



Universidad de Flores. Sede regional Comahue.

Facultad de Psicopedagogía y Ciencias Sociales.

# INCUMBENCIAS DEL ROL DEL PSICOPEDAGOGO EN LA ENSEÑANZA DE DANZAS FOLCLÓRICAS PARA LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.

**Estudiante:** María Beatriz Gutiérrez

**Legajo:** 27482

**Director/es:** Paula Millán

**Codirectora:** Granieri Giselle.

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciatura en Psicopedagogía

2025

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN  
PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL  
DE LA UFLO UNIVERSIDAD

**RIUFLO** - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del **RIUFLO**. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

**Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):**

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI [ ]

A partir de otra fecha, especificar: ... / ... / ...

Lugar y fecha:

Firma y aclaración del autor:



Maria Beatriz Gutierrez

## Contenido

RESUMEN .....	4
Introducción.....	6
<b>Delimitación del objeto de estudio</b> .....	6
<b>Planteamiento del problema</b> .....	7
<b>Objetivo general</b> .....	8
<b>Objetivos Específicos</b> .....	9
<b>Fundamentación</b> .....	9
Estado del Arte .....	13
Marco teórico.....	19
<b>Personas Mayores</b> .....	19
<b>Calidad de vida y envejecimiento activo</b> .....	19
<b>La danza: un arte integrador y transformador</b> .....	25
<b>Las Danzas Folclóricas</b> .....	27
<b>Beneficios De La Danza Folclórica En Personas Mayores</b> .....	29
<b>La importancia de la recreación artística en la tercera edad</b> .....	31
<b>El aprendizaje en las personas mayores</b> .....	39
<b>Rol del psicopedagogo (adaptado a la danza folclórica)</b> .....	39
<b>Psicopedagogía y adultez mayor</b> .....	41
<b>La danza folclórica como estrategia psicopedagógica</b> .....	41
Método.....	42
<b>Estrategia de búsqueda documental</b> .....	42
<b>Procedimientos</b> .....	42
<b>TABLA 1</b> .....	43
<b>Figura 1</b> .....	45
<b>Diagrama de Flujo</b> .....	45
Resultados .....	46
Síntesis y Conclusiones.....	52
Aportes y Contribuciones de la Investigación .....	59
Limitaciones de la Investigación .....	61
Líneas de Investigación Futura .....	63
<b>Propuesta de Intervención Psicopedagógica Basada en los Hallazgos de la Revisión</b> .....	65
Referencias .....	71
ANEXO .....	85

# **Incumbencias del rol del Psicopedagogo en la enseñanza de danzas folclóricas para la promoción del envejecimiento activo en personas mayores de 60 años: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

## **RESUMEN**

En la actualidad, la danza folclórica se posiciona como una estrategia multidimensional para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, combinando beneficios físicos, emocionales y sociales. Su integración en programas de envejecimiento activo puede representar una contribución valiosa para el bienestar de esta población y para el desarrollo de intervenciones psicopedagógicas innovadoras.

En el presente trabajo se realizó una revisión bibliográfica con el objetivo de analizar las incumbencias del rol del psicopedagogo en la enseñanza de danzas folclóricas para la promoción del envejecimiento activo en personas mayores de 60 años, abordando su impacto desde una perspectiva psicopedagógica. Se exploraron los efectos de la danza en tres dimensiones clave: la estimulación cognitiva, la integración social y el bienestar emocional. La revisión se centró en la recopilación, análisis y síntesis de estudios previos enmarcados en la psicopedagogía, la gerontología, la psicología del envejecimiento y la educación.

Los resultados indicaron que la práctica regular de las danzas folclóricas contribuye al mantenimiento de funciones cognitivas como la memoria y la atención, al fortalecimiento de la autoestima y a la creación de redes sociales significativas. Asimismo, se evidenció su valor como herramienta educativa que favorece el aprendizaje continuo en la vejez. No obstante, la literatura revisada presentó vacíos respecto a la danza folclórica desde un enfoque psicopedagógico estructurado. Se concluyó que futuras investigaciones deberían sistematizar

metodologías cualitativas y cuantitativas, y explorar la aplicación en diversos contextos socioculturales.

**Palabras claves:** Danza Folclórica, Danzas Folclóricas, Calidad de Vida, Personas Mayores, Envejecimiento Activo, Psicopedagogía, Rol del Psicopedagogo.

## Introducción

### Delimitación del objeto de estudio

La eficacia de la intervención psicomotriz en adultos mayores fue ampliamente respaldada por la literatura. Roldán (2014) demostró que el uso de objetos lúdicos mejoró la calidad de vida de esta población al incentivar la ejecución de ejercicios. González y Marchetti (2014) encontraron que la intervención psicomotriz desaceleró el proceso de regresión psicomotora, mejorando las capacidades motoras, cognitivas y sociales en adultos mayores con deterioro cognitivo leve y moderado. Menéndez y Brochier (2011) subrayaron la importancia de la psicomotricidad como técnica de intervención para influir positivamente en las competencias y habilidades de los adultos mayores (Romero Villamil, 2021, p. 10).

Asimismo, se evidenció que la atención psicopedagógica en personas mayores, cuando incorporaba programas de psicoestimulación motriz e intervenciones cognitivas utilizando la danza como herramienta, generaba resultados altamente positivos en el bienestar y la calidad de vida de este grupo etario (Lorente Guerrero, 2020).

Vega (1956) estableció que la danza folclórica, como manifestación cultural general, tenía un considerable potencial en el contexto del envejecimiento activo. En Argentina, las distintas danzas folclóricas, que reflejan la convergencia de influencias indígenas, africanas y europeas, desempeñan un papel central en la identidad cultural del país. Estas expresiones están estrechamente vinculadas a la vida comunitaria, los rituales y las manifestaciones artísticas, consolidándose como un medio de cohesión social y de transmisión intergeneracional de saberes.

En este sentido, en el presente estudio se hizo una distinción conceptual entre danza folclórica y danzas folclóricas. Por un lado, se entiende por *danza folclórica* al fenómeno cultural en general, que integra valores educativos, sociales y artísticos y que tiene relevancia en el desarrollo del envejecimiento activo. Por otro lado, se utilizó *danzas folclóricas* para

referirse a la variedad de danzas o manifestaciones específicas de esta disciplina. Esta distinción permitió delimitar con precisión el objeto de estudio, abarcando tanto el fenómeno global como sus manifestaciones particulares dentro del contexto del aprendizaje y la práctica en personas mayores.

En la gerontología y salud pública, el envejecimiento activo se entiende como el proceso que optimiza las oportunidades de bienestar físico, social y mental a lo largo de la vida, con el objetivo de mejorar la calidad de vida en la vejez, prolongar la autonomía y fomentar la participación en actividades significativas (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2001). Este enfoque del envejecimiento consideró no sólo la dimensión biológica, sino también los factores psicológicos, ambientales, económicos y sociales que inciden directamente en la salud y el bienestar de las personas mayores. Desde esta perspectiva, la práctica de actividades recreativas, como las danzas folclóricas, se presentó como una estrategia eficaz para promover el envejecimiento activo, mejorando la movilidad, estimulando la cognición y favoreciendo la interacción social (González et al., 2017).

Es así como la danza folclórica se constituyó como una herramienta multidimensional para enfrentar los desafíos del envejecimiento, y existió consenso entre los investigadores en que proporcionaba beneficios físicos, además de crear espacios de expresión, creatividad e interacción social. Para González et al. (2017), el hecho de estar en contacto con los demás, experimentar la integración y sentir pertenencia a un grupo, redujo en la persona los sentimientos de soledad y aislamiento; además, permitió que se fortaleciera y construyera nuevas redes sociales.

### **Planteamiento del problema**

El envejecimiento es un proceso que implica cambios físicos, cognitivos y emocionales que pueden afectar la calidad de vida de las personas mayores. El

envejecimiento es un proceso ante todo individual que diferencia entre la edad cronológica, la edad biológica, la edad psicológica, social y funcional, que se conjugan en el envejecimiento (González Bernal, 2017).

En este contexto, la Psicopedagogía puede desempeñar un rol importante en el diseño de estrategias que favorezcan el bienestar y la continuidad del aprendizaje de esa etapa de la vida si se tiene en cuenta que la estimulación cognitiva, la participación social y el mantenimiento de la autonomía son aspectos fundamentales para un envejecimiento activo y saludable (Cardona Arango, 2018).

La danza folclórica no solo representa una expresión cultural, sino que también es una actividad que involucra movimiento, coordinación, memoria, integración social y bienestar emocional. Sin embargo, existe evidencia no concluyente o poco específica sobre el impacto de la danza folclórica en la calidad de vida de los adultos mayores desde un enfoque psicopedagógico (Serrano Guzmán, 2016).

Por ello, surge la necesidad de responder la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué evidencia existe, desde la literatura científica, sobre la influencia del aprendizaje de las danzas folclóricas en la calidad de vida de las personas mayores de 60 años, desde una perspectiva psicopedagógica?

Para responder a este interrogante, se llevó a cabo una revisión y análisis de la literatura científica, a fin de integrar y sistematizar los hallazgos disponibles.

### **Objetivo general**

- Analizar, a través de una revisión bibliográfica, las incumbencias del rol del psicopedagogo en la enseñanza de danzas folclóricas como estrategia para la promoción del envejecimiento activo en personas mayores de 60 años.

## **Objetivos Específicos**

- Identificar el impacto del aprendizaje o la práctica de las danzas folclóricas en la calidad de vida de las personas mayores.
- Examinar la relación documentada entre la práctica de las danzas folclóricas y la estimulación de procesos cognitivos, como la memoria y la coordinación.
- Analizar el papel de la danza folclórica documentada en la socialización y el bienestar emocional de las personas mayores.
- Delimitar las posibles incumbencias del psicopedagogo en contextos de intervención con adultos mayores mediante actividades artístico-expresivas.

## **Fundamentación**

La danza folclórica desempeña un papel crucial en el envejecimiento activo, promoviendo el bienestar físico y emocional de las personas mayores. Según Lopera y Hurtado (2020), la incorporación de la danza en la vida de los adultos mayores no solo contribuye al mantenimiento de la actividad física y cognitiva, sino que también fortalece la autoestima y la creación de espacios de socialización, elementos fundamentales para la promoción del bienestar emocional en la vejez. Al participar en estas actividades, los individuos ejercitan su cuerpo a través del movimiento y fomentan la socialización, la identidad cultural y la conexión intergeneracional. La práctica de las danzas folclóricas permite a las personas mayores mantenerse activos y comprometidos, lo que a su vez mejora su salud mental y emocional. Además, al recordar y reproducir danzas tradicionales, se preserva el patrimonio cultural, reforzando el sentido de pertenencia y autoestima en esta etapa de la vida. Así, la danza folclórica se convierte en una herramienta valiosa para promover un envejecimiento activo y saludable, integrando aspectos físicos, sociales y culturales (Hurtado, 2020).

Desde una perspectiva psicopedagógica, se buscó comprender y mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje a través de un enfoque integral que considere tanto las características individuales del estudiante como el contexto educativo en el que se desarrolla. García Ramos (1998) definió a la psicopedagogía como la ciencia que estudia los procesos de enseñanza y aprendizaje en función de las características del individuo y del contexto en el que se desenvuelve. Esta visión permitió abordar la educación desde una perspectiva más holística, integrando factores emocionales, cognitivos y sociales que influyen en el aprendizaje. Para el autor, la psicopedagogía, se ocupa de la transmisión de conocimientos y del desarrollo integral de las personas, fomentando la autonomía y capacidad crítica.

