presente, el desarrollo del potencial humano, la libertad, el deseo, la confrontación con la muerte, el aislamiento y la voluntad, entre otros (Corporación Universidad de la Costa, 2020).

Siendo así, para abordar el enfoque y la concepción del ser humano teniendo en cuenta los antecedentes encontrados desde el bienestar que genera el baile en los adultos mayores, se tomarán como referentes a Maslow desde la motivación que mueve al ser humano en su pirámide de necesidades hasta llegar a la autorrealización; y a Carl Rogers desde el hecho de centrarse en



la persona, quien busca su autorrealización, en lo que coincide con Maslow. Además, el desarrollo del concepto de sí mismo, la auto aceptación personal y la exploración del aquí y el ahora para afrontar las realidades en cada etapa de la vida, lo que conlleva a una aceptación del proceso del envejecimiento.

Para explorar de qué manera la danza puede tener una influencia y efectos positivos en el desarrollo personal durante la vejez, se utilizará como punto de referencia la teoría de Erick Erickson sobre las etapas del desarrollo humano. Erickson plantea unas etapas que abarcan desde la edad adulta hasta la vejez, según lo propuesto por este autor (Bordignon, 2005).

Finalmente, para abordar el sentido de vida se toma como referente a Víctor Frankl, su análisis existencial, y la búsqueda del sentido en las fases del desarrollo humano, en lo que coincide con Erickson; además de algunos conceptos de logoterapia (Avellar et al., 2017).

Así pues, el ser humano se encuentra inmerso en un entorno que impacta su salud física y mental, así como sus logros personales y su búsqueda de autorrealización, tal como lo describe Maslow (1943). En este sentido, se reconoce su singularidad, su creatividad y su libertad. El individuo tiene la capacidad de tomar decisiones y comprometerse, siendo el punto de partida de todo, como señala Alonso (2003): cada ser humano es un ser completo que interactúa constantemente con su entorno, influenciado por una variedad de aspectos biológicos, psicológicos, sociales y espirituales. Posee una serie de atributos como conciencia, inteligencia, voluntad, intencionalidad, afectividad y creatividad, que en conjunto forman su personalidad. Además, esta personalidad está moldeada por el momento histórico y el lugar en el que vive.

Considerando estos desafíos, el ser humano puede optar por motivarse internamente, confiar en sus habilidades y aspirar a sus metas. Puede ser una entidad reflexiva que se evalúa a sí misma y su entorno en busca de mejoras, priorizando los valores personales sobre lo material.

Desde la perspectiva de la psicología humanista, el ser humano se concibe como una entidad integral. La psicología humanista plantea que el ser humano es un todo. Así lo menciona Alonso (2003) cuando dice: “El individuo como una totalidad también se relaciona con la cultura; cualquiera que sea el concepto que se utilice, éste va a estar influenciado por ella” (p. 69).

En ese sentido, el ser humano desde la psicología humanista toma también una forma existencial, donde los acontecimientos cotidianos que no son de tanto agrado y son más bien tristes o negativos, permean su existencia. Una que es real, que permite ser en el mundo desde la perspectiva de Heidegger y preguntarse cuál es la finalidad de estar en él (Alonso, 2003).

La cuestión es, si el propósito humano se limita a procesos biológicos o abarca una dimensión más profunda que trasciende la mera evolución por etapas, es una interrogante fundamental. Si bien el cuerpo es tangible y sigue un ciclo vital definido, la esencia humana también existe, impulsando a las personas a buscar satisfacción y cumplimiento de necesidades más profundas de manera autónoma, crítica y creativa, como sostiene Maslow (1943). Este enfoque se alinea con el modelo existencial, que reconoce la capacidad de las personas para reflexionar sobre sus experiencias y asumir responsabilidad por sus acciones, compartiendo similitudes con el existencialismo de Rogers (Pezzano, 2021).

Dado que Maslow ofrece una perspectiva amplia sobre el desarrollo humano hacia la autorrealización, mientras que Rogers se centra más en la experiencia individual, ambos enfoques convergen en el objetivo de alcanzar la plenitud personal. Esta idea de superación se complementa con una visión compartida sobre la experiencia, la calidad de vida y el enfoque humanista que otorga valor a la existencia en todas sus facetas, desde los desafíos hasta las lecciones aprendidas a lo largo de las diferentes etapas de la vida (Pezzano, 2021).

La idea es cultivar las habilidades individuales y alcanzar la autorrealización, independientemente de la etapa de la vida. Tanto Maslow, a través de la motivación, como Rogers, desde una perspectiva existencialista, abogan por la autoaceptación y la comprensión personal, promoviendo el desarrollo pleno de las capacidades individuales como un objetivo compartido (Pezzano, 2021).

Más adelante se conecta la mirada de Maslow y Rogers con el postulado de Erick Erickson, quien de manera concreta y detallada plantea ese desarrollo de potencialidades del ser humano desde el nacimiento hasta la vejez.

De esta manera, retomando la perspectiva de Maslow, Rogers y Erickson, el desarrollo de las capacidades de cada individuo está intrínsecamente ligado a su existencia, experiencias, acciones y decisiones. Desde la visión humanista, la existencia es fundamental, ya que abarca todos los aspectos del ser humano: sus acciones, pensamientos, decisiones y emociones (Alonso, 2003).

Continuando con esta idea, las personas pueden utilizar una comunicación con su cuerpo, formando tejidos sociales, formalizando conexiones con los demás de manera más sensible y transfiriendo ciertos impactos y sensaciones de primera impresión. De manera consciente, a través de esta experiencia consciente, las personas se perciben a sí mismas como algo más que meros cuerpos físicos o seres sensoriales (Martínez Ortiz, 2013).

Desde lo mencionado anteriormente, se sugiere el pensar los acontecimientos del entorno social-humano; las diversas situaciones que han influido y moldeado los pensamientos, emociones y sensaciones, así, como los autores que han optado por la búsqueda de conceptos, relacionando ideas y unificando pensamientos, todo en favor del bienestar del ser humano, de

alguna forma, para que haya un sentido de vida, una autorrealización; nuevas opciones de crecimiento, expresión, creación y movimiento adaptadas a los distintos momentos de la vida.

Continuando con este orden de ideas, es posible decir, que el ser humano está en un constante y profundo cambio, viviendo, explorando desde su mundo interno y también en su entorno. Retomando ideas que la variedad de autores que en su momento aportaron a las características de los procesos psicológicos y características humanistas, Martínez (1999) dice:

Los aspectos característicos de la concepción humanista del hombre, que se señalan a continuación, son algunos de los puntos, que más resaltan, de acuerdo con una visión y experiencia personal. Ciertamente, hay otros, y, quizá, de mayor importancia para otras personas. Estas características son aquellas que se han encontrado y vivido más frecuentemente y en forma más intensa, a lo largo de muchos años de actividad pedagógica, asesoramiento psicológico y relación psicoterapéutica. Muchas de ellas han sido descritas y enfatizadas de diferentes maneras por autores representativos de la orientación humanista: G. Allport, C. Rogers, A. Maslow, R. May, M. Buber, G. Kelly, Ch. Bühler, S. Jourard, K. Goldstein, J. Nuttin, H. Murray, G. Murphy, K. Horney, E. Fromm, F. Perls, C. Moustakas, V. Frankl y otros. (Martínez, 1999, p. 67)

Según Martínez (1999), estas características las presenta por separado dada la imposibilidad de hablarlas en conjunto, sin embargo, siempre tendrán correlación pues, al estar una, vienen las demás entrelazadas, para formar parte de la realidad de la existencia del ser humano. Estas características son: el hombre vive subjetivamente, la persona está construida por un núcleo central estructurado, el hombre está impulsado por una tendencia hacia la autorrealización, (característica que coincide con el planteamiento de Maslow y Rogers); el hombre es más sabio que su intelecto: es “animal racional”, hombre inteligente, que razona y es

lógico en su actuar; el hombre posee capacidad de conciencia y simbolización: contempla la naturaleza y se representa en ella; tiene capacidad de libertad y elección: donde se presenta un dilema del conocimiento y la verdad. El hombre es capaz de una relación profunda: “el hombre es un animal social” aunque rodeado de gente, el hombre se siente solo ante su propia existencia; el hombre es capaz de crear: creatividad en artes, ciencia, filosofía, etc.; el hombre busca un sistema de valores y creencias: estructura de valores que se buscan; cada persona es un sistema de unicidad configurada: cada hombre es único (Martínez, 1999).

De acuerdo con lo anterior, esto es, quien es el ser humano para la psicología humanista, estos puntos que plantea Martínez (1999), describen de manera integral lo que enmarca el plano existencial del ser humano. Hablando de su inteligencia, lógica, relación con la naturaleza, los otros y consigo mismo; la creatividad que tiene para innovar y proponer; los momentos de soledad que puede enfrentar; la simbología que le representa en plano espiritual o religioso, los valores que lo identifican dentro de la sociedad y en general cómo se comporta en el plano inter sociocultural y ambiental, siendo responsable y teniendo claridad en lo que es o significa el sentido de su existencia.

De ahí que, la psicología humanista es pertinente para el desarrollo de este trabajo, puesto que permite tener en cuenta los factores que acontecen alrededor de las personas como su salud mental y física, brindando la posibilidad de ser libres, creativos, capaces, relacionales, sistémicos, únicos y conscientes, ayudando a tener una mejor calidad de vida, refiriéndose en este caso al adulto mayor, teniendo en cuenta las motivaciones que le mueven desde Maslow; su existencia como personas con potencialidades para desarrollar, desde Rogers; y el avance de estas potencialidades en cada etapa de la vida como lo plantea Erickson, desde los estadios (Martínez, 1999).

## **2-Concepción de personas de la psicología Humanista**

Teniendo en cuenta lo anterior, Rogers (1970) desde su teoría fenomenológica de la personalidad propone una formación y desarrollo evolutivo de la persona, orientada desde la comprensión de la conducta, relacionándose este postulado con el de Erickson, un desarrollo por etapas o estadios desde la infancia hasta la vejez, y en el caso de Maslow un desarrollo desde una pirámide de necesidades por cumplir, desde la motivación para llegar todas desde su postura, a la autorrealización.

El objetivo es tratar de concentrar el desarrollo de las ideas en la forma cómo desde la psicología humanista se percibe a la persona siendo el primero una opción de libertad para defender el sentido de la vida desde lo que cada persona reconoce a través de su propia existencia de forma responsable y con unos principios y valores; y la segunda basada en la experiencia de situaciones reales desde una posición propia y hacia el otro recibiendo un trato más humano para finalmente vivir y actuar conforme a lo que se desea respetando la condición de ser persona sin tratar a nadie como un simple objeto (Riveros Aedo, 2014).

Así va tomando forma el humanismo, al tener en cuenta lo que siente la otra persona, desde su libre expresión comportándose de acuerdo a sus necesidades, aspiraciones y deseos, adaptándose al ambiente e interactuando con el entorno social cumpliendo metas, trazando nuevos objetivos de vida y resolviendo situaciones cada día (Riveros, 2014).

Parece ser que se va dando un sentido a la existencia, donde las necesidades de las personas van tomando un lugar importante dentro de sus procesos o etapas de desarrollo, desde la postura de Erickson y Maslow, pues desde que se nace hasta que se va llegando a la edad madura hay metas por cumplir, nuevos objetivos por alcanzar y una búsqueda inconsciente de un sentido de vida, satisfaciendo esas necesidades físicas, espirituales y mentales como ser en el

mundo, teniendo en cuenta que cada persona lo asume de forma diferente. Es decir, los seres humanos en medio de sus diferencias tienen aspiraciones materiales como la de tener una casa, un coche, un reloj de lujo etc., mientras otros sienten la necesidad de tener un cargo importante en una empresa, formalizar una familia o ser un artista reconocido (Riveros Aedo, 2014).

En este punto surge una conexión entre la superación personal, el sentido de la vida y las necesidades tanto básicas como emergentes. Maslow, según lo mencionado por Hardy Leahey (2013), examinó a individuos creativos y concluyó que actuaban en base a necesidades latentes e insatisfechas presentes en otras personas. Maslow denominó a estos individuos como autorrealizadores, ya que materializan sus capacidades creativas.