Diversos conceptos destacados en psicopedagogía influyen en el aprendizaje. Aguilar (2012) resaltó el constructivismo, que sostiene que las personas construyen activamente su conocimiento apoyándose en su experiencia previa y en el contexto. La motivación, según Aguilar, juega un papel fundamental, ya que las emociones, intereses y metas personales afectan la capacidad de aprender. Además, la disciplina promueve la diversidad e inclusión, garantizando el acceso equitativo a la educación para todas las personas, incluidas aquellas con dificultades de aprendizaje o discapacidades.

El desarrollo cognitivo también ha sido objeto de estudio por autores como Jean Piaget (1970), quien propuso que el aprendizaje evoluciona a través de etapas específicas, y Lev Vygotsky (1978), cuya teoría de la Zona de Desarrollo Próximo explicitó el papel del apoyo social en la adquisición de conocimientos. Jerome Bruner (1966) enfatizó el aprendizaje por descubrimiento y la importancia del contexto social, mientras que Howard Gardner (1999) desarrolló la teoría de las inteligencias múltiples, sugiriendo la necesidad de adaptar la educación a distintos estilos de aprendizaje. Por su parte, David Ausubel (1968) destacó el aprendizaje significativo, señalando que el nuevo conocimiento se integra mejor cuando se relaciona con estructuras cognitivas previas. Estos enfoques moldearon a la

psicopedagogía y la consolidaron como un campo interdisciplinario que busca optimizar los procesos educativos (Gardner, 1999). Finalmente, Barbara Rogoff (1995), en su investigación sobre el aprendizaje en contextos culturales, enriqueció la comprensión de cómo el entorno social y cultural influye en el aprendizaje.

Desde una perspectiva psicopedagógica, el estudio de la influencia de la danza folclórica en la calidad de vida de las personas mayores aportó un marco valioso para comprender el impacto de las actividades recreativas en el bienestar físico, emocional y social en esta etapa de la vida. Rogoff (1995) manifestó que el aprendizaje es un proceso social y culturalmente mediado, donde la participación activa en actividades cotidianas y la interacción con otros miembros de la comunidad son esenciales para el desarrollo cognitivo. Abordar estos aspectos desde un enfoque psicopedagógico aportó información relevante para propiciar la incorporación de la danza folclórica a programas de intervención dirigidos a mejorar la calidad de vida en la vejez (Matos-Duarte et al., 2020).

La literatura sugiere que la danza, en este caso la danza folclórica, puede facilitar la creación de espacios de interacción intergeneracional, promoviendo el aprendizaje colaborativo entre adultos mayores y generaciones más jóvenes (Aragón Mosquera et al., 2008). El análisis de la literatura especializada permitió profundizar en cómo la danza folclórica puede ser incorporada en estrategias que promueven un envejecimiento activo y saludable. Es por esto que resulta pertinente y se impone como una necesidad llevar a cabo este estudio desde este diseño de investigación, para llenar un vacío en el conocimiento y contribuir al bienestar de la población adulta mayor.

Tal como se ha planteado en estudios previos, la atención psicopedagógica en este grupo etario incluyó programas de psico-estimulación e intervenciones cognitivas, en los que la danza puede desempeñar un papel relevante (Lorente Guerrero, 2020). Desde esta

perspectiva, la investigación buscó sintetizar y analizar el conocimiento existente documentado sobre el rol del aprendizaje y la práctica de las danzas folclóricas en la calidad de vida de los adultos mayores, resaltando su potencial para el aprendizaje significativo y el desarrollo personal en esta etapa de la vida. Como mencionan Castillo Bustos y Núñez Naranjo (2023), la labor psicopedagógica se extiende a diversos ámbitos de aprendizaje y desarrollo humano.

La base de evidencia obtenida a partir de una revisión de literatura, es fundamental para desarrollar programas que no solo se centren en la actividad física, sino que también integren los aspectos emocionales, sociales y culturales, garantizando así un enfoque integral que beneficie a la población adulta mayor.

En conclusión, la danza folclórica no solo es una expresión cultural, sino también una herramienta poderosa para fomentar el bienestar y la calidad de vida en la vejez, lo que justifica la necesidad de investigarla y aplicarla en contextos de intervención psicopedagógica

## Estado del Arte

Para explorar los antecedentes del estudio de la Influencia del aprendizaje y la práctica de las danzas folclóricas en la calidad de vida de las personas mayores de 60 años, se realizó una revisión inicial básica de antecedentes en diferentes bases de datos académicas de acceso abierto, utilizando los términos claves de la investigación.

En primer lugar, Lopera-Cardona y Hurtado-Álzate (2019), en su trabajo *Sistematización de los beneficios integrales que trae la danza a través de la experiencia artística en adultos mayores desde la perspectiva del envejecimiento activo*, sistematizaron la experiencia de los participantes en actividades de danza con el objetivo general de identificar los beneficios integrales que esta práctica aporta a los adultos mayores.

El estudio empleó la metodología de sistematización de experiencias propuesta por el educador Oscar Jara, combinada con técnicas interactivas fundamentadas en la pedagogía social y la educación popular, lo que permitió recuperar las experiencias vividas mediante testimonios y relatos grupales e individuales. Los resultados evidenciaron beneficios en las dimensiones funcional, relacional, emocional y cognitiva, los cuales fueron contrastados con la teoría del envejecimiento activo, considerada un pilar fundamental para optimizar las oportunidades en salud, participación y seguridad en la vejez.

Posteriormente, Garcés (2019), en su trabajo *Motivación y autocuidado del adulto mayor desde la andragogía: repercusiones en la calidad de vida a través de la actividad física recreativa, involucrando a la familia*, estudió la motivación y el autocuidado del adulto mayor mediante la práctica regular de actividad física comunitaria, con el objetivo general de promover la enseñanza desde la Andragogía y mejorar la calidad de vida y el bienestar físico y mental de los adultos mayores en el sector La Pera de Cañaverál.

El estudio empleó un enfoque descriptivo de carácter cualitativo, bajo el tipo de investigación-acción. Se aplicaron entrevistas para determinar el contexto ambiental, social y cultural, además de analizar los comportamientos y actitudes de los adultos mayores.

Los resultados demostraron que la creación y proposición de estrategias pedagógicas adecuadas, que permitan a los participantes ejercer su autocuidado mediante programas de salud física en el hogar con familiares o cuidadores, mejora la motivación y la calidad de vida. La educación, en este contexto, puede minimizar los riesgos para la salud, promover el bienestar integral y habilitar a las personas para ser valiosas, productivas y participativas en la sociedad de manera autónoma, a través del aprendizaje de ejercicios, actividades, posturas y hábitos saludables adecuados a su edad.

En este mismo sentido, Bertolotti (2020), en su estudio *Funcionamiento cognitivo en el envejecimiento: intervención psicopedagógica*, realizó una revisión bibliográfica con el propósito de conocer los cambios cognitivos que ocurren durante el envejecimiento y analizar cómo los profesionales de la psicopedagogía pueden intervenir en las personas adultas mayores. La revisión incluyó documentos que investigaban el envejecimiento y las funciones cognitivas, permitiendo un abordaje amplio de la temática.

En cuanto a los resultados, se destacó la importancia de la estimulación cognitiva como estrategia para preservar habilidades, así como de la rehabilitación cognitiva para restaurar funciones mediante el aprendizaje de nuevas capacidades. De este modo, el estudio resaltó el papel de la psicopedagogía en la promoción del envejecimiento activo, ya que contribuye no solo al mantenimiento de la funcionalidad cognitiva, sino también a la mejora de la calidad de vida en la vejez.

Por otra parte, Durango et al. (2021), en su estudio titulado *La danza, un medio para la comunicación, la recreación y el sano esparcimiento en el adulto mayor*, analizó la danza

como herramienta de comunicación, recreación y aprovechamiento del tiempo libre en esta población. El objetivo central fue fortalecer la sana convivencia, rescatar los saberes ancestrales de la cultura dancística campesina y favorecer un envejecimiento activo, promoviendo una vejez digna, con calidad de vida y mejores condiciones de salud. La investigación, de enfoque cualitativo, se desarrolló mediante entrevistas y observación participante en una comunidad de adultos mayores. Los resultados demostraron que la danza no solo potencia la convivencia y el uso constructivo del tiempo libre, sino que también contribuye a mejorar la calidad de vida y el bienestar integral de las personas mayores.

De manera complementaria, Bonilla Ayala (2021), en su estudio titulado *Establecer la efectividad de la ritmoterapia en el envejecimiento activo en la población adulta mayor*, investigó la efectividad de la ritmo-terapia como estrategia para promover el envejecimiento activo en adultos mayores. El estudio, de enfoque cuantitativo y diseño cuasiexperimental, evaluó a 20 personas mayores de 65 años mediante escalas aplicadas antes y después de la intervención. La propuesta consistió en 12 sesiones de ritmo-terapia de 45 minutos, realizadas semanalmente, combinando ejercicios físicos con música.

Los resultados mostraron que la ritmo-terapia es una intervención efectiva para favorecer el envejecimiento activo, al potenciar las capacidades cognitivas, el equilibrio y la movilidad, lo que refuerza su valor como estrategia para la promoción del bienestar integral en la adultez mayor.

Sin embargo, Coronel y Mayeski (2022), en su estudio titulado *Estrategias para trabajar el aprendizaje con el adulto mayor*, abordaron el aprendizaje en personas mayores con el objetivo de conocer las estrategias que emplean los profesionales de un club de día de Las Lajitas, Anta, Salta, para promover el aprendizaje en esta población. El estudio utilizó un enfoque cualitativo de alcance descriptivo no experimental, aplicando entrevistas

semiestructuradas individuales a ocho profesionales, incluyendo miembros del equipo técnico y talleristas de la institución.

Los resultados revelaron que la multiestimulación se posiciona como la estrategia principal utilizada por los profesionales para trabajar los aprendizajes con adultos mayores, destacando la importancia de intervenciones que integren distintas dimensiones cognitivas, sensoriales y motoras para favorecer la adquisición de nuevas habilidades y la participación activa en la institución.

De igual modo, Villamar y Pérez (2022), en su estudio titulado *Efectividad de la danza como intervención terapéutica en el nivel de estrés del adulto mayor de Es Salud Puno, 2021*, analizaron la danza como intervención terapéutica para reducir el estrés en adultos mayores. El estudio utilizó un enfoque cualitativo, implementando entrevistas semiestructuradas a un grupo de adultos mayores de Es Salud, Puno, Perú, con el fin de comprender sus experiencias y percepciones sobre la actividad.

Los resultados indicaron que la danza incrementa el bienestar físico, mental y emocional, al incentivar a los participantes a expresarse de manera auténtica, contribuyendo así a mejorar su calidad de vida y a promover estrategias de afrontamiento del estrés en esta población.

A su vez, Copa y Colque (2022), en su estudio titulado *Concepciones de adultos mayores respecto a la relación entre aprendizaje y calidad de vida, en una institución de la tercera edad de gestión pública en Salta*, exploraron la importancia que los adultos mayores atribuyen a la continuidad de experiencias de aprendizaje como factor para mejorar su calidad de vida. El estudio tuvo un enfoque cualitativo y se desarrolló con un grupo de personas de entre 60 y 70 años que asistían a una institución de gestión pública y participaban en talleres diseñados para el desarrollo de habilidades específicas. A través de entrevistas

semiestructuradas, se analizaron los intereses, motivaciones y experiencias de los participantes, reconociendo la relevancia de la interacción entre los sujetos y la institución en la construcción del aprendizaje durante la vejez.

Los hallazgos evidenciaron que el aprendizaje no solo se mantiene como una fuente de motivación, sino que también fortalece la autoestima, fomenta la construcción de lazos sociales significativos y, en última instancia, contribuye a una mejora de la calidad de vida de los adultos mayores.

También, Ararat-García et al. (2022), en su estudio titulado *Efectos de la danza en adultos mayores con riesgo de caídas*, analizaron 19 investigaciones con el objetivo de evaluar cómo la danza influye en el equilibrio y la velocidad de la marcha en personas mayores. Los resultados mostraron que la práctica de diferentes tipos de danzas mejora de manera significativa el equilibrio y la velocidad al caminar, lo que contribuye a reducir el riesgo de caídas en esta población. Asimismo, se observó que la danza constituye una actividad segura y accesible, que no solo favorece la dimensión física, sino que también aporta beneficios en la calidad de vida y el bienestar psicosocial de los participantes.

Estos hallazgos respaldan la inclusión de programas de danza dentro de las estrategias de intervención para promover un envejecimiento activo y saludable en adultos mayores.

Por último, Vicente y Ontivero (2023), en su estudio titulado *Concepciones de los Adultos Mayores sobre sus aprendizajes en los talleres de un Centro de Jubilados de la ciudad de Salta*, investigaron las concepciones de los adultos mayores sobre sus aprendizajes y la relación con su calidad de vida. El objetivo principal fue conocer cómo perciben los Adultos Mayores sus procesos de aprendizaje en los talleres de un Centro de Jubilados de la ciudad de Salta.

El estudio utilizó un enfoque cualitativo de alcance descriptivo, aplicando entrevistas semiestructuradas individuales a diez adultos mayores. La información recopilada fue analizada mediante análisis de contenido cualitativo, considerando categorías construidas a partir de un proceso deductivo y empleando criterios temáticos para la separación de las unidades de contenido.

Entre los principales resultados, se evidenció que las concepciones de los Adultos Mayores sobre sus aprendizajes están estrechamente vinculadas a un posicionamiento activo, donde se reconocen como sujetos aprendientes, desmitificando las representaciones sociales que asocian la vejez con pasividad e improductividad.

En conclusión, este relevamiento inicial de antecedentes, mostró la escasa disponibilidad de estudios recientes. Por otro lado, puso de manifiesto algunos aspectos de la influencia del aprendizaje de las danzas folclóricas en la calidad de vida de las personas mayores.

## **Marco teórico**

La presente investigación se fundamentó en un enfoque psicopedagógico que reconoce a las personas mayores como sujetos activos de aprendizaje y transformación, cuyas potencialidades pueden ser estimuladas a lo largo de toda la vida. En este sentido, el marco teórico integró aportes provenientes de la psicopedagogía, la gerontología, la psicología del envejecimiento, la educación y las disciplinas artísticas, particularmente la danza folclórica.

### **Personas Mayores**

Según la Organización de Estados Americanos [OEA] (1969) las personas mayores son sujetos de derecho y de protección constitucional, socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto de sí mismas, su núcleo familiar, la sociedad, con su entorno inmediato y con las futuras generaciones.

Se considera que las personas envejecen de múltiples maneras dependiendo de las experiencias, eventos cruciales y transiciones afrontadas durante sus cursos de vida, es decir, implica procesos de desarrollo y de deterioro. Según la OMS (2022) se considera persona mayor a todo individuo de 60 años de edad o más.

### **Calidad de vida y envejecimiento activo**

La calidad de vida del adulto mayor se refiere al bienestar integral de las personas de edad avanzada, abarcando dimensiones físicas, psicológicas, sociales y ambientales. Este concepto no solo considera la salud física, sino también la satisfacción con la vida, la autonomía, la participación social y el acceso a recursos que les permitan vivir de manera digna y plena. Como el estado de salud, el apoyo social, la situación económica y el entorno de vida, influyen en la calidad de vida de los adultos mayores (OMS, 2022).

El envejecimiento activo se presenta como una estrategia destinada a mejorar el bienestar de esta población, promoviendo su participación en la sociedad y su desarrollo

personal. La OMS (2002) define el envejecimiento activo como el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Este enfoque va más allá de la salud física, al enfatizar la importancia de mantener la independencia y la capacidad de contribuir a la comunidad. En este sentido, el envejecimiento activo busca maximizar las oportunidades de bienestar físico, social y mental a lo largo de la vida, extendiendo así la expectativa de vida saludable y fomentando tanto la productividad como la calidad de vida en la vejez.

La interconexión entre calidad de vida y envejecimiento activo resulta fundamental. Al fomentar la participación de los adultos mayores en actividades que les interesen y promover su salud mediante el ejercicio físico y relaciones sociales significativas, se les permite disfrutar de una vida más plena y satisfactoria, lo que contribuye a su bienestar general.

Este enfoque multidimensional sobre la calidad de vida de los adultos mayores, en relación con el envejecimiento activo, proporcionó un marco valioso para implementar políticas y programas que favorezcan el bienestar de esta población. Desde su definición inicial por la OMS en 1990, el concepto de envejecimiento activo ha evolucionado, pasando de un modelo centrado en la salud y la pasividad del sujeto a un enfoque más integrador y basado en derechos. Esta transformación subrayó la importancia de considerar a los adultos mayores como participantes activos en la sociedad, capaces de influir en su propio bienestar y calidad de vida.

El autor Rodríguez Cárdenas (2002) manifestó que la recreación es esencial para romper con los estereotipos negativos sobre el envejecimiento, y promover una función activa en la sociedad para los adultos mayores.

Los adultos mayores que participan en actividades recreativas, como desfiles de moda y exhibiciones de peinados, expresan mejoras significativas en su bienestar psicológico y social. La interacción con otras personas, incluidos los jóvenes, facilita una mayor integración social y desarrollo de sentimientos de utilidad y satisfacción personal. Las actividades recreativas ayudan a combatir sentimientos de abandono, soledad y minusvalía, promoviendo una imagen positiva del envejecimiento (Cárdenas 2002 p 1, 2).

En tal sentido el autor Rodríguez Cárdenas (2002) manifestó que la recreación desempeña un papel crucial en la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores, promoviendo su integración social y bienestar general. Las actividades comunitarias, cuando están bien organizadas y respaldadas por recursos locales, pueden tener un impacto significativo en la salud y la felicidad de los adultos mayores, demostrando que la recreación no solo agrega años a la vida, sino también vida a los años.

Algunos autores refirieron que el estudio del envejecimiento desde una dimensión positiva, ha despertado el interés científico en los últimos años impulsando una nueva línea de trabajo centrada en el envejecimiento satisfactorio o exitoso, y no solo en las características del envejecimiento patológico. Blanco Molina y Villanea (2017) establecieron que el envejecimiento con éxito es un concepto multidimensional que incluye, trasciende y supera la buena salud y está compuesto por un conjunto de factores biológicos, psicológicos y sociales, que reconocen la variabilidad en las diversas formas de envejecer.

Según Blanco Molina y Villanea (2017), extender la calidad, la productividad y la esperanza de vida en edades avanzadas implica mantenerse activo física, social y mentalmente, a través de la participación en actividades recreativas, culturales, educativas, sociales, de voluntariado, remuneradas o vinculadas a la vida diaria en familia y en la

comunidad. Para alcanzar este propósito, resultó necesario considerar diversos factores determinantes. Entre ellos, los factores personales, como la biología, la genética y la adaptabilidad, que, si bien son poco modificables en la actualidad, pueden compensar sus pérdidas mediante las ganancias en sabiduría, conocimiento y experiencia. Asimismo, los factores comportamentales juegan un rol clave, ya que, contrariamente a la falsa creencia de que en la vejez es demasiado tarde para adoptar estilos de vida saludables, la práctica regular de actividad física, una alimentación equilibrada, la prevención de enfermedades y la reducción de hábitos nocivos como el consumo excesivo de alcohol, tabaco o medicamentos, contribuyen a prolongar la longevidad y mejorar la calidad de vida. Finalmente, los factores del ambiente social, como el soporte comunitario, las oportunidades de educación y aprendizaje a lo largo de la vida, junto con la protección frente al abuso y la violencia, constituyen elementos centrales que favorecen la salud, la independencia y la productividad en la edad adulta mayor.

Por otra parte, es necesario considerar los procesos cognitivos, ya que estos permiten conocer el potencial de los individuos a través de diversas manifestaciones como la ciencia, la imaginación y el pensamiento. Según Lupón Bas et al. (2012), dichos procesos comprenden la cognición, entendida como el acto o proceso de conocimiento que engloba la atención, la percepción, la memoria, el razonamiento, la imaginación, la decisión, el pensamiento y el lenguaje. Dentro de ellos, la percepción constituye la actividad cognoscitiva más elemental a partir de la cual emergen las demás, mientras que la sensación se refiere al efecto inmediato de los estímulos en el organismo, conformada por procesos fisiológicos simples provenientes de los sentidos (vista, olfato, gusto, tacto y audición), los cuales son procesados por el sistema nervioso. La atención, por su parte, presenta una capacidad limitada y tiende a focalizarse en estímulos novedosos, inesperados o intensos. La memoria se define como la capacidad de retener y recuperar información, en tanto que el aprendizaje corresponde al proceso mediante

el cual la experiencia o la práctica generan un cambio relativamente permanente en la conducta o en el potencial conductual.

Para Lupón Bas et al. (2012) el declive cognitivo se puede presentar en las personas mayores y, con el paso del tiempo, puede ser compensado con actividad física, ejercicios y la danza folclórica es una de ellas. Asimismo, la autoeficacia para envejecer o la percepción de control interno son buenos predictores de envejecimiento activo, sin embargo, las variables de la personalidad como el optimismo y el pensamiento positivo están asociadas a la satisfacción de la vida. La autora Parra Rizo (2017) sostiene que esta promueve actitud o afecto positivo como protector contra el declive físico y funcional.

De acuerdo a lo estudiado por Rozo (2016) en el envejecimiento normal, se puede presentar un declive en las funciones cognitivas e intelectuales previamente desarrolladas por el individuo. Además, sostuvo que desde las neurociencias se han diseñado estrategias para mejorar el funcionamiento o sostener el declive dentro de la normalidad. Dentro de las estrategias de intervención, los programas de estimulación cognitiva muestran efectos beneficiosos en la cognición de estos adultos, mejorando o retardando problemas asociados a una demencia.

Según Blanco Molina y Villanea (2017) El modelo de envejecimiento activo apunta la importancia de las relaciones sociales, la competencia social, la participación y la productividad. En definitiva, se puede aprender a envejecer activamente y la Psicopedagogía tanto de forma individual como interdisciplinariamente puede contribuir muy positivamente a promover el envejecimiento activo o envejecimiento con éxito de los individuos.

En relación con las personas mayores, la Convención Iberoamericana (OEA 2015) establece que la definición de Persona mayor refiere a aquellas que tienen sesenta años o más, a menos que la legislación nacional establezca una edad base menor o mayor, siempre y

cuando no supere los sesenta y cinco años. Este término engloba, entre otras categorías, a la persona mayor.

Según Vera (2007) el crecimiento de la población anciana es un fenómeno significativo en las últimas décadas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS 2022), establece que en el año 2000 había 600 millones de personas mayores de 60 años, lo que representaba el 10% de la población mundial. En regiones como Europa y América, este porcentaje ya supera el 20% del total. En Perú, se estima que para el año 2020 esta población constituirá el 11% de la población total, alcanzando 3.613.000 personas mayores, y para el año 2025, se espera que esta cifra aumente a 4.470.000 adultos mayores (p 285).

Para la OMS (2022) este incremento en la esperanza de vida se debe a los avances en la ciencia, la medicina, la higiene y la nutrición, así como a condiciones y estilos de vida más favorables.

El concepto de calidad de vida es una expresión subjetiva que está profundamente vinculada a la personalidad del individuo, su bienestar y satisfacción con la vida que lleva. El término abarca una variedad de factores, e incluye a la experiencia personal, la salud, y el grado de interacción social y ambiental. tal es así que, para Velandia (1994), la calidad de vida del adulto mayor es el resultado de la interacción entre las diferentes características de la existencia humana (vivienda, vestimenta, alimentación, educación y libertades humanas) donde cada una contribuye de manera diferente, para permitir un estado óptimo de bienestar, teniendo en cuenta el proceso evolutivo del envejecimiento, las adaptaciones del individuo a su medio biológico y psicosocial cambiante.