Siendo así, la autorrealización, enmarca un logro parcial de necesidades que continúa en desarrollo a lo largo de la vida; se está en esa búsqueda y necesidad de descubrir, vivir experiencias, aprender, disfrutar, pero vivir bien con necesidades básicas y emergentes satisfechas que a su vez se distribuyen en 5 campos de necesidades del ser humano: fisiológicas, de seguridad, de filiación, de reconocimiento y finalmente de autorrealización, lo cual es relativo porque no es definitivo, pues, aunque haya creatividad, talento y satisfacción, dinero y superación también hay decepción (Riveros Aedo, 2014).

Las necesidades, como lo menciona Prada (2018) en su libro *Profundamente Humanos*, implican que cuanto más abajo son más urgentes, mientras que en la medida en que avanza de nivel hacen alusión a necesidades cada vez más humanas e integrales.

Se ve en el ser humano la necesidad desde la motivación. El ser humano está en constante cambio, movimiento, deseo de hacer o tener algo y cada vez que lo logra se siente de momento satisfecho, pero después quiere otra cosa. Siente bienestar al saciar sus necesidades básicas de alimento, sus necesidades particulares como familia, estabilidad y autocuidado; luego las

llamadas emergentes o sociales, esas que son más intelectuales aparecen para de alguna forma hacerse un lugar en el espacio personal y social permitiendo las relaciones interpersonales para al fin llegar a esa autorrealización, donde se muestra su potencial intelectual.

Relacionando el pensamiento humanista de Rogers con la primera y segunda fuerzas, se refleja el punto esencial aquí, que es el ser humano. De tal forma que, este pasa de ser un ser condicionado, mecanizado y cosificado desde el conductismo y un ser impulsivo enfrentado con sí mismo y sus pensamientos inconscientes afectados por factores propios y externos desde el psicoanálisis, a ser un ser humano con necesidades, valores y talentos combinando los 3 elementos de las corrientes psicológicas para darle una imagen y trato más humano a las personas tomando elementos importantes desde cada fuerza complementando y fortaleciendo los pasos del avance psicológico. Esto, teniendo en cuenta la diferencia entre los dos pensamientos, el rogeriano fenomenológico, que da origen a la teoría de la personalidad y el de Maslow de carácter motivacional, que mueve a las personas (Prada, 2018).

Maslow habla de una motivación, Rogers de una existencia y centrarse en la persona, Erickson de un desarrollo del ser humano desde unas etapas, lo que, en conjunto, pero cada una desde su postura, conduce a la autorrealización por lo tanto esa motivación beneficia el crecimiento personal en cada etapa de la vida.

De esta manera los tres postulados llevan a pensar en el sentido de la existencia del ser humano, en sus diferentes momentos de la vida, razón por la cual se llega a la etapa final, que es el asunto en cuestión de este trabajo: El adulto mayor, para finalmente tomar como referente a Víctor Frankl y su propuesta del sentido de vida, en este caso, la posibilidad de encontrar en el baile otras posibilidades motivacionales para la etapa de la vejez.



## 16.2 Motivaciones para el crecimiento Personal

Desde la teoría de Erick Erickson, se evidencian las etapas del desarrollo humano a través de estadios, los cuales presentan todos los factores que pueden influir en el ser humano en distintos momentos de la vida hasta llegar a la vejez.

Cada etapa psicosocial implica una situación de riesgo, dificultad, tensión y un combate interno central específico. Esta crisis se percibe como una oportunidad para el desarrollo personal del individuo, un momento de elección o incluso de regresión, que posteriormente se integra a la vida de la persona. Cuando la crisis no se resuelve adecuadamente, puede surgir una afección básica importante que también se incorpora a la vida del individuo (Bordignon, 2005)

La superación de la incertidumbre, de esas situaciones de riesgo, dificultad o luchas internas, y, la desconfianza produce un sentido renovado de esperanza y voluntad de cambio. El fortalecimiento a la determinación y a la acción, se refleja al vencer la lucha entre la independencia y la vergüenza. Así, se establece un vínculo cíclico entre la adversidad y la confianza en uno mismo. Esto sugiere que los períodos de desafíos surgen y se resuelven, y nuestras experiencias previas nos preparan para lo que vendrá después (Bordignon, 2005).

Así cada crisis está ligada con las otras tanto en el sentido prospectivo como retrospectivo. También tienen efectos sobre otros contenidos de los estadios psicosociales, tanto sobre las fuerzas como sobre los defectos (Bordignon, 2005).

Otro resultado positivo de resolver las crisis básicas es la habilidad para establecer relaciones positivas con otras personas, empezando por los miembros de la familia (etapas 1, 2 y 3), luego con compañeros de grupos sociales y laborales (etapas 4 a 6), y finalmente con la sociedad y la humanidad en su conjunto (etapas 7 y 8). Manteniendo estas relaciones de manera constante, se evidencia la importancia de construir vínculos y lazos afectivos de cooperación,

participación e integración. Así, es como se conforman los cimientos de valores como el amor, la fraternidad y la solidaridad entre los seres humanos (Bordignon, 2005).

Partiendo de lo anterior, emergen tres fuerzas fundamentales que actúan como pilares en la vida de las personas, surgidas de momentos cruciales en el desarrollo humano: la esperanza, que se manifiesta en la infancia al superar la dicotomía entre confianza y desconfianza; la fidelidad y la fe, presentes en la adolescencia al superar la confusión de identidad; y el amor, que se experimenta en la vida adulta como una síntesis existencial al superar el estancamiento y fomentar la generatividad. La eficacia de estas fuerzas determina la calidad de vida tanto de las personas como de la sociedad, tanto en el presente como en el futuro (Bordignon, 2005).

Continuando con el tema:

**Tabla 3.**

*Las etapas de desarrollo de Erickson*

Etapa	Edad	Crisis	Virtud (fuerza interna)	Vínculo afectivo
I	0-18 meses	Confianza vs Desconfianza	Esperanza y Fe	Madre
II	18 meses-3 años	Autonomía vs Vergüenza	Voluntad y determinación	Padres
III	3-6 años	Iniciativa vs Culpa	Propósito, finalidad	Familia
IV	6-12 años	Laboriosidad vs Inferioridad	Competencia	Vecindario y escuela
V	Pubertad a adultez temprana	Identidad y Repudio vs Difusión de Identidad	Fidelidad, lealtad	Grupos modelos de roles

VI	25-40 años	Intimidad y Solidaridad vs Aislamiento	Amor	Colegas, amigos
VII	45-60 años	Generatividad vs Estancamiento	Cuidado	Hogar, compañeros de trabajo
VIII	60 años en adelante	Integridad vs Disgusto, separación	Sabiduría	Los humanos o los míos”

---

*Nota.* Construido a partir de Bordignon (2005)

### 16.3 Sentido de Vida

#### 16.4 Lo que plantea en relación con el sentido de vida Víctor Frankl

La logoterapia nace gracias a Víctor Frankl, y se le puede definir como un modelo de pensamiento y forma de orientar para encontrar un sentido de vida. La logoterapia comenzó así a darse a conocer en distintos lugares del mundo; se le conoció como “la tercera escuela vienesa de psicoterapia” (las dos primeras son el psicoanálisis y la psicología individual).

Como estructura teórica partió del psicoanálisis, pero, a diferencia de la pulsión sexual freudiana o de la voluntad de poder adleriana, Frankl sitúa en primer plano “a búsqueda del sentido”, para él la necesidad fundamental del ser humano no es la satisfacción sexual ni la afirmación de sí, sino la búsqueda del sentido de la vida (Marc, 1993 como se citó en Rozo, 1998). Por su parte, el neurótico se encuentra ante un vacío existencial, se pregunta por el sentido de la vida, debe responder, con sus actos, a las preguntas que plantea la vida y asumir la responsabilidad de su existencia (Marc, 1993 como se citó en Rozo, 1998).

De esta manera, la responsabilidad esta cercanamente relacionada con la logoterapia y el sentido de vida. “De modo que la logoterapia considera que la esencia íntima de la existencia

humana está en su capacidad de ser responsable” (Frankl, 1993, como se citó en Rozo, 1998, p. 108).

Como se ha mencionado anteriormente, esta es la elección y el compromiso que asume el ser humano en la toma de decisiones, la búsqueda de la realización personal, los valores que guían su existencia y la motivación que lo impulsa a enfrentar cada situación, ya sea adversa o placentera. Sin embargo, este proceso va más allá de simplemente satisfacer las necesidades propuestas por Maslow para la autorrealización. De manera interesante, Frankl (1946) plantea una perspectiva divergente de Maslow, sugiriendo que cuanto más se busca la autorrealización, más se escapa de las manos, ya que esta última es más bien el resultado de haber cumplido con el sentido de vida propio y, en última instancia, de haber trascendido.

La idea de responsabilidad se trata de que cada persona se haga consciente de por qué, cómo y para qué hace las cosas, con qué objetivo, con qué sentido; y no sólo de lo que le refiere, sino también a lo que le rodea: la naturaleza, el medio ambiente, los animales, todas sus acciones y pensamientos; de todo ello es responsable. Por esta razón se habla de quién es el ser humano y las características integrales que lo identifican, como lo expuso Martínez (1999). Siendo esta parte de su responsabilidad como ser humano respetuoso de su entorno y de sí mismo, el sentido de vida reclama estar presente de manera más profunda en la vida de cada ser existente, es decir, viendo y aceptando las cosas tal como son, sin maquillaje pues si no hay un sentido de vida ¿cómo va el ser humano a valorar su existencia y la de los otros?

En algo debe creer el ser humano, una misión debe cumplir. La idea es que las personas tengan una especie de meta, de sueño, de motivación y esto en cualquier edad, incluso la edad mayor, es decir la vejez; edad en la que se lleva a cabo un cometido concreto: “cada hombre se le

pregunta por la vida y únicamente puede responder a la vida respondiendo por su propia vida; sólo siendo responsable puede contestar a la vida” (Frankl, 1993, como se citó en Rozo, 1998).

El término logoterapia, como nos cuenta el propio Frankl (1993), proviene de la palabra “logos” (sentido, significado, propósito) por eso habla de la voluntad de sentido en vez del principio del placer del psicoanálisis y en contraste con la voluntad de poder adleriana.

La logoterapia, por lo tanto, permite hacer frente a la neurosis noógena, es decir, aquella neurosis que no nace de los conflictos entre impulsos e instintos, sino más bien de los conflictos morales, espirituales o existenciales. La logoterapia considera que su cometido es ayudar al paciente a encontrar el sentido de su vida. En cuanto la logoterapia le hace consciente el “logos” oculto de su existencia, es un proceso analítico. La logoterapia difiere del psicoanálisis en cuanto considera al hombre como un ser cuyo principal interés consiste en cumplir un sentido y realizar sus principios morales, y no en la mera gratificación y satisfacción de sus impulsos o instintos, o en la simple adaptación y ajuste a la sociedad y al entorno (como se citó en Rozo, 1998).

En relación con el sentido de vida, la logoterapia, como lo define Frankl (1946), es sanar, como se mencionó anteriormente, orientando a las personas para encontrar un sentido de vida y este sentido cada quien lo encuentra o debe encontrarlo de forma unitaria. Es así, como se plantean según Frankl (1946), tres caminos diferentes en el sentido de vida desde la logoterapia y son: 1. la esencia de la existencia, que consiste en realizar una acción como si se viviera por segunda vez y en la primera se hubiese hecho mal todo; 2. el sentido del amor, trascenderse a sí mismo y sentir emoción por los regalos simples de la naturaleza y 3. el sentido del sufrimiento, encarar y aceptar los duros momentos de la vida: como la muerte y enfermedades terminales.

Según Víctor Frankl (1967), resulta que la logoterapia también tiene unas bases filosóficas y gracias a estas ha ganado reconocimiento y posición como técnica psicoterapéutica.