Además, la calidad de vida en el adulto mayor está fuertemente influenciada por su capacidad para mantener relaciones sociales significativas. Según Krzemien (2001), esta etapa de la vida es vivida como una prolongación del proceso vital siempre y cuando el individuo logre reconocimiento a partir de estas relaciones; de lo contrario, se vivirá como una fase de declinación funcional y aislamiento social. Según Vera (2007), la participación social significativa, se entiende como la participación activa y comprometida en actividades conjuntas percibidas como beneficiosas cruciales para la calidad de vida del adulto mayor.

Por otro lado, Vera (2003) sostuvo que la calidad de vida del, mayor se compone de bienestar subjetivo y psicológico, desarrollo personal y diversas representaciones de lo que constituye una buena vida. Este concepto debe ser explorado preguntando al adulto mayor sobre cómo da sentido a su propia vida en el contexto de su cultura y valores, y en relación con sus propios objetivos de vida. Según la Teoría de las Representaciones Sociales de Serge Moscovici. “Las representaciones sociales son conocimientos comunes, construcciones simbólicas y sistemas de pensamiento creados en las interacciones humanas y sociales, expresados a través de conceptos, declaraciones y explicaciones que se dan en la vida cotidiana” (Vera, 2007, p. 286).

### **La danza: un arte integrador y transformador**

La danza es un arte, también llamado “el lenguaje del cuerpo” que se basa en la expresión corporal, generalmente acompañada de música y se la puede considerar como una de las formas de expresión más ancestrales del ser humano. Puede tener fines artísticos, de entretenimiento o religiosos: “La danza además de ser un arte, ha sido considerada como una manera de expresarse e interacción social para lograr entendimientos sean de carácter cultural, religioso, entre otros”. (Centeno,2022. pág. 16).

Para Urbeltz (1994), la palabra "danza" ha sido empleada para referirse a diversos conceptos e ideas, lo que dificulta la adopción de un único significado que precise la totalidad

del término. El autor mencionó múltiples acepciones asociadas a la palabra danza; algunas, como técnica o coreografía, que tienden a situarse más cerca del extremo pragmático del término. Por otro lado, expresiones como creación corporal, arte, lenguaje corporal, se inclinan hacia el sentido más expresivo o estético del concepto. Es importante tener en cuenta que el significado de la palabra danza varía según la cultura y la época, y que el término actual no puede capturar completamente el amplio espectro de significados que ha tenido a lo largo de la historia.

Más que una mera manifestación física del cuerpo mediante movimientos rítmicos y estéticos, la danza posibilita la expresión de emociones, sentimientos e ideas, y contribuye a la percepción, comprensión y reflexión del estado emocional individual (Rueda y López, 2013). Es así que se revela como un medio de comunicación poderoso con el entorno y una manera de transmitir mensajes entre diversas culturas (Zandoná Júnior y Silva, 2018).

Según Carrillo et al. (2020), en la antigüedad griega la danza jugó un papel importante en la educación de las personas; los autores, aseguran que un cuerpo sano es tan importante como una mente bien entrenada. Durante el periodo esclavista, la danza estaba ligada a rituales religiosos y se realizaban danzas alrededor de figuras sagradas.

La danzaterapia se define como la utilización específica de movimientos gestuales-corporales coordinados a través de la música como medio de comunicación no verbal. Este método incrementa el yo personal, libera tensiones y potencia tanto la aptitud como la relajación física (Carrillo et al. 2020).

Por su parte las autoras Fernández- Taccone (2012) manifestaron que las terapias creativas abarcan disciplinas como la música, el drama, la poesía, las artes plásticas y la danza, enfocándose en la persona en su totalidad y utilizando diversos canales de comunicación y creatividad. Estas terapias no se centran en el aprendizaje técnico de las

modalidades artísticas, sino en el potencial humano que se manifiesta a través de la creatividad. Así, se promueve un proceso creativo que favorece la salud, la comunicación y la expresión emocional. Estas prácticas buscan integrar las diferentes funciones físicas, emocionales, cognitivas y sociales, fomentando la autoconciencia y facilitando los cambios que cada individuo considere necesarios.

Carrillo et al. (2020) refirió que la Asociación Norteamericana de Danza Terapia (ADTA) definió a la danzaterapia como “el uso psicoterapéutico del movimiento para promover la integración emocional, cognitiva, física y social de un individuo con el propósito de mejorar la salud y el bienestar” (p. 17).

Los mismos autores también señalaron que la danza aporta beneficios en distintas dimensiones del ser humano. En el plano físico, fortalece los músculos, mejora la coordinación y previene caídas en personas mayores, además de contribuir al control del peso, regular la presión sanguínea, aliviar dolores articulares, prevenir la osteoporosis, estimular la capacidad pulmonar y mejorar la circulación. A nivel psicológico, la práctica de la danza puede reducir el estrés y la depresión, favoreciendo un mayor bienestar emocional, al tiempo que potencia la autoestima, la autoimagen y la calidad de las relaciones interpersonales. En el ámbito emocional, permite a los participantes expresar sus sentimientos a través del movimiento, lo que facilita la liberación de tensiones, mejora el estado de ánimo y promueve una conexión más consciente entre cuerpo y emoción. Finalmente, en la dimensión social, la danza estimula la interacción grupal y la cohesión, favorece la comunicación y el autoconocimiento, y fomenta valores como la cooperación, la amistad, el respeto y la solidaridad.

### **Las Danzas Folclóricas**

Las danzas folclóricas, como manifestaciones culturales generales, habitualmente se presentan como un espectáculo consumido socialmente, de gran importancia cultural e incluso

turística. La práctica de las diferentes danzas, que requiere cierto nivel de preparación, suele desarrollarse en el marco de fiestas populares, patronales, celebraciones nacionales o cualquier tipo de jubileo. Comúnmente, estas distintas danzas se inscriben en el folclore y, en ocasiones, pueden mutar su contenido, dando lugar a diversas variantes, ya sean modernas, de proyección, estilizadas o reinterpretaciones de la tradición.

Según Romero Villamil (2021) la danza folclórica se podría considerar uno de los principales instrumento para la activación psicomotriz en el adulto mayor ya que esta, en conjunto con el ritmo, el sonido y la música, poseen la capacidad expresiva que influye en el diario a vivir de las comunidades, convirtiéndolas en potencias de desarrollo social, también genera un clima de confianza y relajación que permite desarrollar mayor seguridad, trabajo colectivo en la realización del proceso desde los momentos danzarios. Para el autor, si son dirigidos y diseñados de manera adecuada promueven la mejoría de las capacidades motrices del adulto mayor en su cotidianidad y propician un primer acercamiento a espacios orientados al bienestar integral del adulto mayor.

Páez (1993) explicó que el folclore implica la manifestación de un sentimiento y espíritu compartido, que puede atribuirse a diversas personas sin distinción de estratos sociales o niveles intelectuales. Desde esta perspectiva, resulta evidente cómo frente a ciertas creencias, las personas reaccionan de manera similar, al igual que lo hacen ante refranes, menciones de eventos funestos o fenómenos meteorológicos específicos. Este sentimiento compartido, que se evidencia con diversas intensidades, indica la presencia de un espíritu popular arraigado en creencias transmitidas de manera fundamentalmente oral y no escrita.

Sintetizando, de acuerdo con el autor del párrafo anterior, el folclore busca representar los sentimientos comunes de los individuos. Plantea la cultura en términos de rasgos distintivos que pueden ser aislados de sus contextos originales para ser insertados o

difundidos en otros espacios. Así, las expresiones folclóricas, como la danza, son elementos inmutables en la construcción de la identidad que se aprehenden mediante representaciones escénicas, que ocupan el tiempo de actividades lúdicas en las escuelas y el tiempo de ocio de las personas e implica una resignificación de la identidad ancestral.

En la misma línea, se especifica que la danza folclórica es una forma de expresión artística originada en la cultura y tradiciones de un grupo étnico, comunidad o región específica. refleja las características y valores únicos de una sociedad, transmitiendo su historia, mitos, creencias y rituales a través de movimientos corporales, música y vestimenta típica. En este sentido, la danza también es una forma de comunicación, ya que se usa el lenguaje no verbal entre los seres humanos, donde los individuos que danzan expresan sentimientos y emociones a través de sus movimientos y gestos. (Centeno, 2022, p 17)

La misma autora refirió que a diferencia de la danza clásica o contemporánea, la danza folclórica arraigada en la identidad cultural de una comunidad se transmite de generación en generación, de manera oral y práctica. Cada región o grupo étnico puede tener sus propias danzas folclóricas distintivas, con movimientos específicos que representan aspectos de la vida cotidiana, eventos históricos o ceremonias importantes (Centeno 2022).

Las danzas folclóricas son celebraciones de la diversidad cultural y su práctica contribuye a preservar y promover el patrimonio cultural de una comunidad, generando un sentido de pertenencia y conexión con las raíces culturales (Rendón Centeno et al., 2022).

### **Beneficios De La Danza Folclórica En Personas Mayores**

Bustos Pinchulef (2015) manifestó que el adulto mayor cuando inicia el viaje en el aprendizaje de la danza, refleja un aprecio especial por sí mismo, estrechamente vinculado al deseo de experimentar una sensación de bienestar, de explorar nuevas experiencias o de

reconectar con algo que le apasiona. Además, participar en la danza los orienta hacia una atención centrada en sí mismos y en las relaciones que establecen con los demás, facilitando la comprensión de su propia identidad, promoviendo la aceptación personal y desencadenando una expresión más liberada a través del cuerpo. El mismo autor sostiene que la motivación que impulsa a los adultos mayores a involucrarse en la práctica de la danza está relacionada con su anhelo de seguir mejorando su calidad de vida, revelando así la importancia que asignan a sus años en la tercera edad, otorgándoles un valor significativo tanto para ellos como para aquellos que los rodean.

Con relación a las personas mayores, Heredia Paredes (2015) destacó que la terapia de danza-movimiento se presenta como una herramienta que aborda aspectos físicos asociados a la danza y aspectos psíquicos. Por ejemplo, facilita el desarrollo de la autoaceptación a través de la percepción de la imagen corporal, permite abordar emociones y sentimientos que surgen durante el baile, y promueve nuevas formas de establecer conexiones dentro del grupo. Aprender a expresarse y reflexionar sobre las experiencias tanto a nivel oral como corporal, contribuye a cultivar el bienestar físico, psíquico y social.

Heredia Paredes (2015) sostiene que la danza folclórica en personas mayores puede ofrecer múltiples beneficios en diferentes dimensiones. En el ámbito físico, contribuye a mejorar la movilidad y la flexibilidad articular, favorece el fortalecimiento muscular, especialmente en piernas y abdomen, y potencia la resistencia cardiovascular y pulmonar, lo que redundará en una mejor salud del corazón. En lo cognitivo, el aprendizaje y la memorización de secuencias de pasos y patrones estimula la memoria y la función mental, al tiempo que los movimientos específicos de la danza favorecen la coordinación entre cuerpo y mente, incrementando la agilidad cognitiva. En la esfera emocional, la práctica regular de las danzas se presenta como una actividad placentera y liberadora, capaz de reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y facilitar la conexión con las propias emociones mediante la

expresión artística. Asimismo, en la dimensión social, brinda espacios de interacción en los que los adultos mayores pueden conocer nuevas personas, compartir experiencias y establecer vínculos, lo que contribuye a un envejecimiento activo y saludable. Finalmente, la danza fortalece la autoestima y la confianza al generar una sensación de logro con cada aprendizaje alcanzado, y ofrece una experiencia de placer y disfrute a través de los estímulos sensoriales que producen la música y el movimiento.

Respecto a estos beneficios el autor Toro (2000) acotó que se pueden alcanzar mediante sesiones que incluyen ejercicios de marcha sinérgica, caminatas a su propio ritmo y experiencias integradoras. Estas actividades contribuyen a mejorar el bienestar psicológico y social de los participantes, fortaleciendo sus relaciones interpersonales y motivándolos a continuar practicando la danza o biodanza, como el autor la menciona, ya que esta se basa en el principio biocéntrico, que resalta la relevancia de la vida y la conexión con la naturaleza. Toro (2000) definió esta práctica como un método terapéutico que provoca experiencias integradoras mediante la música, el canto y la danza. Los objetivos de la biodanza incluyen el autodescubrimiento de la identidad, la restauración de la capacidad de vinculación, la expresión de las potencialidades genéticas y la promoción de la auto evolución.

En síntesis, la danza folclórica en adultos mayores ofrece beneficios físicos, promueve la salud mental, emocional y social, contribuye al envejecimiento activo, saludable y equilibrado.

### **La importancia de la recreación artística en la tercera edad**

Desde tiempos inmemorables, ha existido un interés por mejorar la calidad de vida de las personas. El interés ha cobrado mayor relevancia desde los años 60, extendiéndose a diversos ámbitos como la salud, la educación, la política y, especialmente, la salud mental y física de los mayores.

Buades Jiménez y Rodríguez Blanco, (2002) manifestaron que la calidad de vida es un concepto multidimensional que incluye el estado físico, las sensaciones somáticas, los estados psicológicos y las relaciones sociales del individuo. En términos de salud y calidad de vida, estos dos ámbitos se complementan y se superponen, reflejando la percepción de los individuos de que sus necesidades están siendo satisfechas (p. 81).

Buades Jiménez y Rodríguez Blanco, (2002) mencionaron también, que la musicoterapia es considerada una disciplina de la medicina recuperativa que emergió en los años 40. La misma aprovecha los efectos fisiológicos, emocionales y mentales de la música para ayudar a lograr un equilibrio psicofísico en las personas y se fundamenta en aspectos esenciales de la música, como el pulso, el ritmo, la melodía y la armonía; utiliza técnicas como la improvisación musical, la escucha activa y actividades creativas expresivas. En el caso de las personas mayores, la musicoterapia favorece la memoria y el recuerdo, reduciendo la agitación y mejorando la orientación en la realidad.

Además, Buades Jiménez y Rodríguez Blanco, (2002) sostuvieron que la danzaterapia es un enfoque corporal que combina la danza con la psicología para abordar y prevenir cuestiones relacionadas con la salud y la educación, utiliza el movimiento junto con la música para explorar el mundo emocional interno, mejorar la percepción del cuerpo y favorecer la integración psicofísica de las personas. Permite la expresión de emociones y sentimientos a través de movimientos estructurados, fomenta la autoaceptación y la aceptación de los demás, y facilita la comunicación no verbal.

De acuerdo con el trabajo realizado por Aragón Mosquera et. al (2008), al analizar los beneficios físicos y psicosociales que brindan las danzas folclóricas adaptada a las personas mayores, señalaron que presentaron mejoría en la prueba de sentarse y levantarse de una silla,

en la flexión de brazos, caminar y volverse a sentar. A estos beneficios también se le suman las posibilidades de encuentro entre compañeros, alegría, disminución de frustraciones, sentimientos de empatía y mejores relaciones interpersonales.

Según los autores Buades Jiménez y Rodríguez Blanco (2002) a lo largo de la historia, la danza ha sido una forma continua de comunicación y expresión. Desde rituales mágicos y religiosos hasta su aplicación en la prevención y sanación la danza ha tenido un papel significativo en la vida de las personas. Sus estudios demostraron que bailar mejora la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio físico, además de estimular la percepción, la memoria y la colaboración social. Para los autores, practicar danza de manera regular ayuda a disminuir la ansiedad y a aumentar la autoestima y las habilidades sociales.

Rodríguez Barquero (2010) destacó la importancia de las terapias artísticas como una alternativa para mejorar la calidad de vida de las personas mayores y sostiene que estas terapias se fundamentan en la conexión entre la mente y el cuerpo, potenciando ambos aspectos a través de la creatividad y el movimiento. Las terapias artísticas creativas incluyen la musicoterapia, la danzaterapia y la dramaterapia, que se enfocan en utilizar el arte para expresar y transformar estados internos, promoviendo la salud integral.

La autora también señaló que el concepto de calidad de vida en el ámbito de la gerontología y geriatría es extenso y está influenciado por factores ambientales, culturales y sociales. Este concepto abarca la salud física, el bienestar psicológico, el grado de independencia, las relaciones interpersonales y las creencias personales del individuo. De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud [OPS] 1990), la calidad de vida se refiere a cómo una persona percibe su situación en la vida, considerando su cultura y sistema de valores, así como sus metas, expectativas y preocupaciones.

Las terapias artísticas creativas se basan en el modelo psicodinámico del psicoanálisis, que propone que los estados internos pueden ser externalizados a través del arte y luego re-internalizados con un nuevo significado terapéutico. Rodríguez Barquero (2008), afirmó que hay una relación causal entre el arte y la psique, donde el proceso artístico permite la proyección del yo y facilita la comunicación simbólica del inconsciente. El juego y la expresión simbólica son elementos esenciales en estas terapias, porque facilitan la activación de sensaciones, emociones e imágenes relacionadas con una acción externa. En las terapias artísticas creativas, el movimiento opera en silencio para estimular estos procesos internos y convertirlos en salud y bienestar.

Por su parte, Castillo Retamal et al. (2016) destacaron los beneficios de la actividad física en adultos mayores con el uso de la música y el ritmo como herramientas efectivas. La actividad física es reconocida como una estrategia preventiva y terapéutica crucial contra el envejecimiento, mejorando tanto la capacidad física como la calidad de vida. Los autores recomendaron la inclusión de la música y actividades rítmicas en los programas de ejercicio porque pueden mejorar de manera notable la salud física y mental de las personas mayores.

Estos autores también manifestaron que la sarcopenia, o pérdida de masa muscular relacionada con el envejecimiento, es un problema común que afecta la velocidad de la marcha, la resistencia y la capacidad de realizar tareas diarias, aumenta el riesgo de caídas y dependencia. Para contrarrestar estos efectos, se han puesto en marcha programas de actividad física enfocados en mejorar la capacidad aeróbica, la resistencia muscular, la flexibilidad y la funcionalidad. Las intervenciones que combinan ejercicios de resistencia con ejercicios aeróbicos son especialmente eficaces para potenciar estas habilidades. La música, utilizada como herramienta de intervención, ofrece numerosos beneficios, atrae la atención, mejora el estado de ánimo, provoca diversas emociones, ayuda a regular el ánimo, evoca recuerdos y

aumenta la motivación y el esfuerzo físico. Además, puede optimizar la eficiencia metabólica y neuromuscular, disminuyendo el gasto energético durante la actividad y favoreciendo un movimiento más eficiente y con menor fatiga.

Castillo Retamal et al (2016) señalaron que la música con un ritmo de 110 a 130 beats por minuto (bpm) es ideal para lograr beneficios psicológicos, mientras que un ritmo de 120 a 140 bpm es el más adecuado para obtener beneficios físicos. Estas intensidades rítmicas pueden contribuir a mantener la adherencia a la actividad física y a mejorar los niveles de condición física y salud en las personas mayores.

Por otro lado, Hernández Monroy y Hernández Ramírez (2018) manifestaron que el envejecimiento es un proceso bio-psico-social que forma parte del desarrollo humano y conlleva una serie de cambios estructurales, fisiológicos y funcionales en el organismo, que son el resultado de la interacción entre la genética y el entorno. Estas modificaciones abarcan variaciones en el cuerpo, alteraciones en el sistema inmunológico, metabólico, endocrino y osteomuscular, así como en los patrones de movimiento corporal. La biodanza es un sistema que fomenta la integración y el desarrollo personal a través de experiencias provocadas por la música, el movimiento y las emociones. Ésta estimula la afectividad, de las personas mayores, quienes a menudo sufren de carencias emocionales por la falta de atención y apoyo de amigos y familiares. Restablece el vínculo original del individuo con la naturaleza y el universo, promoviendo una conexión más profunda consigo mismo y con los demás, aumentando su vitalidad, creatividad, afectividad y sentido de trascendencia.

Los siete poderes de la biodanza, según Toro (2000), son la música integradora, la danza integradora, el trance, la expansión de conciencia, el ímpetu, el poder del grupo y el poder de la vivencia. Estos poderes tienen efectos transformadores en los individuos, promoviendo una mejor salud física, emocional y social. Para Hernández Monroy y

Hernández Ramírez (2018) “La biodanza no solo actúa sobre la parte sana de las personas, sino que también ayuda a reducir los síntomas y potenciar las capacidades expresivas y afectivas” (p. 19).

A su vez, Romero Villamil (2021) se centró en la activación psicomotriz de los adultos mayores mediante las danzas folclóricas. Esta estrategia tiene como objetivo estimular y preservar habilidades kinésicas, cognitivas, emocionales y sociales en los adultos mayores, para promover su capacidad funcional integral. El autor destacó que la vejez conlleva una serie de modificaciones involutivas de carácter anatómico, fisiológico, neurológico y psíquico, que afectan significativamente el esquema corporal y emocional de las personas. Estas alteraciones pueden resultar en la disminución de la oralidad, exclusión social, sedentarismo y diversas afecciones psicológicas como el Alzheimer. Para contrarrestar estos efectos, la ejercitación física y mental pareciera restaurar las habilidades que declinan por el envejecimiento.

Romero Villamil (2021) aseguró que la danza folclórica se presenta como una herramienta efectiva para la activación psicomotriz, permite a las personas mayores reconocer su capacidad de movimiento en relación con su entorno y controlar su cuerpo. La práctica de la danza folclórica ayuda a mantener la expresión corporal y emocional, esenciales para la psicomotricidad, mejora la interacción social y la autoestima de los participantes.

Las actividades lúdicas, el aprendizaje del uso de máquinas en parques biosaludables, el montaje de coreografías y las presentaciones comunitarias no solo mejoraron las capacidades motoras de los adultos mayores, sino que también promueven un entorno de confianza, seguridad y trabajo colectivo, aspectos que son fundamentales en la literatura sobre envejecimiento activo y bienestar social. Según Romero Villamil (2021), este tipo de intervenciones no solo impactan el aspecto físico, sino que también refuerzan la cohesión

social y el sentido de comunidad, contribuyendo al desarrollo integral de los individuos en el proceso de envejecimiento.

También para Romero Villamil, (2021) la danza, por su naturaleza integradora, facilita la inclusión de las personas mayores en la sociedad, promueve su participación activa y mejora la calidad de vida. Mediante la danza folclórica, los adultos mayores tienen la oportunidad de expresar sus emociones y tradiciones culturales, esencial para su bienestar emocional y social.

Esta actividad se convierte en un recurso para el autoconocimiento, la expresión de la creatividad, la constitución de la subjetividad y construcción de nuevos vínculos con otras personas. La participación en talleres, ballet, compañías, delegaciones de danzas folclóricas se relaciona con la creatividad, la pasión, la calidad de vida y la construcción de vínculos entre pares, destacando la existencia de espacios que permiten el desarrollo de experiencias artísticas, la revalorización del patrimonio cultural y el desenvolvimiento activo y consciente de los sujetos involucrados. Arbillaga et al. (2018) sostuvo que la existencia de espacios que permitan el desarrollo de experiencias artísticas para promover la revalorización del patrimonio cultural, material e inmaterial (en caso de la danza), potencia el desenvolvimiento activo y consciente de los sujetos involucrados, promoviendo el desarrollo de vínculos intergeneracionales, que son parte del sostén que mantiene en pie y en constante cambio a la subjetividad.