Por eso en relación con el sentido de vida plantea que, la logoterapia se basa en una perspectiva filosófica de la vida en la que participan en cadena tres eslabones interconectados: 1. La libertad de la voluntad; 2. La voluntad de sentido; 3. El sentido de la vida.

### **Sentido de vida, relación Víctor Frankl - Erick Erikson**

De acuerdo con los planteamientos de Víctor Frankl (1967), la logoterapia es una filosofía de vida que permite una libertad, una voluntad y un sentido en dirección a la vida, por lo tanto, en relación con los planteamientos de Erikson (Bordignon, 2005), este propone de una forma más detallada y desde los estadios psicosociales un proceso de desarrollo y maduración en diferentes etapas del ser humano, donde puede elegir libremente, darle un lugar en la sociedad a su existencia, para finalmente acercarse al estadio de estancamiento, donde la persona trabaja para el bien de otros, se supera, es capaz, es laborioso y se distingue el cuidado y el amor, presentándose un beneficio hacia los que están en su entorno; pero luego, llega de forma inevitable, el estadio de la integridad y el desespero – la sabiduría: la vejez que empieza a llegar después de los 50 años (Bordignon, 2005).

Así, en la etapa final de la vida surge una crisis y un conflicto, y esta crisis puede ser una oportunidad para el desarrollo de la persona, un momento de escogencia, decisión, voluntad como lo plantea Frankl. Donde la resolución positiva de la crisis da como resultado potencialidad para formar parte de la vida, y la no resolución de la crisis puede generar una patología, enfermedades en la persona (Bordignon, 2005).

Finalmente, todo apunta a que en la etapa de la vejez se encuentre un sentido a través de acciones positivas, de movimiento físico y mental que generen un bienestar integral.

## 17 Diseño Metodológico

Teniendo en cuenta, la definición encontrada respecto a lo que es un enfoque cualitativo, según Sánchez (2019) se entiende como el proceso metodológico que usa palabras, textos, dibujos, gráficos e imágenes en una investigación para estudiar diversos objetos, comprendiendo la vida social. Esto es, que las evidencias descriptivas y profundas del fenómeno están bajo este enfoque con el fin de explicarlo desde la aplicación de métodos y técnicas epistémicas, hermenéuticas, fenomenológicas e inductivas; en este caso se utilizará el método fenomenológico- hermenéutico (Sánchez, 2019).

Siendo así, la investigación cualitativa, es una herramienta muy acertada, a la hora de preparar diversos modos de aplicar a la comprensión de los contextos u objetos de estudio. Permite recoger información, interpretarla, extraer datos claves para evaluarlos y posteriormente dar unos resultados analizados de manera descriptiva, desde un enfoque que facilite el proceso (Flick, 2007).

Como los seres humanos se encuentran en un ciclo de socialización permanente, las relaciones interpersonales son permeadas por la investigación cualitativa, dado el enfoque de múltiples expresiones, desde cada individualidad. Posteriormente, surgen los estilos de vida y luego la forma en la que cada ser asume su rol en el contexto social, dándole cabida a la diversidad de mundos en constante cambio desde un estudio más sensible (Flick, 2007).

Teniendo en cuenta los aspectos: social, diversidad, enfoque, personas, investigación, datos y modos, como se mencionó anteriormente, surgen unos rasgos esenciales para la investigación cualitativa, los cuales, son la forma adecuada de reconocer, analizar, reflexionar e interpretar unos resultados. Así, los rasgos son: conveniencia de métodos y teorías, perspectivas

y diversidad de participantes, capacidad de reflexión, variedad de métodos y enfoques en la investigación cualitativa (Flick, 2007).

### **17.1 Método fenomenológico- hermenéutico**

El método cualitativo se basa en recopilación de datos no estandarizados ni predeterminados completamente. Consiste en obtener las perspectivas de los participantes (sus emociones, prioridades, experiencias, significados y otros aspectos más bien subjetivos). También resultan de interés las interacciones entre individuos, grupos y colectividades. menciona (Flick, 2007).

Es de importancia la investigación cualitativa puesto que se enfoca en el estudio de las relaciones interpersonales, la forma en cómo se conectan los seres humanos desde la individualidad. El comportamiento, la diversidad social, los estilos de vida, los cambios de contexto y épocas fomentan nuevas razones para investigar desde lo cualitativo (Flick, 2007).

La interacción constante permite vislumbrar las realidades de las personas en su vida cotidiana, a su vez, se puede analizar la comunicación y ejecución de cada acción, de esta manera, la interacción social da lugar a ciertos estilos de vida, motivaciones y forma de organizarse, donde se interpreta de manera gradual, sin sesgos, comprendiendo el contexto, o por lo menos tratando de comprenderlo (Flick, 2007).

Por otro lado, el investigador hace preguntas más abiertas, recaba datos expresados a través del lenguaje escrito, verbal y no verbal, así como visual, los cuales describe, analiza y convierte en temas que vincula, y reconoce sus tendencias personales. Debido a ello, la preocupación directa del investigador se concentra en las vivencias de los participantes tal como fueron (o son) sentidas y experimentadas (Sandoval, 2002).



De acuerdo al objetivo de esta investigación, donde se pretende identificar el sentido de vida en relación con la formación en danza-tango de un grupo de adultos mayores, sobre el enfoque cualitativo se busca hacer la recolección de datos en conformidad con los puntos de vista de los participantes y sus experiencias.

Por otro lado, se investiga a nivel social, la relación entre estos, así como a nivel personal, por lo tanto, el eje central parte de las experiencias reales de los participantes teniendo en cuenta la forma como se genera el conocimiento no sólo sobre los individuos, sino también la percepción colectiva cultural, de este modo, esta investigación cumple con las características para establecerse en un enfoque cualitativo (Sandoval, 2002).

#### ***17.1.1 Fenomenología***

Heidegger habla de la “estructura del mundo de la vida”, cuyo enfoque es, la experiencia vivida y encamina el análisis de la existencia humana a la transformación como base de su comprensión (Sandoval, 2002).

#### ***17.1.2 Población, muestra y muestreo en la investigación***

Es muy importante saber que personas entrevistar, dentro de la población, que tipo de preguntas realizar para posteriormente, hacer una transcripción e interpretación, desde los resultados encontrados (Flick, 2007).

Es por ello que se dará una breve definición de tres conceptos implicados en la investigación, para dejar claridad y saber diferenciarlos, dado lo que representan para la construcción de resultados (López, s. f.).

**Población:** conjunto de personas, animales, cosas, situaciones o temas de los que se desea conocer información dentro de una investigación.

**Muestra:** es la parte específica del conjunto de la población que se toma o escoge como objeto de la investigación

**Muestreo:** es la forma utilizada para destacar los factores de la muestra de la población, permitiendo, manejo del tiempo, reducción de costos, profundidad de análisis, control en el estudio (López, s. f.).

De esta manera, se deja claridad en que la población en su totalidad es imposible de estudiar, por cuestiones de tiempo, tamaño, costos, recursos tangibles e intangibles, lo que conlleva entonces a tomar una muestra por conveniencia que permita el análisis de la información recogida y obtener posteriores resultados (Camacho-Sandoval 2007).

Dada esta claridad, se presentan a continuación, la población, muestra y criterios dentro de esta investigación:

**Participantes:** La población en esta investigación son 12 adultos mayores que asisten a clases de tango.

**Muestra:** cuatro adultos mayores entre los 60 y 90 años que bailan tango en el grupo de baile Tango Danza

#### **17.1.2.1.1 Criterios de inclusión:**

Tener entre los 60 y 90 años.

Asistir a cada encuentro sin falta.

#### **17.1.2.1.2 Criterios de exclusión:**

Asistir a un encuentro solamente.

Tener algún tipo de enfermedad cardíaca o de funcionalidad física grave que afecte su proceso.

Tener diagnósticos psiquiátricos que afecten la estabilidad emocional del participante durante del proceso de recolección de la información.

## 17.2 Técnicas de recolección de datos

### 17.3 Entrevista semiestructurada

A través de una observación detallada, se pueden recolectar datos sobre algún tema. Una forma de conseguir información es por medio de entrevistas semiestructuradas, se usan con frecuencia y son bastante útiles e interesantes para cooperar con las intenciones de la investigación, dado que así, es posible una comunicación más cercana, donde se expresan miradas diferentes obteniéndose respuestas más confiables (Flick, 2002). En la Tabla 2, se verán las categorías y preguntas estructuradas, desde una entrevista semiestructurada, para esta investigación.

**Tabla 4.**

*Categorías de análisis y preguntas del guion de entrevista*

<b>Categoría</b>	<b>Función del baile del tango en la construcción de sentidos de vida</b>
Subcategorías	
Estilos de vida	1-Cuéntenos un poco sobre su estilo de vida actual 2- ¿Qué actividades realiza en el tiempo libre? 3- ¿Con quién comparte tiempo de calidad o esas actividades?
Motivaciones	4- ¿Qué lo motiva a realizar estas acciones o a bailar? 5- ¿Cómo se siente al bailar o hacer estas actividades?
Sentidos de Vida	6- ¿Por qué escogió el tango entre todas las opciones de baile? 7- ¿Cómo se siente cuando no puede ir a las clases de baile? 8- ¿Ha percibido algún cambio en su vida a nivel físico o emocional, desde que empezó a asistir a clases de tango?
Técnica	Entrevista semiestructurada

*Nota.* Elaboración propia.

## 17.4 Análisis de la información

### *Codificación y categorización*

El análisis de datos es fundamental en la investigación cualitativa, aunque su relevancia varía según el enfoque adoptado. En algunos métodos, como en la hermenéutica, se limita a registrar situaciones diarias. En estos contextos, la investigación se centra principalmente en la interpretación textual. Situación con la que se trabajara en esta investigación. En contraste, en otros enfoques, la interpretación de los datos puede ser una fase posterior que sigue a métodos más refinados de recolección de datos, como sucede en el análisis cualitativo de contenido o en ciertas técnicas de procesamiento de datos narrativos (Flick, 2007).

En la investigación, interpretar textos apunta a seguir dos fines opuestos: expandir el material textual mediante el análisis profundo de segmentos breves para revelar o contextualizar contenido, o comprimir el texto original a través de la paráfrasis, el resumen y la categorización. Estos enfoques se utilizan alternativa o secuencialmente. Fundamentalmente, se distinguen dos métodos principales: codificación del texto para categorización y teorización, y un análisis secuencial riguroso para reconstruir la estructura del texto y del caso analizado (Flick, 2007).

La codificación es un proceso clave en la construcción de teorías a partir de datos, donde estos se descomponen, conceptualizan y reorganizan. (Strauss y Corbin, 1990, como se citó en Flick, 2007, p. 193)

Este método consiste en hacer una comparación constante de datos, generación de preguntas y el desarrollo de conceptos desde textos específicos hasta formas abstractas. La categorización agrupa estos conceptos en términos más generales y establece relaciones entre ellos, formando redes de categorías. Durante todo el proceso, se documentan impresiones y

preguntas en notas de código y memorandos para complementar la interpretación de los datos. Como es el caso en esta investigación (Flick, 2007).

## **17.5 Consideraciones Éticas**

### ***17.5.1 Resolución 8430 de 1993.***

“La Resolución 8430 de 1993, establece las normas científicas y administrativas para la investigación en salud”. Plantea dentro de sus disposiciones generales, en el Título 1, Artículo 1, los requisitos para el desarrollo de la investigación en salud. Luego, en el Artículo 2, se expone la acción de las instituciones referente a trabajar en investigaciones con humanos; estas deben contar con un Comité de Ética en Investigación (Resolución 8430 de 1993).

En el Título II, Capítulo 1, se plantean los aspectos éticos de la investigación en seres humanos; el Artículo 5 dice que: “En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar” (Resolución 8430 de 1993).