La activación psicomotriz mediante la danza folclórica es una estrategia efectiva para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores según Romero Villamil (2021). El autor también la asoció con la promoción de la salud física y mental, la inclusión social y la participación activa en la comunidad.

La danza, en sus diversas modalidades como la folclórica, clásica y contemporánea, ha sido objeto de estudio en diversas investigaciones que resaltan los beneficios que esta actividad artística y cultural ofrece a quienes la practican. Según González et al. (2017), la práctica de la danza no solo se traduce en un ejercicio físico, sino que también actúa como un catalizador para mejorar las relaciones interpersonales, fomentar la socialización y potenciar el estado anímico de los individuos. Esta actividad, realizada fuera del entorno hogareño, permite a los participantes interactuar con personas de diferentes edades y contextos, promoviendo una dinámica social enriquecedora.

Los estudios sugirieron que dimensiones clave como el bienestar físico, la autodeterminación, el desarrollo personal, las relaciones interpersonales y la inclusión social se ven significativamente reflejadas en la satisfacción de las personas que participan en la danza folclórica, en comparación con aquellos que no se involucran en actividades culturales. González et al. (2017) destacaron que la danza folclórica contribuye a mejorar la condición física, favorece la comunicación asertiva y transforma la manera en que los individuos se relacionan con los demás. Además, se observó que esta práctica permite trabajar de forma individual con las emociones y promueve aspectos positivos como la empatía, el intercambio de aprendizajes y la inclusión en la comunidad.

En particular, los beneficios son notables en las personas mayores que han integrado la danza en sus rutinas diarias. Según González et al. (2017), “La motivación en el adulto mayor representa una gran energía impulsora que le permite realizar cosas en la vida y disfrutarlas” (p.3). Estos autores también señalaron que, de manera implícita, la práctica de la danza se asocia con un aumento en la calidad de vida y en el concepto de envejecimiento exitoso, evidenciando diferencias significativas en la percepción de indicadores de calidad de vida

entre aquellos mayores que practican danza folclórica y aquellos que no participan en ninguna actividad cultural.

A través de estos hallazgos, se establece una clara conexión entre la práctica de la danza folclórica y el bienestar integral de las personas mayores, sugiriendo que esta forma de expresión artística no solo enriquece la vida social, sino que también tiene un impacto positivo en la salud física y emocional de sus practicantes.

### **El aprendizaje en las personas mayores**

En cuanto al aprendizaje de las personas mayores, Pinazo et al. (2010) señalaron que la presencia de la educación formal fue registrada durante la Asamblea Mundial del Envejecimiento, en Viena en el año 1982 donde, se destacó por primera vez la relevancia de la educación para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. El documento conocido como el Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento, incluyó sesenta y dos recomendaciones específicas, de las cuales dieciocho se centran en el ámbito educativo.

A partir de ello, se entiende al aprendizaje como un proceso complejo, singular e interrelacional que se produce a lo largo de toda la vida, de construcción y apropiación del conocimiento que se da por la interacción entre el sujeto y ciertas particularidades del objeto dentro de un contexto social y cultural. Como mencionaron las autoras Bursztyn y Viale (2007) “Pensamos a la subjetividad como constitutiva del proceso de aprendizaje, ya que consideramos que el sujeto aprende en tanto se constituye y se constituye en tanto aprende” (p 15).

### **Rol del psicopedagogo (adaptado a la danza folclórica)**

El psicopedagogo, al intervenir en la enseñanza de las danzas folclóricas para personas mayores de 60 años, asume un rol fundamental que articula dimensiones cognitivas, emocionales, sociales y físicas con el fin de promover un envejecimiento activo, saludable y pleno. En primer lugar, mediante una evaluación y diagnóstico psicopedagógico detallado,

identifica las capacidades y limitaciones de cada participante, tanto físicas como cognitivas y emocionales, para diseñar actividades dancísticas que respondan a sus necesidades y se ajusten a sus ritmos particulares. A partir de este diagnóstico, elabora programas de enseñanza adaptados que contemplen las preferencias del grupo, incorporando estrategias metodológicas inclusivas y dinámicas de interacción social que favorezcan el bienestar emocional.

Para sostener el compromiso y la constancia en el proceso, despliega técnicas de motivación y refuerzo positivo que refuercen la autoestima y la confianza de los participantes, generando un ambiente de aprendizaje seguro y enriquecedor. Asimismo, incentiva la práctica regular de la danza folclórica como un recurso para mantener la movilidad, la coordinación y el equilibrio, al tiempo que sensibiliza a los mayores sobre la relevancia del ejercicio físico y la participación comunitaria en esta etapa de la vida.

Con miras a garantizar la seguridad, supervisa constantemente la correcta ejecución de los movimientos, previniendo posibles caídas o lesiones, e interviene o deriva a otros profesionales de la salud ante signos de fatiga o malestar. Además, promueve el trabajo en equipo interdisciplinario, colaborando estrechamente con profesores de danza, fisioterapeutas, médicos y otros especialistas, para ofrecer un acompañamiento integral que contemple el cuerpo, la mente y el entorno social.

Finalmente, el psicopedagogo facilita espacios de acompañamiento emocional y social en los que los participantes pueden expresar sus vivencias, compartir experiencias y apoyarse mutuamente, fortaleciendo el respeto por la diversidad y el sentido de pertenencia al grupo. Complementariamente, capacita a docentes y comunitarios en las particularidades del envejecimiento y los beneficios de la danza folclórica, y sensibiliza a la comunidad en general sobre la importancia de fomentar actividades artísticas y físicas como estrategia de promoción del bienestar en la vejez. De este modo, actúa como un auténtico puente entre las necesidades

psicoemocionales, cognitivas y físicas de las personas mayores y la riqueza cultural de la danza folclórica, convirtiendo cada sesión en una experiencia transformadora y revitalizadora.

### **Psicopedagogía y adultez mayor**

La psicopedagogía, tradicionalmente asociada a la infancia y la adolescencia, ha comenzado a ampliar su campo de acción hacia otros momentos del ciclo vital. En el contexto del envejecimiento activo, el rol del psicopedagogo se redefine como facilitador de procesos de aprendizaje significativo, acompañamiento emocional y estimulación cognitiva en la adultez mayor. Su intervención se orienta a generar espacios donde el cuerpo, la expresión y la cultura sean vehículos para el desarrollo integral (Blanco Molina & Villanea, 2017). El psicopedagogo trabaja en colaboración con equipos interdisciplinarios, adaptando las propuestas pedagógicas a las necesidades físicas, emocionales y cognitivas de los adultos mayores. Estas intervenciones buscan fortalecer la autoestima, fomentar la autonomía y promover la inclusión social a través del arte, la expresión corporal y el aprendizaje significativo.

### **La danza folclórica como estrategia psicopedagógica**

La danza, en tanto manifestación artística y cultural, se constituye en una herramienta valiosa para la intervención psicopedagógica. En particular, la danza folclórica aporta elementos simbólicos que favorecen la identidad, la memoria colectiva y el sentido de pertenencia. Diversos estudios evidenciaron que su práctica regular mejora funciones cognitivas, promueve la socialización y fortalece el bienestar emocional en personas mayores (Heredia Paredes, 2015; Carrillo et al., 2020). La danza folclórica, al estar arraigada en las tradiciones de una comunidad, permite a los adultos mayores conectarse con su historia y cultura, reforzando su autoestima y sentido de identidad. Su aprendizaje implica un proceso cognitivo y emocional que favorece el recuerdo, la coordinación motriz, la expresión corporal y la integración social. Esta práctica se convierte, así, en una herramienta pedagógica transformadora que posibilita un envejecimiento activo y saludable.

## **Método**

### **Estrategia de búsqueda documental**

La presente investigación adoptó algunos aspectos del método de revisión sistemática de la literatura con el objetivo de identificar, evaluar y sintetizar evidencia relevante sobre la enseñanza de danzas folclóricas como estrategia de promoción del envejecimiento activo en personas mayores de 60 años, desde una perspectiva psicopedagógica. Para garantizar el rigor metodológico, se tomaron como referencia algunos criterios de calidad y transparencia propuestos por la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) (Urrutia & Bonfill, 2010). Esta guía fue adaptada al reglamento de presentación del Trabajo de Integración Final de la Universidad de Flores (Resolución N° 06/2024), contemplando los requisitos éticos y académicos propios de la institución.

### **Procedimientos**

La estrategia de búsqueda documental inicial, se realizó en bases de datos académicas reconocidas, como Google Scholar, Scielo, Redalyc, Dialnet y PubMed, Repositorio Institucional (RIUFLO) utilizando operadores booleanos (AND, OR) y términos clave en español e inglés. Los descriptores incluyen conceptos como “Psicopedagogía”, “Danza folclórica”, “Danzas”, “Adultos mayores”, “Estimulación cognitiva”, “Integración social”, “Bienestar emocional” y “Envejecimiento activo”.

Ejemplo de cadena de descriptores en español: ("Psicopedagogía" OR "Intervención psicopedagógica") AND ("Danza folclórica" OR "Danzas") AND ("Adultos mayores" OR "Personas mayores de 60 años") AND ("Calidad de vida" OR "Estimulación cognitiva" OR "Integración social" OR "Bienestar emocional")

Y en inglés: ("Psychopedagogy" OR "Educational psychology") AND ("Folk dance" OR "Dance") AND ("Older adults" OR "Elderly") AND ("Quality of life" OR "Cognitive stimulation" OR "Social integration" OR "Emotional well-being"), como se observa en la tabla 1.

**TABLA 1**

*Búsqueda exploratoria. Distribución de términos de búsqueda en las bases de datos.*

Descriptor	Google Scholar	Scielo	Redalyc	Dialnet	Pubmed	Riuflo
("Psicopedagogía" OR "Intervención psicopedagógica") AND ("Danza folclórica" OR "Danza") AND ("Adultos mayores" OR "Personas mayores de 60 años")	344	2	15	1	0	2
("Psychopedagogy" OR "Educational psychology") AND ("Folk dance" OR "Dance") AND ("Older adults" OR "Elderly") AND ("Quality of life" OR "Cognitive stimulation" OR "Social integration" OR "Emotional well-being")	39	0	11	0	0	0

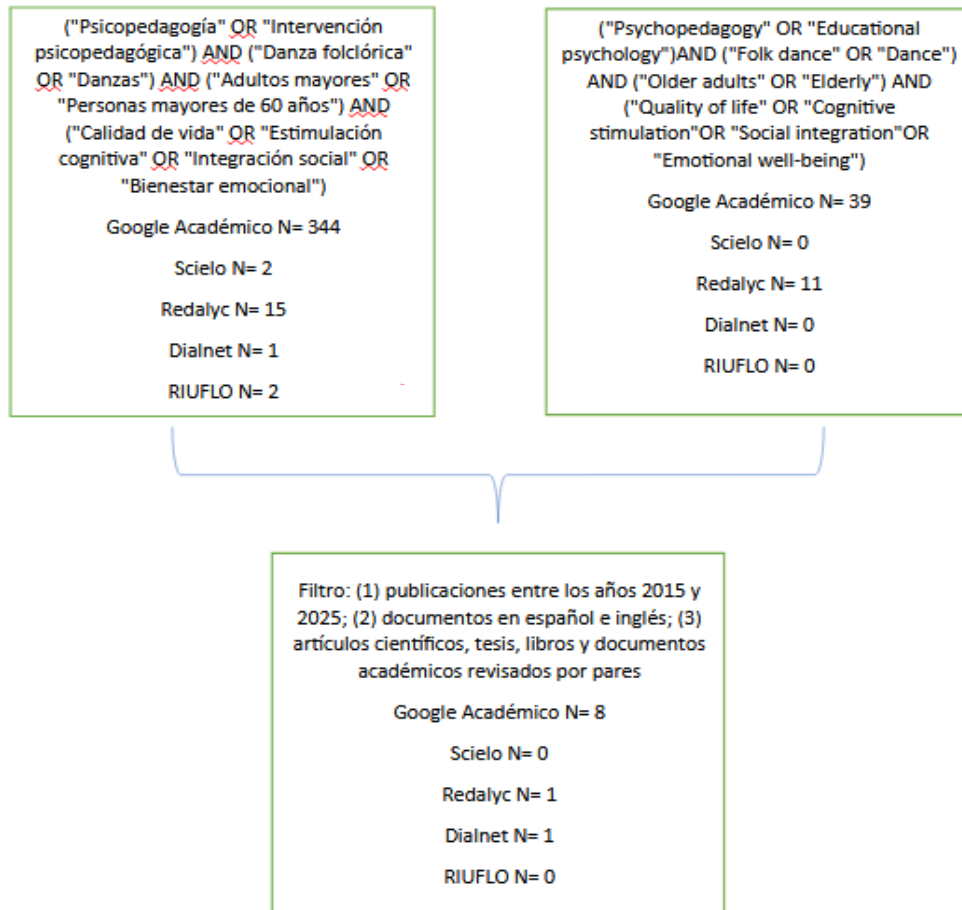
En el mes de julio del año 2025 se definieron los términos de búsqueda: ("Intervención psicopedagógica") AND ("Danza folclórica" OR "Danza") AND ("Adultos mayores" OR "Personas mayores de 60 años") y ("Educational psychology") AND ("Folk dance" OR "Dance") AND ("Older adults" OR "Elderly") AND ("Emotional well-being"). Finalmente, se

procedió a realizar la búsqueda de forma sistemática en las bases de datos de Google Académico, Scielo, Dialnet y Repositorio UFLO (RIUFLO).