El Artículo 6, plantea unos criterios para el desarrollo de la investigación con seres humanos, de los cuales se resalta:

- a. Se ajustará a los principios científicos y éticos que la justifiquen.
- d. Deberá prevalecer la seguridad de los beneficiarios y expresar claramente los riesgos (mínimos), los cuales no deben, en ningún momento, contradecir el Artículo 11 de esta resolución.
- e. Contará con el Consentimiento Informado y por escrito del sujeto de investigación o su representante legal con las excepciones dispuestas en la presente resolución.

Por su parte, el Artículo 7, plantea la importancia de que no exista riesgo o daño a las personas que participen en la investigación, por lo que se deben tomar medidas adecuadas para evitarlo (Resolución 8430 de 1993).

El Artículo 8, expone la importancia de proteger el derecho a la privacidad, por lo que no se identificaran nombres propios en los resultados, solo si es necesario y es autorizado por los participantes (Resolución 8430 de 1993).

En el Artículo 9, es considerado el riesgo como una posible consecuencia de la investigación. El Artículo 10, dice que los investigadores deben identificar los posibles riesgos a los que se exponen los participantes. Finalmente, en el Artículo 11, se clasifican los riesgos en categorías dentro de la investigación así:

**Tabla 3.**

*Riesgos en la Investigación*

Investigación sin riesgo	Investigación con riesgo mínimo	Investigación con riesgo mayor
Documentos Revisión de historias clínicas Entrevistas Cuestionarios No hay intervenciones biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales	Registro de datos a través de exámenes físicos Diagnósticos tratamientos de rutina: peso, pruebas de fuerza, agudeza visual, termografías, extracción de secreciones, sangre; obtención de placenta, saliva; corte de cabello y uñas, entre otras	Estudios radiológicos Estudios con medicamentos de rango III y IV Ensayos con nuevos dispositivos Estudios con procedimientos quirúrgicos Técnicas invasoras

*Nota.* Construido a partir de Resolución 8430 de 1993.

Teniendo en cuenta todo lo anteriormente mencionado, esta investigación representa un riesgo mínimo para los participantes. Por consiguiente, según el Artículo 14, se plantea sobre el consentimiento informado, donde se llegue a un acuerdo firmado por escrito, autorizando la participación en la investigación, teniendo pleno conocimiento de los procesos, riesgos y

preguntas de los que formará parte, con la claridad de poder elegir si continuar o no (Resolución 8430 de 1993).

Dado lo anterior, según el Artículo 15, hay una información muy importante que se debe explicar por completo y claramente a los participantes de la investigación dentro del consentimiento informado. Esta es:

- a. La justificación y los objetivos de la investigación.
- b. Los procedimientos que vayan a usarse y su propósito incluyendo la identificación de aquellos que son experimentales.
- c. Las molestias o los riesgos esperados.
- d. Los beneficios que puedan obtenerse.
- e. Los procedimientos alternativos que pudieran ser ventajosos para el sujeto.
- f. La garantía de recibir respuesta a cualquier pregunta y aclaración a cualquier duda acerca de los procedimientos, riesgos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación y el tratamiento del sujeto.
- g. La libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio sin que por ello se creen perjuicios para continuar su cuidado y tratamiento.
- h. La seguridad que no se identificará al sujeto y que se mantendrá la confidencialidad de la información relacionada con su privacidad.
- i. El compromiso de proporcionarle información actualizada obtenida durante el estudio, aunque ésta pudiera afectar la voluntad del sujeto para continuar participando.
- j. La disponibilidad de tratamiento médico y la indemnización a que legalmente tendría derecho, por parte de la institución responsable de la investigación, en el caso de daños que le afecten directamente, causados por la investigación.

k. En caso de que existan gastos adicionales, éstos serán cubiertos por el presupuesto de la investigación o de la institución responsable de la misma (Resolución 8430 de 1993).

Por último, además de lo establecido en la Resolución 8430 de 1993, este proyecto se acoge a las disposiciones de la Ley 1090 de 2006, por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.



## 18 Resultados

El análisis de la información permitió la emergencia de códigos a partir de los cuales se describe el contenido de cada categoría, definidas desde los objetivos específicos favoreciendo el reconocimiento de los estilos de vida, las motivaciones y la construcción de sentidos de vida en los participantes del estudio; tal relación entre códigos y categorías se evidencia en la Tabla 4.

**Tabla 4.**

*Relación entre códigos y categorías*

<b>Categorías</b>	<b>Estilos de vida</b>	<b>Motivaciones</b>	<b>Sentidos de vida</b>
	Buen vivir	Evitar enfermedades	Tradicición
	Actividades de cultivo	Disfrute y plenitud	Esencia
	Compartir con personas importantes	Entretenimiento	Vacío
<b>Códigos</b>	Disfrute por las tareas domesticas	Compartir con personas importantes	Elegancia y dedicación
	Pasión por el baile	Vida social	Fortaleza física y funcional
	Emociones positivas	Empatía y conexión	Compromiso y disciplina
			Bienestar físico y emocional

*Nota.* Elaboración propia

### 18.1.1.1 Estilos de vida

Las actividades del cuidado de sí implican un ejercicio de cultivo, tanto como en actividades de ocio, así como en las relaciones interpersonales. Esta apreciación coincide con el postulado, mencionado anteriormente en este documento, donde, según Pezzano (2021), las cualidades de cada individuo al cosechar acciones para llegar a la realización personal, son indiferentes en cada momento de la vida. Maslow y Rogers desde su postulados, motivación y existencialismo promueven compartir el desarrollo de las habilidades desde un objetivo común.

En este orden de ideas, compartir con personas importantes es una de las acciones que más caracteriza el estilo de vida. Esta condición anuncia la vinculación del baile de tango como

conector social que permite experiencias de disfrute, de cultivo, de aceptación, de desarrollo e interacción social como estilo de vida.

A continuación, se presenta de manera específica lo hallado en los participantes respecto a los códigos para esta categoría.

#### ***18.1.1.1.1 Buen vivir***

Todos los participantes coinciden en manifestar abiertamente que el buen vivir se caracteriza por conservar estilos de vida saludables que involucren actividades, relaciones interpersonales de calidad y actividades de ocio y cultura, aunque P2, no lo manifiesta de forma tan explícita, sus respuestas apuntan hacia acciones que implican el buen vivir y, acciones de cultivo, tal como se evidencia en los siguientes fragmentos de entrevista.

P1: “Mi vida es una vida muy normal, es eeee...mmmm... estoy pensionado, eeeee... estoy estudiando baile de tango. Eeeee... Hago mis caminadas por ahí...tres o cuatro veces en la semana. Me acuesto muy temprano porque me gusta dormir mucho. Me acuesto tipoooo... Siete y media de la noche y ... me estoy levantando por ahí tipooo cinco y media de la mañana. ¡Emmm sí! ¡Mi vida sí! Transcurre normalmente, vivo muy bueno”

P2: “Mi tiempo libre está destinado a actividades interesantes, yo hago parte de la junta de acción comunal del barrio Buenos Aires, represento la comisión de cultura y hay momentos de mucho movimiento”.

P3: “Me gusta mucho salir a caminar, admirar la naturaleza, leer y bailar sobre todo tango” (...) “En mi tiempo libre voy al gimnasio, tengo grupos de lectura y de baile, como saludable y me gusta mucho pasear”.

P4: “Me gusta mucho comer, bailar de todo, pero mucho el tango, pasear y estar con la gente, no me gusta verme sola”.

#### ***18.1.1.1.2 Actividades de cultivo***

En términos generales, las acciones implícitas y sencillas de ir a nadar, al gimnasio, leer, conversar con la gente, comer, cuidar y cultivar plantas, hacer caminatas, dormir, crear, diseñar, confeccionar, organizar actividades culturales, meditar, cuidar el medio ambiente, compartir con amigos, cantar y bailar, son actividades que se consideran, de cultivo para cada participante puesto que, están edificando, construyendo desde los tejidos sociales y diversos encuentros, lazos que se fortalecen, unifican y trascienden la vida de cada participante. Esto, es más notorio en P1 y P2, aunque P3 y P4, no lo manifiestan tan claramente, sus acciones dejan ver el estilo de cultivo cotidiano en beneficio de su salud y calidad de vida. Como se refleja en los siguientes fragmentos:

P1: “Me gusta cultivar plantitas ornamentales y de pronto, así como... como...mmmm...plantas que den algo de comida, así como las tomatas, cebolla...cositas así... pues eeee... me gusta mucho también las plantas aromáticas, me gusta cultivarlas como el romero, la albahaca, aunque en este momento pues, con el verano se me secó la albahaca, pero tengo romero y entonces es eso lo que me gusta. Me gusta mucho cultivar plantitas”.

P2: “Mi estado de vida actual está dedicado a diferentes actividades que es el diseño de modas y la confección sobre medida (...) en la navidad, yo organizo las novenas de navidad, en la plazuela gastronómica; es un sitio al aire libre, donde tenemos la oportunidad de que nos acompañen muchos niños. (...) También me gusta la meditación, pero es la meditación enfocada como a darme realmente que el planeta, la tierra y

nosotros nos debemos a un cambio grande y uno de mis granitos de arena es ser mi mejor versión cada día, estar muy pendiente de mi momento presente y eso me da una satisfacción muy grande, como para dormir muy bien”.

En P3 y P4 no hay un fragmento específico, pero podría decirse que las acciones de cuidarse, bailar tango, ir al gimnasio, caminar, leer, son construcciones propias que aportan al cultivo de actividades que benefician la salud y calidad de vida.

#### ***18.1.1.1.3 Compartir con personas importantes***

Esta es una acción que se muestra de manera completamente explícita en todos los participantes, puesto que cada uno manifiesta, desde sus diferentes experiencias cotidianas, dentro de sus estilos de vida, que el tiempo de calidad lo comparten con amigos, compañeros, comunidad, entorno y familia a través del baile, el juego, la conversación, la lectura, el canto, la tertulia, las reuniones sociales, la práctica de algo en común, como el tango. El movimiento físico y mental esta camuflado en cada acción, además el tango predomina como factor común de disfrute y vínculo de compartir con personas importantes desde el encuentro común para practicar esta danza o cantarla. Así como se evidencia en los siguientes fragmentos:

P1: “Ir a visitar mi hermana, charlar con ella un rato y esa es la rutina mía (...) Mi tiempo de calidad lo comparto con mi profesora de baile de tango. Muy buena profesora. Y con mis compañeros del grupo de tango. Eeeee...soy muy feliz con esa agrupación y pues me relajo mucho, me gusta mucho estar en esa actividad porque es un tiempo que yo no lo siento, es muy bueno, muy bueno! me gusta mucho”.

P2: “Comparto con la comunidad. Eee... tengo amigos con los que me reúno en mi casa; ahí practicamos pasos de baile, compartimos conocimientos, nos divertimos un rato y algunos lo hemos tomado como una disciplina semanal, bailar, bailar tango”.

P3: “Disfruto con mi hijo y mi familia, y con las personas que hacen parte de los grupos, a los que asisto, sobre todo el de tango, bailando”.

P4: “Andar la calle, aprender a bailar tango, tener amistades y bailar siempre que se me presente”.

#### ***18.1.1.1.4 Disfrute por las tareas domesticas***

Esta actividad también es de relevancia en P2 especialmente, pues se dedica con gran pasión y disfrute a darle vida y alegría al hogar, manteniendo un ambiente de limpieza y orden lo que le genera un buen dormir. El hecho de vivir en un ambiente ordenado, genera bienestar, descanso. Como lo evidencia el fragmento:

P2: “Me dedico a las labores del hogar. Soy la que barre, trapea, organiza, merca...(risas) pero eso me ha dado un muy buen dormir. Lo disfruto”.