Una vez finalizada la búsqueda de información se ficharon y clasificaron los artículos relevantes, considerando los criterios mencionados junto al registro de información como autores, año de publicación, título, tipo de documento, método de investigación, objetivos y resultados.

Considerando los criterios de elegibilidad en términos de recorte lingüístico, zona geográfica y periodo histórico, se aplicaron los siguientes filtros: (1) publicaciones entre los años 2015 y 2025; (2) documentos en español e inglés; (3) artículos científicos, tesis, libros y documentos académicos revisados por pares. Estudios que analizaran la relación entre la danza (particularmente la folclórica) y la calidad de vida en personas mayores e Investigaciones enmarcadas en disciplinas afines como la psicopedagogía, gerontología, psicología del envejecimiento y educación.

Figura 1  
Diagrama de Flujo



Luego de aplicar los filtros indicados, se seleccionaron un total de 34 artículos científicos y tesis que fueron analizados exhaustivamente, de los cuales sólo 10 fueron incluidos en el análisis porque cumplían las condiciones de elegibilidad.

## Resultados

A continuación, se ofrecen los resultados de la investigación teórica organizada según los objetivos planteados.

### **Identificar el impacto del aprendizaje o la práctica de las danzas folclóricas en la calidad de vida de las personas mayores.**

En relación con este objetivo, la revisión bibliográfica permitió constatar que la danza, entendida como una manifestación artística, corporal y expresiva, aporta múltiples beneficios a las personas mayores. Los artículos revisados coincidieron en que la práctica regular mejora el estado de ánimo, estimula la memoria, fomenta la coordinación motriz y amplía las redes de interacción social (Ararat-García et al., 2022; Huamán Rodríguez y Rivera Suárez, 2024). Estos beneficios contribuyen significativamente a una mejor percepción de la calidad de vida, entendida de manera integral.

Cuando la práctica dancística se enmarca en el repertorio de danzas folclóricas tradicionales, se incorpora un componente simbólico-cultural que potencia sus efectos en el bienestar integral de las personas mayores. Estas expresiones artísticas, por su carácter colectivo e identitario, no sólo promueven beneficios físicos, cognitivos y emocionales, sino que también refuerzan el sentido de pertenencia, la continuidad intergeneracional y la construcción de la identidad cultural (Arissó Garrido, 2015; Valdivieso Burón et al., 2018). En el marco del envejecimiento activo, la danza folclórica se configura como una herramienta psicopedagógica y terapéutica que favorece la autonomía, preserva funciones cognitivas y propicia espacios de interacción y contención social (Troncoso Pantoja et al., 2020; Ararat-García et al., 2022). Su arraigo comunitario y valor simbólico la posicionan como un recurso significativo para resignificar la vejez, no sólo desde una dimensión recreativa, sino también

como una práctica transformadora que promueve una mirada más activa, creativa y humanizante de esta etapa vital.

### **Examinar la relación documentada entre la práctica de las danzas folclóricas y la estimulación de procesos cognitivos, como la memoria y la coordinación.**

La revisión de la literatura evidenció que la práctica regular de la danza tiene un impacto significativo en la estimulación de funciones cognitivas en personas mayores. Esta actividad, por su naturaleza compleja, integra componentes sensoriales, motores, emocionales y sociales que favorecen el funcionamiento cerebral integral (Westermeier Segovia, 2017; Ararat-García et al., 2022;). En particular, la danza exige habilidades como la concentración, la coordinación motriz fina y gruesa, el ritmo y la memoria coreográfica, lo que convierte a esta disciplina en una forma activa de estimulación cognitiva.

En el caso específico de las danzas folclóricas, estos beneficios se ven enriquecidos por el componente cultural e identitario que las caracteriza. Las coreografías tradicionales, las secuencias transmitidas de generación en generación y los códigos rítmicos propios de cada danza activan no solo la memoria funcional, sino también la memoria autobiográfica y simbólica, promoviendo un vínculo significativo entre el movimiento, la historia personal y la pertenencia cultural. Tal como se destacó en el trabajo de González González et al. (2017), la danza tradicional fomenta la preservación del patrimonio cultural y fortalece el sentido de identidad colectiva, generando un espacio de integración y participación social en la adultez mayor.

Algunos estudios, tales como los de Ararat-García et al., (2022), así como el de Westermeier Segovia (2017), destacaron que la práctica de actividades como la danza puede contribuir significativamente a la prevención del deterioro cognitivo asociado a enfermedades neurodegenerativas, ya que involucra procesos atencionales, de planificación y de recuperación de información, todos ellos clave en el mantenimiento de la función ejecutiva en

la adultez mayor. Estos autores subrayan que la danza, al requerir coordinación motriz, memorización de secuencias coreográficas y regulación emocional, actúa como una forma compleja de estimulación cerebral.

### **Analizar el papel documentado de las danzas folclóricas en la socialización y el bienestar emocional de las personas mayores.**

A partir de la revisión de los documentos, se constató que la dimensión social y afectiva de la danza adquiere una relevancia particular en la vejez, al ofrecer espacios de encuentro, pertenencia y fortalecimiento de la autoestima (Arissó Garrido, 2015; Valdivieso Burón et al., 2018).

Las danzas folclóricas argentinas, en tanto expresiones culturales colectivas con carga simbólica, posibilitan la interacción entre pares en un contexto de respeto, alegría y cooperación. Estas prácticas no solo convocan movimientos compartidos, sino también memorias sociales, celebraciones tradicionales y elementos que conectan a los adultos mayores con sus raíces, generando así un entorno emocionalmente significativo. De este modo, los espacios donde se practican funcionan como verdaderos dispositivos de contención afectiva y participación comunitaria (Valdivieso Burón et al., 2018; Arissó Garrido, 2015).

La literatura revisada destacó que la participación en actividades artísticas grupales, y especialmente en danzas, se asocia a una disminución de síntomas depresivos, menor aislamiento, incremento en la vitalidad subjetiva y mayor satisfacción con la vida (Troncoso Pantoja et al., 2020; Huamán Rodríguez y Rivera Suárez, 2024). En este sentido, las personas mayores encuentran en la danza folclórica un canal expresivo para resignificar el proceso de envejecimiento, afirmarse en su identidad y generar vínculos significativos con otros.

Asimismo, se ha observado que la danza colabora en la reducción del estrés y la ansiedad, fortaleciendo la motivación, la autoestima y la autoimagen. Estudios como los de

Valdivieso Burón et al. (2018), así como los de Huamán Rodríguez y Rivera Suárez (2024), evidenciaron que la participación regular en actividades dancísticas promueve un mayor bienestar emocional y una percepción positiva de sí mismo en personas mayores. La danza folclórica, al integrar cuerpo, emoción, memoria colectiva y vínculo, se constituye como una herramienta psicopedagógica potente, con potencial para favorecer procesos de inclusión social, revalorización personal y bienestar subjetivo en la adultez mayor.

### **Delimitar las posibles incumbencias del psicopedagogo en contextos de intervención con adultos mayores mediante actividades artístico-expresivas.**

La revisión de la literatura permitió identificar que, si bien la psicopedagogía ha desarrollado históricamente su campo de acción en las infancias y adolescencias, existen fundamentos teóricos y experiencias emergentes que justifican su participación activa en procesos de envejecimiento activo (Troncoso Pantoja et al., 2020; Illescas Tapia, 2023).

Las actividades expresivas como la danza, la música o el teatro, además de estimular funciones cognitivas, motrices y emocionales, ofrecen oportunidades para la construcción de sentido, el fortalecimiento identitario y la resignificación del envejecimiento. En este sentido, autores como Illescas Tapia (2023) y Troncoso Pantoja et al. (2020) destacaron que estas prácticas favorecen el bienestar integral en la adultez mayor y operan como estrategias educativo-terapéuticas con alto valor simbólico y cultural. En este marco, el psicopedagogo puede ocupar un rol clave como mediador entre la persona mayor y la experiencia artística, garantizando que dicha práctica se constituya en un proceso de aprendizaje significativo, inclusivo y adaptado a las particularidades individuales y grupales.

Entre las principales incumbencias del psicopedagogo en este campo descritas en la literatura, se destacaron:

- El diseño y planificación de propuestas grupales centradas en la estimulación cognitiva, emocional y expresiva.
- La evaluación de condiciones individuales que favorezcan la participación activa y segura en las actividades.
- La orientación psicopedagógica en la resignificación de trayectorias personales, a partir del arte como herramienta de autoconocimiento y conexión social.
- El seguimiento de los impactos subjetivos y vinculares que estas prácticas generan en la calidad de vida de los adultos mayores.

Además, los diversos estudios analizados (Ararat-García et al., 2022; Huamán Rodríguez y Rivera Suárez, 2024) han documentado cómo el movimiento rítmico y colectivo favorece la regulación emocional, la mejora de funciones cognitivas y el fortalecimiento del sentido de pertenencia, lo cual respalda su integración dentro de dispositivos psicopedagógicos orientados al bienestar integral.

Los resultados obtenidos permitieron afirmar que la enseñanza de danzas folclóricas argentinas, desde una perspectiva psicopedagógica, constituye una estrategia eficaz para favorecer el envejecimiento activo. Los hallazgos evidenciaron mejoras significativas en la dimensión emocional, mediante el fortalecimiento de la autoestima y el sentido de pertenencia; en la dimensión social, a través del incremento de los vínculos interpersonales y la participación comunitaria; y en la dimensión cognitiva y motriz, gracias a la estimulación de la memoria, la coordinación y el equilibrio. Estas evidencias reforzaron la idea de que la danza folclórica no solo es un recurso artístico y cultural, sino también un medio integrador de intervención psicopedagógica, capaz de incidir en la calidad de vida de las personas mayores. En este sentido, los aportes de esta investigación invitan a seguir profundizando en

propuestas que articulen arte, educación y salud, ampliando el campo de acción profesional y fortaleciendo el protagonismo de los adultos mayores como sujetos activos de aprendizaje.