#### ***18.1.1.1.5 Pasión por el baile***

Este factor es muy importante para P2, dentro de su estilo de vida, dado que dedica a bailar 5 días a la semana. Predominando el tango, de nuevo, como enfoque principal. Manifiesta que le encanta y se volvió parte de su rutina, si bien, para P1, P3 y P4 no se evidencia tal pasión de una forma tan explícita, de alguna manera ellos también exponen su gusto por el baile, solo con el hecho de asistir sin falta a cada clase y sentirse tristes cuando no pueden hacerlo. Para los 4 participantes, este factor también forma parte de su motivación. Como se evidencia en los siguientes fragmentos:

P1: “Lo hago porque me siento feliz, me siento como en otro mundo, muy bueno, yo paso muy bien”

P2: “Esto se volvió parte de mi itinerario; dedico 5 días a la semana a ir a clase, bailo diferentes ritmos y me estoy enfocando más en el tango. ¡Bailar tango me encanta!”. “soy muy disciplinada

P3: “bailar tango hace sentir el cuerpo y el alma”.

P4: “bailar tango, tener amistades y bailar siempre que se me presente”.

#### ***18.1.1.1.6 Emociones positivas***

P4 manifiesta una sensación de alegría, dentro de su estilo de vida cada vez que baila y habla con la gente, pues le gusta mucho, coincidiendo este factor, como parte de su motivación también. Además, manifiesta que la tristeza no le gusta, asiste a lugares donde todo sea alegre; enfatiza mucho en ello. Aunque los demás participantes no plantean abiertamente las emociones positivas, el solo hecho de tener acciones cotidianas como disfrutar, compartir, cultivar o construir relaciones afectivas y tener una pasión por bailar, hacen que haya una sensación de positividad en cada uno de ellos, como dice el siguiente fragmento:

P4: “Me gusta mucho bailar, hablar con la gente. Donde hay tristeza no me gusta estar; me gusta estar donde hay alegría”.

#### **18.1.1.2 Motivaciones**

Las actividades de disfrute, entretenimiento, vida social, compartir con personas importantes, como se menciona también en los estilos de vida, implican también un grado de empatía y conexión, donde la motivación se basa en tener la mente entretenida, lo que implica un cerebro activado libre de sufrir enfermedades mentales a futuro. La idea es que mente y cuerpo se encuentren en interacción constante consigo mismos, con el entorno y los otros; siendo

productivos, activos, laboriosos y disciplinados, haciendo del compartir con otros un estilo de vida motivante.

En este orden de ideas compartir con personas importantes también es una de las acciones que motiva y caracteriza el estilo de vida. Este factor evidencia el vínculo del baile de tango como conector social que permite experiencias de disfrute, plenitud, entretenimiento, evitar enfermedades. Este hallazgo coincide con el postulado de Pezzano (2021), donde Rogers se centra más en la experiencia individual, y el objetivo de alcanzar la plenitud personal. Esta idea de superación se complementa con una visión compartida sobre la experiencia, la calidad de vida y el enfoque humanista que otorga valor a la existencia en todas sus facetas, desde los desafíos hasta las lecciones aprendidas a lo largo de las diferentes etapas de la vida y esto coincide con el hecho de tener motivación desde el compartir, sentirse pleno, disfrutar, conectarse al compartir con personas importantes.

A continuación, se presenta de manera específica lo hallado en los participantes respecto a los códigos para esta categoría.

#### ***18.1.1.2.1 Evitar enfermedades***

De acuerdo con el estilo de vida de P1, el autocuidado hace parte de su rutina, al realizar actividades que lo motivan, pero que también evitan el sufrimiento por enfermedades, ya que, P1 reconoce la avanzada edad en que se encuentra; además, entiende que la activación física y mental constantes ayudan a prevenir sufrimientos por enfermedades futuras y por eso lo motiva y se propone estar entretenido.

P1: “Me motiva sobre todo tener la mente entretenida, y no sufrir más adelante, porque ya estoy...tengo muy avanzada la edad. Sufrir más adelante enfermedades que... mentales,

que siempre a los... pues a las personas mayores, pues nos atacan esas enfermedades, entonces yo con ese propósito lo hago”.

#### ***18.1.1.2.2 Disfrute y plenitud***

Es de resaltar, la plenitud que manifiesta sentir P1, el baile le da una sensación de felicidad, una motivación para bailar. Cuando P1 baila, manifiesta no sentir el tiempo y estar en otro mundo. Se aprecia una fuerte motivación porque se siente feliz y lo pasa muy bien, sumado al hecho de compartir un gusto común con los compañeros, teniendo la consecuencia del disfrute y el bienestar. Para P2, es un compromiso, la participación y el aprendizaje que motivan para sentirse una persona completa, disciplinada y dedicada a cumplir con el objetivo de mantener una vida plena, equilibrada, fomentando el autocuidado y fortaleciendo el vínculo afectivo desde la danza del tango como factor común con los demás participantes. Hay similitudes en todos los participantes, cuando cuerpo y alma se hacen sensibles a través del tango. De nuevo el baile del tango, vincula y fortalece conexiones interpersonales que generan bienestar integral, además, de la motivación para seguir mejorando, olvidando problemas; moviendo el cuerpo fluidamente, sintiéndose libres de preocupaciones y dolores. Así, lo muestran los siguientes fragmentos:

P1: “Cuando yo bailo tango, me siento pleno, me siento feliz (...) Lo hago porque me siento feliz, me siento como en otro mundo, muy bueno, yo paso muy bien, se me va el tiempo como nada”

P2: “Siento que todas estas actividades hacen parte de mi vida. Me hace plena, me encantan, me fascinan, soy muy disciplinada con mis clases de tango. Porque me duele mucho faltar”.



P3: “Bailar tango hace sentir el cuerpo y el alma (...) Uno siente que el ritmo del tango se apodera de uno y se le olvidan los problemas. Solo piensa uno en salir bien en el paso que corresponda y disfrutarlo en compañía de amigos que sienten de igual manera”.

P4: “Cuando bailo me siento feliz, no me acuerdo es de nada. Si tengo un dolor, se me pierde el dolor por completo”.

#### ***18.1.1.2.3 Entretenimiento***

P1 se preocupa por su autocuidado y reconoce los riesgos de su edad, se vale de herramientas que implican el movimiento y la activación emocional y mental como el baile y la música para mantener su mente y su cuerpo en articulación y activación permanente. El entretenimiento desde el ocio y el bienestar, lo motivan a tener mente ocupada y cuerpo en movimiento de manera continua. Llama la atención su especial interés por evitar sufrimientos y enfermedades mentales. Aunque los demás participantes no destacan el entretenimiento de forma tan evidente, en general, todas las actividades que realizan en su cotidianidad, reflejan una motivación y especial interés por interrelacionarse, conectarse, aprender, disfrutar, pertenecer, compartir con personas importantes y ocuparse de su bienestar, teniendo como factor común el baile, olvidándose de problemas. Así, lo podemos observar en los siguientes fragmentos de entrevista:

P1: “Estoy con el baile de tango porque me ayuda mucho a entretener mi mente, activar mi cuerpo; mejorar mi salud, postura y prevenir enfermedades de la mente (...) me gusta mucho cantar porque la persona que canta pues tiene la mente muy ocupada, la tiene en constante trabajo y el cerebro no se duerme”.

P2: “Siento que todas estas actividades hacen parte de mi vida”.

P3: “Disfrutarlo en compañía de amigos que sienten de igual manera”.

P4: “Estar con todos mis amigos, entretenida, bailando. Con los que son del ambiente mío. Lo que me hace sentir que pertenezco”.

#### ***18.1.1.2.4 Compartir con personas importantes***

Aunque anteriormente, ya se habló de este factor, se presenta aquí desde la motivación que implica en los participantes. No cabe duda, que el compartir con personas importantes, motiva e influye en todos los campos de la vida. De esta manera, para P1, es importante compartir con la profesora de tango y con sus compañeros de baile de tango y canto. Así como para P2, desde la vida social interacciona con todo lo que le rodea de manera positiva, realizando diferentes actividades culturales y comunitarias. Para P3, compartir con personas afines a disfrutar del tango, permite fortalecer vínculos, encontrar nuevas amistades y alegrar la vida. Para P4, estar con los amigos aprendiendo a bailar tango, lo hace pertenecer y sentir alegría. En resumen, compartir con personas importantes, refleja la importancia de fortalecer los vínculos afectivos, tener una vida social activa y la necesidad del ser humano de pertenecer y conectarse emocionalmente, a través de los amigos, la familia y los gustos afines, como en este caso, el tango. Así se observa en los siguientes fragmentos de entrevista:

P1: “Cuando yo bailo tango con los compañeros y la profe me siento pleno, me siento feliz”.

P2: “Siempre he buscado el rato para salir a hacer vida social, de una manera productiva. Entonces todas esas actividades me encantan”

P3: “La motivación es compartir con personas afines a disfrutar del baile de tango y encontrar amistades que le alegren la vida a uno”

P4: “Compro mi ropa especial para aprender, para bailar, los zapatos y todo.”.

#### ***18.1.1.2.5 Vida social***

El aprendizaje del tango, tener amistades para salir y caminar, como lo indica P4, es una motivación para el disfrute de la vida social. Compartir actividades como el baile y pasear con amigos refuerza los lazos sociales y proporciona un sentido de conexión y pertenencia. También, la tradición de hacer cosas en comunidad y compartir espacios, sintiéndose productivos. Este tipo de interacciones también fomentan el crecimiento personal y el desarrollo de relaciones significativas, lo que se alinea con el concepto de compartir con personas importantes en la vida de P1, P2, P3 y P4. En este hallazgo se puede resaltar una armoniosa coincidencia entre varios códigos, al igual que en los anteriormente mencionados; todos son una especie de instrumentos de orquesta, que, cuando se fusionan, resulta una bella melodía de bienestar integral, pues todos los participantes de manera individual, manifiestan como en su cotidianidad interactúan, comparten, disfrutan, equilibran y cuidan de sí mismos; los mueve la motivación a ser productivos y activos, contribuyendo a tener un estilo de vida saludable. Además, un ambiente de compañía, refiere un vínculo afectivo, vida social, el disfrute en común, con gustos afines, como en este caso el baile. Así, se observa en los siguientes fragmentos de entrevista:

P1: “Soy muy feliz con esa agrupación, me gusta mucho estar en esa actividad del baile de tango, porque es un tiempo que yo no lo siento, es muy bueno, ¡muy bueno! me gusta mucho”.

P2: “Me ha gustado mucho salir a hacer vida social, la escuela de los niños, las actividades que había en el colegio, los padres de familia, la asociación de padres de familia (...) Siempre he buscado el rato para salir a hacer vida social, de una manera productiva. Entonces todas esas actividades me encantan porque son digamos, con gente muy cercana, la gente del barrio”.

P3: “compartir con personas afines a disfrutar del baile de tango y encontrar amistades que le alegren la vida a uno”.

P4: “Me apropio de lo que me hace feliz, me hace sentir mejor.”.

#### ***18.1.1.2.6 Empatía y conexión***

La participación en actividades comunitarias para P2, le ha motivado más, porque ha permitido establecer vínculos, conocer la vida de su comunidad y ver todo desde diferentes ángulos, resaltando la importancia de la empatía por el otro. Estas acciones tienen un valor significativo por el impulso de conectar con los otros. Aunque, los demás participantes no manifestaron abiertamente esta interacción comunitaria, desde sus acciones cotidianas, también se refleja una conexión y empatía con sus compañeros: la comunidad del baile y el canto en caso de P1.

P1: “La persona que canta pues tiene la mente muy ocupada, y más en compañía de amigos”

P2: “Me ha enseñado mucho como a conocer la vida de los demás y no estar siempre en encierro, en solitario”

P3: “Hay una conexión de sentimientos, sensaciones y encuentro con quienes nos gusta lo mismo”

P4: “Tener amistades constantes, que le guste igual que yo y me acompañen y bailar siempre unidos”

#### **18.1.1.3 Sentidos de vida**

Las acciones relacionadas al sentido de vida que proponen los participantes, implican tradición, esencia, vacío, elegancia, dedicación, disciplina, compromiso, aprendizaje, superación,

bienestar físico, emocional y fortaleza física y funcional que finalmente conllevan a una calidad de vida.

El tango predomina entre sus preferencias, porque hace parte de sus historias de vida y manifiestan no sentirse nada bien, cuando no pueden ir a una clase de tango; es parte de su esencia, una identidad que los mueve, los motiva y les proporciona bienestar en complemento con todas las demás actividades que realizan. Esas interacciones, permiten que el disfrute del baile del tango que tienen en común, les de satisfacción, active la concentración, genere compromiso y disciplina en sus vidas; motiva la inquietud de estar siempre en contacto social, compartiendo un abrazo, una compañía, una pasión; lo que finalmente genera un vacío, si por alguna razón les falta. Además, de que sus cuerpos han experimentado sensación de mejoría, en cuanto a su fortaleza física y funcional, su postura, equilibrio, peso y medidas; el bienestar emocional se refleja con cada encuentro proporcionando un cambio total en pro de su calidad de vida.

En concordancia con lo anterior, Martínez Ortiz (2013), propone que las personas pueden utilizar una comunicación con su cuerpo, formando tejidos sociales, formalizando conexiones con los demás de manera más sensible y transfiriendo ciertos impactos y sensaciones de primera impresión. De manera consciente, a través de esta experiencia consciente, las personas se perciben a sí mismas como algo más que meros cuerpos físicos o seres sensoriales.

Desde este punto de vista, se puede decir que el movimiento continuo del cuerpo, la interacción social y el bienestar físico y emocional que genera el baile coinciden con la postura de Martínez Ortiz (2013).

A continuación, se presenta de manera específica lo hallado en los participantes respecto a los códigos para esta categoría.

### *18.1.1.3.1 Tradición y Esencia*

La relación con el tango, es para P1, una tradición forjada desde la infancia, que tiene un sentido profundo y una conexión con todo lo que tenga que ver con este género, al ser una herencia de cultura familiar. Además de disfrutar bailando, cantando y compartiendo con sus compañeros, es una identidad propia, que hace parte de su vida y lo conecta con el antes y el ahora. Igual que los otros participantes, P4 también cuenta el tango desde una tradición familiar, lo relaciona con sus recuerdos de infancia y esto lo convierte en un estilo de vida significativo que le aporta al sentido de su vida.

La relación del tango como una tradición familiar compartida por P4 y P1 destaca la importancia de esta expresión cultural en sus vidas. Para ambos participantes, el tango no es solo una actividad recreativa, sino una conexión profunda con sus raíces familiares y su identidad.

Esta tradición se ha transmitido a lo largo del tiempo, desde la infancia hasta la edad adulta, lo que demuestra una relevancia continua en sus vidas. Además, el tango no solo les proporciona placer y entretenimiento, sino que también les ofrece un sentido de pertenencia y continuidad, conectando su pasado con su presente. Para P2 y P3 la esencia es también esa identificación, dedicación, satisfacción y comunicación que se da en el encuentro, el baile y el compartir.

P1: “Desde niño escuché tango, el tango me ha gustado siempre (...) el tango para mi es historia, es parte de mi vida”

P2: “Eso es parte de mi disciplina, es parte de mi vida, es parte de mi esencia”

P3: “El tango es elegante e histórico”.

P4: “Cuando niña, al tío mío le gustaba mucho y a mi hijo también. Tengo buenos recuerdos”.

**Vacío:** para P1, sugiere un vacío al no poder asistir en algún momento a las clases. Pues estas dan una satisfacción a sus vínculos emocionales al compartir este tiempo con amigos y la profesora, como lo ha manifestado. La sensación de perder algo y no sentirse bien por no poder asistir a su sesión de nutrición de arte para el alma, a través de las clases de baile, confirman que estas, son vitales para su bienestar físico y emocional, pues como lo ha dicho anteriormente P1, ve el tiempo eterno si no va a estas clases. Las clases hacen parte de sus vida, la ausencia de las clases genera un sentimiento de contrariedad y cuestionamiento interno por el compromiso, la disciplina y la responsabilidad que esto implica; el encuentro con los amigos, la interacción, el compartir, el pertenecer y formar parte de algo llena de satisfacción la vida, por eso, es triste y se le falta al compromiso. Como se evidencia en los siguientes fragmentos:

P1: “Cuando hay algún motivo que me quite la posibilidad de asistir a mis clases de baile o a mis clases también de canto, ¡yo me siento muy mal!, porque me hace falta algo”.

P2: “Cuando por alguna razón, no asisto a la clase me siento contrariada, me pregunto por ahí dentro, pero por qué, por qué...”

P3: “En cada clase que uno falta, hace falta el encuentro, el movimiento, los amigos”.

P4: “Cuando no voy a las clases de baile, del tango o del tropical, me siento muy triste y aburrida, tengo una semana muy triste”.

**Elegancia y dedicación:** hay una gran satisfacción, que resulta de lograr pasos sofisticados y movimientos elegantes, de conectar con la música, el baile, la pareja; de tener dedicación para lograr una sincronía, fortalecer la atención y la concentración. Tanto para P2, como para P3, el tango es elegancia, armonía, conexión. Con P1, todos coinciden en que les da felicidad; la comunicación y el vínculo con el otro, a través del baile, fortalece el campo emocional desde la dedicación constante, como se lee a continuación:

P1: “Siempre predomina en mí el tango”

P2: “Mucha concentración y una gran satisfacción”

P3: “Hay comunicación completa con la pareja, una dedicación que permite controlar emociones y sensaciones”

P4: “Ese es el hobby mío. Me apropio de lo que me hace feliz”

**Fortaleza física y funcional:** El tango, siendo parte de la historia de vida de P1 es un ejercicio que contribuye a su bienestar físico-funcional. La sensación de ligereza y cuerpo en forma, que ha experimentado P1, gracias al baile del tango, coincide con los demás, en tanto P3, siente que es más feliz, desde que baila tango; el bienestar y la vitalidad son el resultado de un cuerpo más ágil y en forma e integran el conjunto de plenitud en la vida de los participantes 1, 2,3. Al bailar tango, la vida cambió totalmente, mejorando el aspecto físico y su equilibrio. Así se puede detallar en los siguientes fragmentos.

P1: “He notado que me muevo más, que puedo mover más mi cuerpo, ¡que todo! ¡Todo! lo que yo hago es para bien, me ha ayudado mucho, el ejercicio del baile del tango”.

P2: “El baile ha contribuido de manera significativa a mi bienestar físico, mejorando distintos campos de mi organismo: la digestión, el sueño, el ánimo”.

P3: “Desde que bailo tango, siento que mi cuerpo es más ágil y mi ritmo ha mejorado muchísimo.

P4: “Lo que hace que yo aprendí a bailar tango, mi vida cambió totalmente. Me ha servido mucho para el equilibrio”.

**Compromiso y disciplina:** el compromiso es importante, el mejorar, repasar y trabajar en el proceso de la disciplina del tango con dedicación constante para perfeccionar un paso; esto hace parte de la superación continua, algo similar a lo que dice P1: el compromiso, la dedicación,



la determinación han reflejado los logros. Tener la satisfacción de cumplir y seguir un patrón de comportamiento constante, deja huella en el sentido del deber cumplido y un orden adquirido.

Así, se puede observar en los siguientes fragmentos:

P1: “Estoy aprendiendo”

P2: “Yo soy de las que me paro a mejorar ese paso, a repasarlo, porque es que es parte de un compromiso”

P3: “Hace falta el encuentro”

P4: “Me siento muy triste y aburrida, tengo una semana muy triste por faltar a mi compromiso del tango”

***Bienestar físico y emocional:*** La sensación de ligereza y un cuerpo en forma, que ha experimentado P1, gracias al baile del tango, además del bienestar emocional, sugieren un impacto muy positivo al recomendar el baile del tango para sentirse bien. Evidencia el tango, como una experiencia única que brinda beneficios muy significativos para la calidad de vida, de una manera satisfactoria e integral.

P2, manifiesta que a nivel emocional es más feliz; la práctica del baile de tango, le ha permitido experimentar sensaciones como la calma, serenidad, tranquilidad y felicidad, pues antes tendía más a la ansiedad. Lo que le da gran satisfacción.

El baile del tango, para P2, hace parte de esos logros importantes, que le dan plenitud, satisfacción y felicidad haciendo un conjunto con el estilo de vida equilibrado que lleva. Recibir la dosis de felicidad cada vez que baila fortalece su crecimiento personal y lazos afectivos. P3, siente que es más feliz desde que baila tango; el bienestar y la vitalidad son el resultado de un cuerpo más ágil y en forma gracias a la práctica continua. Así lo vemos en los siguientes fragmentos:

P1: “Emocionalmente se siente uno muy bien y físicamente también, porque he notado que me muevo más, que puedo mover más mi cuerpo”

P2: “A nivel emocional, soy más feliz, soy más serena, más tranquila, a veces era muy acelerada y considero que esto me ha dado a mi mucha tranquilidad”

P3: “Desde que bailo tango, me siento más feliz, siento que mi cuerpo es más ágil, mi postura, mi ritmo y equilibrio han mejorado muchísimo”

P4: “Me ha servido mucho para el equilibrio, para la felicidad, para sentirme contenta en toda parte”

***Aprendizaje y superación:*** Las habilidades de P1, se han ido fortaleciendo, desarrollando más agilidad en el aprendizaje de movimientos desde su compromiso y constancia con el baile, igual que en los demás participantes. Ver el progreso obtenido con el tiempo en el baile, las mejoras en las habilidades motrices, la memoria y los cambios físico-emocionales han hecho que P1, experimente la sensación gratificante de seguir esforzándose y buscar nuevas metas. La superación que ha logrado en el proceso, refleja su determinación, motivación, dedicación y compromiso para seguir alcanzando nuevos logros, en su vida y en el baile.

P1: “Estoy aprendiendo, me muevo mucho (...) estoy... pues, superándome, porque cuando yo empecé, pues, no sabía nada del todo”

P2: “Brinda sincronía, da mucha atención, mucha concentración y una gran satisfacción cuando se logra todo”

P3: “Permite aprender a controlar emociones y sensaciones”

P4: “Lo que hace que yo aprendí a bailar tango, mi vida cambió totalmente, superando obstáculos”

## 19 Discusión

En el presente trabajo de investigación cualitativa, se planteó como objetivo principal, identificar la función que cumple el baile del tango en la construcción de sentidos de vida en cuatro adultos mayores que asisten al grupo Tango Danza de la ciudad de Medellín en el año 2024. Al respecto y de acuerdo con los hallazgos, fue posible encontrar que: el baile del tango cumple una función importante en el sentido de vida de estas personas, considerando que es un factor que dinamiza las construcciones de buen vivir; permitiendo autonomía, disfrute, autocuidado y un bienestar integral, gracias al espacio de relacionamiento con otros y el cultivo que ejercen desde la libertad del movimiento físico y mental, aumentando la autoestima, mejorando el equilibrio y activando su capacidad funcional, motivacional y social.

Este aspecto coincide con lo planteado en el estudio realizado en la Universidad Internacional de Andalucía, España, titulado “Efectos de la danza sobre la capacidad funcional en adultos mayores y ancianos” (Rodríguez, 2021), en el sentido que, en el adulto mayor, el sentido de vida permanece, siempre y cuando se conserve la autonomía física y la interacción social. Por otro lado, la tesis titulada “El Sentido de la Vida y el Adulto Mayor en el Área Metropolitana de Monterrey” (Francke, 2011). propone dignificar al máximo el compromiso con la vida, comprendiendo las capacidades, habilidades y experiencias de las personas que se encuentran en la plenitud de su vida fomentando la interacción social.

Sin embargo, puede diferir en el aspecto planteado por Núñez et al. (2020) en México, en el artículo titulado “Actividades físicas, culturales y artísticas determinantes en la autovaloración psicológica del adulto mayor”, dado que, si bien propone el bienestar integral del adulto mayor, lo hace desde la práctica deportiva, y para el caso de esta investigación, estamos hablando del tango y su función en la construcción del sentido de vida.

De modo que, en comparación con los antecedentes, cabe resaltar dentro de los hallazgos de esta investigación, que, en relación con la pregunta de investigación, la función del baile de tango en la construcción de sentidos de vida en 4 adultos mayores, este, sí aporta como factor constructor, dado que permea varias áreas de la cotidianidad en sus vidas, generándoles un bienestar integral desde la motivación y un estilo de vida saludable.

De esta forma, es pertinente dentro de esta investigación, dejar constancia que los estilos de vida saludable que forman parte de la cotidianidad de estos cuatro adultos mayores se caracterizan de forma especial, partiendo de la entrevista semiestructurada en: Buen vivir, Actividades de cultivo, Compartir con personas importantes, Disfrute por las tareas domesticas

Pasión por el baile, Emociones positivas. Las acciones que impliquen el cuidado de sí, la interacción social, los espacios de movimiento físico y actividad mental son parte de los estilos de vida de estos cuatro adultos mayores.

Ahora bien, en relación con los antecedentes, El estudio de Lopera et al. (2020) titulado “Sistematización de los beneficios integrales que trae la danza a través de la experiencia artística en adultos mayores desde la perspectiva del envejecimiento activo” realizado en Medellín, converge con los estilos de vida saludable, dado que destaca la danza como “un factor protector en el proceso de envejecimiento, que contribuye a preservar facultades físicas y mentales, así mismo, promueve la autonomía y facilita el relacionamiento social. Adicionalmente, se reconoce el impacto positivo en la calidad de vida, la prevención de enfermedades y la construcción de un estilo de vida más saludable. Como se evidencia en las respuestas dadas por los 4 adultos entrevistados.

En relación con los referentes teóricos, Martínez (1999), plantea de manera integral lo que enmarca el plano existencial del ser humano. Hablando de su inteligencia, lógica, relación

con la naturaleza, los otros y consigo mismo. De forma similar, lo asumen estos 4 adultos mayores, al realizar actividades como cultivar plantas, participar de actividades comunitarias, practicar la meditación y estar en armonía con el medio ambiente, cuidarlo; compartir con personas importantes y hacer vida social, desde la danza del tango de manera especial.

Frankl (1946), plantea una idea de responsabilidad, donde las personas se hacen conscientes del objeto, sentido y por qué de las cosas; teniendo en cuenta el entorno que les rodea, siendo responsables de la naturaleza, el medio ambiente, los animales, todas sus acciones y pensamientos; coincidiendo con los estilos de vida de estos cuatro adultos mayores, que incluyen estas acciones responsables y conscientes dentro de su cotidianidad.

Dentro de los aspectos novedosos hallados en esta investigación referente a los estilos de vida, se encuentra el disfrute por las tareas domésticas y las emociones positivas; acciones que destacan por la forma en que los participantes respondieron al respecto, como por ejemplo recibir el beneficio de poder dormir mejor. Además, hay un detalle especial hacia el buen vivir y el autocuidado, aspectos que para estos cuatro adultos mayores son parte esencial de su diario vivir, pues el hecho de bailar, pasear, leer, ir a piscina, caminar, sembrar plantas o realizar actividades comunitarias conforman todo el conjunto integral de un estilo de vida saludable.

En ese orden de ideas, la motivación es un factor trascendental que mueve a las personas en función de alcanzar objetivos o complementar aspectos de la vida personal, entonces, las acciones de disfrute, plenitud, entretenimiento, vida social, compartir con personas importantes, evitar enfermedades, la empatía y conexión, manifestadas por los cuatro adultos mayores en esta investigación, implican ese factor motivante para tener la mente y el cuerpo siempre activados, lo que implica prevenir enfermedades mentales a futuro. Es por ello que, la interacción constante en

las clases de tango, con el entorno y los otros, hace que estos cuatro adultos se sientan más plenos y felices, tengan mente entretenida y se sientan como en otro mundo.

De acuerdo con lo anterior, existe una convergencia bastante amplia con varios estudios realizados sobre la actividad física y el baile en el adulto mayor, como el estudio titulado “El baile en círculo en la vida cotidiana de la persona mayor”, realizado por Silva et al. (2021) en Brasil, dado que este se enfoca en dar una perspectiva tanto en el campo social, emocional y físico, influyendo en el bienestar de los adultos mayores. La actividad física es considerada una forma de bailar, pero también una expresión cultural y social que contribuye a la calidad de vida de los adultos mayores (Silva et al., 2021). Esto implica entretenimiento, disfrute, vida social y conexión entre quienes practican la danza en círculo.

Por lo tanto, los cuatro adultos mayores en esta investigación, a partir de la danza, están movidos por el deseo de compartir con personas, tener una vida social y plena, disfrutar, entretenerse, servir desde la empatía y conectar a través de las relaciones que establecen, coincidiendo con el estudio de Durango et al. (2021) titulado “La danza, un medio para la comunicación, la recreación y el sano esparcimiento en el adulto mayor”, pues en este se promueve la comunicación, la recreación, la mejora de las condiciones de salud, aprovechamiento del tiempo libre, los saberes ancestrales, generando un impacto en la prevención de enfermedades y una conexión profunda (Durango et al., 2021).

Así también, la construcción de vínculos, según el estudio de Lara et al. (2018), sugiere en los resultados que aspectos positivos como la creatividad, la pasión, la calidad de vida y la construcción de vínculos con otras personas, se debe a la participación de actividades como la danza.

Igualmente se relaciona con hecho de evitar o prevenir enfermedades como lo refieren los estudios de Echegoyen et al. (2022) “La danza del tango como mediador terapéutico en el abordaje psicomotriz de adultos con síndrome parkinsoniano” cuyo objeto fue comprobar la eficacia del tango como mediador terapéutico en el funcionamiento psicomotor de personas con síndrome parkinsoniano.

Los resultados, mostraron mejoras en el equilibrio, calidad y velocidad de la marcha; así como beneficios en la calidad de vida, mente y relaciones sociales. A través del disfrute, se abrió un espacio de reconocimiento propio y las capacidades físicas, tanto como la relación con los demás y el entorno (Echegoyen et al., 2022). Esto implica la motivación que tienen los cuatro participantes en esta investigación, por seguir activos en las acciones manifestadas y coincidentes con los estudios mencionados en favor de disfrutar, compartir, socializar, conectar y evitar enfermedades.

Un aspecto divergente puede ser el estudio realizado por Ángel et al. (2020), titulado “Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores”, el cual pretendió analizar la actividad física y su impacto en la calidad de vida de los adultos mayores en Quito, Ecuador. El estudio resalta comprender la diferencia entre “ejercicio” y “actividad física”. La actividad física es toda actividad que implique el movimiento de músculos. Mientras, el ejercicio ha sido diseñado para mantener un buen estado físico (Ángel et al., 2020). Lo que para este caso no aplica, pues la idea de esta investigación trata de saber la función del baile en la construcción de sentidos de vida y no las diferencias entre actividad física y ejercicio.

Dentro de los aspectos novedosos se puede destacar la empatía y conexión que genera el encuentro dancístico, no mencionado en ninguno de los estudios previos de antecedentes. El

hecho de que los cuatro adultos manifiesten interés por relacionarse desde la empatía y la conexión en la danza es un complemento al aspecto del buen vivir y una motivación continua.

Finalmente, como contribución a la función del baile y su relación con los sentidos de vida de los cuatro adultos mayores en esta investigación, la tradición y esencia, el vacío, la elegancia y dedicación, la fortaleza física y funcional, el compromiso y disciplina y el bienestar físico y emocional son los códigos característicos que le dan cuerpo a esa construcción de sentido de vida a través de la danza, como factores de protección, autocuidado, legado y bienestar.

Dado lo anterior, el estudio hecho por Víctor Frankl (1967), dice que:

La logoterapia es una filosofía de vida que permite una libertad, una voluntad y un sentido en dirección a la vida, por lo tanto, en relación con los planteamientos de Erikson (como se citó en Bordignon, 2005), este propone de una forma más detallada y desde los estadios psicosociales un proceso de desarrollo y maduración en diferentes etapas del ser humano, donde puede elegir libremente, darle un lugar en la sociedad a su existencia, para finalmente acercarse al estadio de estancamiento, donde la persona trabaja para el bien de otros, se supera, es capaz, es laborioso y se distingue el cuidado y el amor, presentándose un beneficio hacia los que están en su entorno, relacionándose esto con el hecho de comprometerse, elegir, crecer, aprender, dirigiéndose todo a que en la vejez se encuentre un sentido a través de acciones positivas, el movimiento físico y mental que generen un bienestar integral.

El ser humano tiene el deber de cumplir desde una creencia, lo que significa que de por medio tiene un sueño, hay algo que lo mueve y esto, incluso en la edad mayor, lo lleva a ser fuerte, disciplinado, comprometido, dedicado. Existen unos ítems esenciales, según el estudio de (Núñez et al., 2020) y esto ofrece beneficios físicos, fortaleciendo el bienestar físico de los adultos mayores. Combinar el movimiento fortalece el bienestar psicológico y vida social.



También, el proyecto “El tango como terapia de evolución” propuesto por Anabella Consonni (2022) es una iniciativa de terapia alternativa que combina herramientas sensoriales, culturales y comunicacionales con el objetivo de mejorar la calidad de vida de adultos mayores.

Como es el caso en esta investigación, ver cuál es la función del baile del tango en la construcción de sentidos de vida de cuatro adultos mayores.

Dados los hallazgos encontrados en esta investigación, coinciden con que el tango de forma especial puede tener beneficios significativos para la salud cognitiva y emocional de los adultos mayores. Además, se destaca que el baile previene enfermedades, contribuye al equilibrio emocional y corporal, eleva la autoestima, fomenta la conexión social y genera una sensación integral de bienestar (Ángel et al., 2020).

Según un estudio realizado en la Universidad Internacional de Andalucía, España, titulado “Efectos de la danza sobre la capacidad funcional en adultos mayores y ancianos” (Rodríguez, 2021), coincide con esta investigación en cuanto a los factores que implican la movilidad desde el baile.

Los resultados que se obtuvieron, evidenciaron que cualquier estilo de danza conlleva a efectos positivos en la movilidad, el equilibrio, la fuerza, la marcha, la agilidad, así como en aspectos psico-sociales como la calidad de vida y el compromiso social. Así como se refleja en esta investigación.

Es de destacar, que dentro de los aspectos novedosos en esta investigación se habla de tradición y esencia, vacío, elegancia y dedicación, los cuales no son mencionados en los antecedentes ni referentes, más bien se coincide en el bienestar, fortalecimiento, responsabilidad y autocuidado, pero cuando los participantes hablan con tanta propiedad de las historias que hay

detrás de cada una de sus experiencias cotidianas y la sensación desierta que causa el no poder ir a clases, se refleja el compromiso y la dedicación que tienen.

## 20 conclusiones

Practicar de manera constante actividades que impliquen movimiento genera en los adultos mayores beneficios importantes, tanto en la prevención de enfermedades como en los aspectos físicos y emocionales. En este caso la práctica del tango especialmente, si contribuye en la construcción de sentido de vida, puesto que, los hallazgos encontrados demuestran que este baile contribuye en gran manera al buen vivir de estos cuatro adultos, así como a la construcción de vínculos afectivos, desde el compartir en su vida cotidiana con personas importantes teniendo como excusa, el encuentro en las clases de tango.

Se lograron los estilos de vida que estos cuatro adultos mayores practican en su diario vivir. Se logró describir los motivos que estos adultos tienen para asistir a las clases de tango; las motivaciones que tienen en común y las novedosas. Finalmente se logró establecer la relación cualitativa entre los estilos de vida y los motivos por los cuales estos cuatro adultos mayores asisten a las clases de tango.

En términos de corporalidad mental y física y a nivel emocional, el baile de tango como factor protector, si tiene una función que aporta en la construcción de sentidos de vida de cuatro adultos mayores que asisten a clase de tango.

En la práctica constante, se fomenta el desarrollo de la agilidad, el equilibrio, la buena digestión, la fuerza y sincronía; la concentración, la autoestima, el cuidado de sí mismos, la tranquilidad, responsabilidad y compromiso, además, una disciplina que mejora sus estilos de vida, junto con otras actividades complementarias como cantar, cultivar plantas, compartir con personas importantes, tener una vida social muy activa, pertenecer a grupos comunitarios.

Entre otras novedades, fortalece las habilidades físicas y funcionales, mejorando la postura ayudando a prevenir enfermedades; fortalece su sistema emocional, generando conexión

del cuerpo y del alma, como también con el entorno natural y sociocultural, resaltando la interacción socioafectiva, el autocuidado, el disfrute y plenitud; coincidiendo los cuatro participantes en que la práctica del tango, como estilo de vida y factor motivante aporta a sus sentidos de vida y les brinda felicidad, como lo mencionan en sus respuestas a la entrevista semiestructurada y en relación convergente con (Ángel et al., 2020) y otros autores dentro de los antecedentes ya mencionados.

*La vejez tiene sus placeres, que,  
aunque diferentes, no son menos que los placeres de la juventud.*

*W. Somerset Maugham*

*La vida es en su mejor momento*

*Un proceso fluido y cambiante en el que nada es fijo.*

*Carl Rogers*

## 21 Anexos

### 21.1 Consentimiento informado

#### Consentimiento informado

Versión 1. marzo de 2024

**Título de la Investigación:** Sentido de vida y la danza del tango en los adultos Mayores de la comuna 3, en el Barrio Manrique, pertenecientes al proceso de formación de la casa de la cultura Manrique de la ciudad de Medellín.

**Investigadores:** Leidy Lorena Colorado Londoño, Diana Marcela Bedoya.

**Naturaleza y Objetivo de la investigación:** la pérdida de sentido de vida en el adulto mayor, cual es el sentido de vida, en relación con la formación en danza tango de un grupo de adultos mayores. Motivación y propósito de vida desde la danza del tango

**Propósito:** Este formulario tiene como propósito solicitar su consentimiento para participar de este estudio, el cual responde al siguiente objetivo de investigación: Comprender el sentido de vida en relación con la formación en danza tango de un grupo de adultos mayores de la comuna 3, pertenecientes a la casa de la cultura Manrique de la ciudad de Medellín en el año 2024.

**Procedimiento:** Se le pedirá que participe de una entrevista corta.

**Riesgos asociados a la participación en la investigación:** No se anticipa ningún riesgo conocido de tipo físico y/o psicológico en los participantes de este estudio.

**Beneficios de la participación en la investigación:** El estudio no puede, ni garantiza ni promete que usted recibirá cualquier beneficio de este estudio, consistente en apoyo material directo o dinero. Sin embargo, se considera que su participación favorecerá el conocimiento sobre el sentido de vida aplicable en la vida del adulto mayor en relación con la formación en danza tango.

**Voluntariedad:** Su participación es voluntaria. Si usted decide no participar o retirarse de la investigación en cualquier momento, aun cuando haya iniciado su participación, puede hacerlo sin que esto ocasione una sanción o castigo para usted.

**Confidencialidad:** Si usted decide participar, garantizamos que toda la información suministrada será manejada con absoluta confidencialidad, sus datos personales no serán publicados ni revelados; el investigador principal se hace responsable de la custodia y privacidad de los mismos.

**Contacto principal:** Leidy Lorena Colorado Londoño Teléfono: 3133948021

He entendido la información que se expone en este consentimiento y me han respondido las dudas e inquietudes surgidas.

**Autorización:** Estoy de acuerdo o acepto participar en el presente estudio. Para constancia, firmo a los \_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_.

Nombre:

Cédula:

**Declaración del Investigador:** Yo certifico que le he explicado a esta persona la naturaleza y el objetivo de la investigación, y que esta persona entiende en qué consiste su participación, los posibles riesgos y beneficios implicados. Todas las preguntas que esta persona ha hecho le han sido contestadas en forma adecuada. Así mismo, he leído y explicado adecuadamente las partes del consentimiento informado. Para constancia, firmo a los \_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_.

Nombre:

Cédula:

## 22 Referencias bibliográficas

Alcaldía de Medellín. (2020). *Plan de Desarrollo Medellín Futuro 2020 – 2023*.

<https://www.medellin.gov.co/irj/portal/medellin?NavigationTarget=contenido/6899-Plan-de-Desarrollo-2020---2023--Gaceta-oficial---Medellin-Futuro>

Alvarado García, A.M., y Salazar Maya, A. M. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento.

*Gerokomos*, 25(2), 57-62. <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002>

Álvarez Ovalle, S. T., Ávila Galindo, J.A., y Garzón Correa, C. A. (2018). *La biodanza como herramienta pedagógica para mejorar la convivencia y el bienestar en el adulto mayor de la escuela de artes UNIMINUTO*. [Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio Institucional UNIMINUTO.

<https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/7405>

Bustos Pinchulef, M. J., y Pérez Cisternas, N. (2015). *Los beneficios de la danza para el adulto mayor* [Tesis Doctoral, Universidad Academia de Humanismo Cristiano].

[bibliotecadigital.academia.cl](http://bibliotecadigital.academia.cl)

<http://bibliotecadigital.academia.cl/handle/123456789/3290>

Congreso de la Republica de Colombia. (2006). Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>

Consonni, A. (2022). *El tango como terapia de evolución*. Revista Caras y caretas.

<https://www.carasycaretas.com.uy/sociedad/el-tango-como-terapia-evolucion-n53499>

Echegoyen, L., y López Gómez, A. (2022). La danza del tango como mediador terapéutico en el abordaje psicomotriz de adultos con síndrome parkinsoniano. *Revista iberoamericana de*

*psicomotricidad y técnicas corporales*, (47), 79-95.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8713465>

Durango, S., y Chavarriaga, L. F. (2021). La danza, un medio para la comunicación, la recreación y el sano esparcimiento en el adulto mayor. <http://hdl.handle.net/11371/4144>.

Flick, U., (2007). *Introducción a la investigación cualitativa*. Morata

Francke Ramm, M. E., y Colaboradores (2011). El sentido de la vida y el adulto mayor en el área metropolitana de Monterrey. México, 1-33.

[https://scholar.google.com.mx/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=El+Sentido+de+la+Vida+y+el+Adulto+Mayor+en+el+%C3%81rea+Metropolitana+de+Monterrey%E2%80%9D+%282011%29.&btnG=](https://scholar.google.com.mx/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=El+Sentido+de+la+Vida+y+el+Adulto+Mayor+en+el+%C3%81rea+Metropolitana+de+Monterrey%E2%80%9D+%282011%29.&btnG=)

Gobierno de Colombia y Ministerio de Salud. (2015). *Política Colombiana de envejecimiento humano y vejez 2015 – 2024*.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Pol%C3%A1tica-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf>

Arbillaga, L., Elisondo, R.C., y Melgar. M.F. (2018). Espacios que proyectan hacia nuevos horizontes. La danza como puente entre la creatividad y lo cotidiano. *Estudios sobre Arte Actual*, (6).

[https://www.researchgate.net/publication/330557138\\_Espacios\\_que\\_proyectan\\_hacia\\_nuevos\\_horizontes\\_La\\_danza\\_como\\_puente\\_entre\\_la\\_creatividad\\_y\\_lo\\_cotidiano](https://www.researchgate.net/publication/330557138_Espacios_que_proyectan_hacia_nuevos_horizontes_La_danza_como_puente_entre_la_creatividad_y_lo_cotidiano)

López, P. L. (2004). Población muestra y muestreo. *Punto Cero*, 09(08), 69-74.

[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1815-02762004000100012&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012&lng=es&tlng=es).

Lucero Revelo, S. E., y Yarce Pinzón, E. (2018). Intereses de formación, motivación y sentido de vida de trabajadores en proceso de prejubilación. *Educación y Educadores*. 21(1):95-113.

DOI: 10.5294/edu.2018.21.1.5

[https://www.researchgate.net/publication/325232040\\_Intereses\\_de\\_formacion\\_motivacion\\_y\\_sentido\\_de\\_vida\\_de\\_trabajadores\\_en\\_proceso\\_de\\_prejubilacion](https://www.researchgate.net/publication/325232040_Intereses_de_formacion_motivacion_y_sentido_de_vida_de_trabajadores_en_proceso_de_prejubilacion)

Ministerio de salud y Protección social (2022). *Envejecimiento y Vejez*.

<https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocionsocial/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>

Ministerio de Salud. (1992). Resolución 8430 de 1993. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud.

<https://minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.pdf>

Morúa Carrillo, C.F. (2015). Envejecer Sanamente. *Nuevo Humanismo*, 3(1),105-123.

<http://dx.doi.org/10.15359/rnh.3-1.6>

Notas Culturales. (2021, agosto 20). Entrevista A Anabella Consonni Bailarina Coreógrafa Creadora del Tango Terapia en Uruguay [Video]. YouTube.

[https://www.youtube.com/watch?v=ssUj5HAhR7w&ab\\_channel=NotasCulturales](https://www.youtube.com/watch?v=ssUj5HAhR7w&ab_channel=NotasCulturales)

Núñez Fadda, S. M., Gómez Chávez, L. F. J., Cortés Almanzar, P., Coronel López, D. E.,

González Fernández, M. S., y Aguirre Rodríguez, L. E. (2020). Actividades físicas, culturales y artísticas determinantes en la autovaloración psicológica del adulto mayor.

*Revista digital de educación física Núm. (62)*, 53-61.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7186180>



Organización Panamericana de la salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

(s.f.). *Década del Envejecimiento Saludable en las Américas (2021-2030) / Las cuatro áreas de acción de la Década.*

<https://www.paho.org/es/decada-envejecimiento-saludable-americas-2021-2030/cuatro-areas-accion-decada>

Organización de las Naciones Unidas. (2023). *Envejecimiento*. <https://www.un.org/es/global-issues/ageing>

Organización de las Naciones Unidas. (2019). La población mundial sigue en aumento, aunque sea cada vez más vieja. *Un mundo envejeciente.*

<https://news.un.org/es/story/2019/06/1457891>

Organización mundial de la Salud. (2022). *Envejecimiento y Salud.*

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Organización mundial de la Salud. (2023). *Informe de progreso sobre la Década del*

*Envejecimiento Saludable de las Naciones Unidas, 2021-2023: resumen ejecutivo*

[Progress report on the United Nations Decade of Healthy Ageing, 2021-2023: executive summary]. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/374305/9789240082182-spa.pdf?sequence=1>

Puello A, E. C., Sánchez C, A.A., y Flórez V, M. (2017). Nivel de felicidad en un grupo de adultos mayores de montería, pertenecientes a un programa de danza. *Revista Avances En Salud, 1(1), 2017*. <https://doi.org/10.21897/25394622.1189>

Riveros Aedo, E. (2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. *Ajayu [online]*, 12 (2),135-186.

<http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v12n2/v12n2a1.pdf>

Rodríguez Mañas, B. (2021). *Efectos de la danza sobre la capacidad funcional en adultos mayores y ancianos* [Tesis de Maestría, Universidad Internacional de Andalucía].

Revisión sistemática.

<https://dspace.unia.es/handle/10334/6128?show=full>

Rodríguez Torres, A.F., García Gaibor, J.A., y Luján Pozo, D. I. (2020). Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. *Revista digital de educación física*, (63), 22-35.

Sandoval Casilimas, C.A., (2002). *Investigación cualitativa*. Arfo Editores E Impresores Ltda.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7279808>

Silva, K.M., Gonçalves Nitschke, R., Kuntz Durand, M., Schüller Buss Heidemann, I.T., da Fontoura Winters, J. R., Dutra Tholl, A. y Arcaya Moncada, M. J. (2021). El baile en círculo en la vida cotidiana de la persona mayor. *Texto & Contexto Enfermagem*, 30, e20200409.

<https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2020-0409>

<https://www.scielo.br/j/tce/a/zwhDRdF49FFG3vKBTmW7RKR/?lang=en#>

Supital, R., (2019). Parkinson: La “Tango Terapia” Como Abordaje Kinésico.

<https://www.sitemarca.com/parkinson-la-tango-terapia-como-abordaje-kinesico/>

Vargas Anaya, A. I., y Mazón Sánchez, J. C. (2021) *El baile en círculo en la vida cotidiana de la persona mayor*. <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2020-0409>