## Síntesis y Conclusiones

La presente investigación tuvo como propósito principal analizar, desde una revisión bibliográfica, las posibles incumbencias del profesional Psicopedagogo/a en la enseñanza de danzas folclóricas como estrategia para la promoción del envejecimiento activo en personas mayores. A partir de un abordaje teórico y empírico, se exploraron los efectos de estas prácticas en dimensiones claves como la estimulación cognitiva, el bienestar emocional y la participación social, con el fin de delimitar el potencial psicopedagógico de este enfoque interdisciplinario.

Los hallazgos obtenidos permitieron sostener que la danza folclórica constituye una actividad culturalmente significativa, y también una herramienta integradora para favorecer procesos de aprendizaje, expresión subjetiva y fortalecimiento de la identidad en la vejez. En este marco, el rol del Psicopedagogo/a se vislumbra como clave en el acompañamiento de propuestas artístico-expresivas que promuevan la calidad de vida y el envejecimiento saludable desde una mirada holística, preventiva y humanizante.

En cuanto al objetivo general, la revisión bibliográfica permitió documentar que la práctica regular de danzas folclóricas impacta positivamente en la calidad de vida de las personas mayores, favoreciendo tres dimensiones fundamentales del envejecimiento activo: la cognitiva, la emocional y la social. En el plano cognitivo, estudios como los de Ararat-García et al. (2022) y Westermeier Segovia (2017) han demostrado que el aprendizaje y ejecución de secuencias coreográficas estimulan funciones como la memoria, la atención y la coordinación motriz, contribuyendo al mantenimiento de la autonomía funcional en la vejez.

Desde el aspecto emocional, se identificó que estas prácticas artísticas reducen el estrés y la ansiedad, fortalecen la autoestima y permiten la expresión de emociones a través del cuerpo (Valdivieso Burón et al., 2018; Illescas Tapia, 2023). En el plano social, las danzas

folclóricas actúan como dispositivos de inclusión y participación, facilitando la interacción entre pares, la conformación de redes de apoyo y la prevención del aislamiento social (Troncoso Pantoja et al., 2020; Huamán Rodríguez y Rivera Suárez, 2024).

Los hallazgos de este estudio de revisión evidenciaron que las danzas folclóricas tienen un impacto positivo en la calidad de vida de las personas mayores, influyendo en dimensiones cognitivas, emocionales y sociales. Estos resultados concuerdan con investigaciones previas que destacaron la importancia de la actividad física y artística en el envejecimiento activo (Lopera-Cardona y Hurtado-Álzate, 2019; Bonilla Ayala, 2021). Sin embargo, a pesar del reconocimiento de sus beneficios, la literatura académica presentó vacíos en el estudio de las danzas folclóricas desde un enfoque psicopedagógico sistemático.

Uno de los principales puntos de debate en la literatura revisada es la diversidad de enfoques utilizados para evaluar los efectos de la danza en la vejez. Mientras algunos estudios han adoptado metodologías cuantitativas, midiendo mejoras en la función cognitiva y la movilidad (Bonilla Ayala, 2021), otros han abordado la experiencia de los participantes desde una perspectiva cualitativa, describiendo el impacto en la autoestima, la socialización y la expresión emocional (Durango, 2021).

Desde una perspectiva psicopedagógica, las danzas folclóricas pueden ser vistas no solo como una actividad recreativa, sino como una estrategia educativa que favorece la memoria, la atención y la coordinación, promoviendo el aprendizaje significativo en la vejez. Sin embargo, pocos estudios han abordado esta dimensión de manera explícita. Además, existen menos estudios en contextos rurales o en poblaciones con menor acceso a programas de envejecimiento activo.

La literatura revisada señaló que, aunque existe evidencia sobre el uso de la danza como herramienta terapéutica y de estimulación cognitiva en adultos mayores, la

investigación específica centrada en la danza folclórica desde una perspectiva psicopedagógica resulta aún limitada. Este vacío teórico y metodológico abre una oportunidad significativa para profundizar en los aportes particulares que estas prácticas tradicionales pueden brindar en contextos de intervención. Asimismo, si bien se reconoce la relevancia de las danzas folclóricas para mejorar la calidad de vida en la vejez, es fundamental ampliar la investigación para integrar de manera sistemática esta práctica en programas de envejecimiento activo, considerando tanto sus efectos en la estimulación cognitiva como su potencial educativo para promover el aprendizaje continuo y el desarrollo personal durante la adultez mayor.

Desde una perspectiva integral, el abordaje psicopedagógico incorpora dimensiones simbólicas, sociales, afectivas y contextuales, promoviendo entornos de aprendizaje respetuosos de los tiempos, intereses y potencialidades de cada persona mayor. En este sentido, la danza folclórica, por su riqueza expresiva, cultural e identitaria, se configura como una estrategia privilegiada para intervenir en procesos de estimulación y acompañamiento del envejecimiento desde una mirada humanizante y participativa. Su abordaje interdisciplinario, en articulación con profesionales del arte, la salud y la educación, potencia una intervención situada, sensible y efectiva.

En conjunto, estos objetivos ofrecieron una visión integral y crítica que vincula saberes psicopedagógicos, gerontológicos y artísticos, abriendo el camino hacia nuevas formas de intervención respetuosas, inclusivas y culturalmente situadas en el trabajo con personas mayores.

La revisión de los estudios analizados evidenció que las intervenciones basadas en el arte y en particular la danza, constituyen una vía eficaz para favorecer un envejecimiento activo. Desde un enfoque psicopedagógico, estas estrategias permiten no solo el

fortalecimiento de habilidades cognitivas, motrices y sociales, sino también la resignificación del rol del adulto mayor en su entorno comunitario. Los estudios incluidos en esta matriz de análisis aportaron evidencia significativa respecto al impacto positivo de la danza o expresiones artísticas, considerando la danza folclórica como una de ellas, en personas mayores, así como también sobre su potencial como herramienta de intervención educativa y psicopedagógica. A lo largo de la revisión, se observó una convergencia en torno a tres grandes ejes: estimulación cognitiva, integración social y bienestar emocional, todos ellos relevantes en el marco del envejecimiento activo.

La danza folclórica, como manifestación cultural colectiva, posee un valor particular en este contexto, ya que además de lo expresivo y corporal, aporta un fuerte componente identitario y socializador. En este sentido, se alinea con lo planteado por Huamán Rodríguez y Rivera Suárez (2024), quienes demostraron que propuestas artísticas estructuradas, como el programa “CORPODANCE”, inciden de manera positiva en la calidad de vida de las personas mayores, especialmente cuando se desarrollan en espacios grupales e institucionales.

Desde la psicopedagogía, estas intervenciones permiten acompañar procesos de desarrollo personal mediante propuestas significativas que articulan lo emocional, lo lúdico y lo relacional. Así lo confirma Illescas Tapia (2023), al emplear la arteterapia como medio para mejorar la calidad de vida de personas mayores, enfatizando el valor del vínculo, la expresión creativa y el trabajo con el sí-mismo en esta etapa.

Además, se reconoce que la danza, como la folclórica, potencia funciones motrices esenciales. Westermeier Segovia (2017) evidenció que el baile deportivo promueve la creatividad, mientras que Cuasapaz Saquina (2017) encontró que la bailoterapia contribuye al mantenimiento de la motricidad gruesa. En este sentido, la danza folclórica, por su

estructura rítmica, coordinación y variedad de pasos, puede considerarse también una herramienta válida para estimular el cuerpo de forma integral.

La intervención psicopedagógica encuentra en la danza folclórica una aliada privilegiada, ya que facilita procesos de aprendizaje significativo, integración social y autoestima, elementos fundamentales para fortalecer la identidad y la autonomía en la vejez. Como sostienen Ararat-García et al. (2022), la participación regular en prácticas de danza reduce riesgos físicos, como las caídas y fortalece habilidades psicosociales clave.

Por otra parte, el abordaje comunitario de la danza, tal como lo analiza Monestel Chaves (2021), promueve la acción social y el sentido de pertenencia, características centrales del enfoque psicopedagógico comunitario. Asimismo, los factores terapéuticos señalados por Arissó Garrido (2015) en su experiencia con psicoballet, como la cohesión grupal, la expresión emocional y la contención, son perfectamente aplicables a espacios donde se enseña y vive la danza folclórica con personas mayores.

Finalmente, la revisión de estrategias para promover el envejecimiento activo en Iberoamérica (Troncoso Pantoja et al., 2020) reafirmó la necesidad de políticas e intervenciones integrales que contemplen dimensiones culturales, sociales y emocionales. La danza folclórica, inserta en un diseño psicopedagógico adecuado, responde a esa necesidad, promoviendo un envejecimiento activo con sentido, inclusión y dignidad.

A partir del análisis de los estudios revisados, se desprenden las siguientes conclusiones:

1. **La danza folclórica constituye una herramienta efectiva para la promoción del envejecimiento activo**, ya que impacta positivamente en las dimensiones cognitivas, emocionales y sociales de las personas mayores de 60 años. Su carácter expresivo,

simbólico y cultural permite una conexión significativa con la historia personal y colectiva de los participantes.

2. **Existen evidencias empíricas que respaldan el uso de la danza como estrategia de estimulación cognitiva**, con mejoras observables en la atención, memoria, orientación y funciones ejecutivas. Estas mejoras, aunque modestas, son relevantes para la prevención del deterioro cognitivo asociado al envejecimiento.

3. **Los espacios de danza también favorecen la integración social y el fortalecimiento de vínculos**, generando un entorno de pertenencia, contención emocional y participación activa. Esto contribuye al bienestar general y al sentido de continuidad identitaria en la vejez.

4. **El abordaje psicopedagógico se presenta como un aporte clave en este tipo de propuestas**, al integrar la dimensión educativa con la emocional y social, y al promover experiencias de aprendizaje significativo en la adultez mayor. El rol del psicopedagogo, en este sentido, trasciende los contextos escolares tradicionales y se posiciona en escenarios de intervención comunitaria, cultural y terapéutica.

5. **Pese a la evidencia disponible, se identifica una escasez de investigaciones que aborden específicamente la intervención psicopedagógica en el ámbito de la danza y el envejecimiento activo**, lo que sugiere la necesidad de ampliar el campo de estudio y fortalecer la producción académica interdisciplinaria.

En este sentido, la danza folclórica no debe ser comprendida únicamente como una práctica recreativa, sino como una herramienta educativa y terapéutica de alto valor psicopedagógico, capaz de contribuir al aprendizaje continuo, al desarrollo personal e integral y a la calidad de vida en la vejez.

En conclusión, esta revisión bibliográfica representó y representa una contribución significativa al campo de la psicopedagogía aplicada al envejecimiento, al destacar la relevancia de las danzas folclóricas como una herramienta integral para mejorar la calidad de vida en la vejez. Su originalidad radicó en el enfoque interdisciplinario adoptado y en la identificación de oportunidades para futuras investigaciones que profundicen en esta relación desde una perspectiva científica y aplicada.

Asimismo, este trabajo permitió acentuar la visibilización del rol psicopedagógico, mostrando cómo el psicopedagogo puede incidir positivamente en espacios culturales, recreativos y artísticos, ampliando su campo de acción más allá de los contextos tradicionales de intervención educativa o clínica. Esta apertura constituye un aporte innovador, ya que reconoce al psicopedagogo como un profesional capaz de articular conocimientos provenientes de la educación, la gerontología y el arte, generando propuestas de impacto social y comunitario.

De igual manera, se evidenció que la danza folclórica, al integrarse como estrategia psicopedagógica, favorece no solo la estimulación cognitiva y motriz, sino también el fortalecimiento del sentido de pertenencia, la identidad cultural y los vínculos sociales, todos ellos componentes esenciales del envejecimiento activo. Esta mirada integral resalta la necesidad de promover prácticas que reconozcan a las personas mayores como sujetos activos, con capacidad de aprendizaje, creatividad y transformación a lo largo de toda la vida.

Finalmente, la revisión abre un horizonte fértil para futuras líneas de investigación y propuestas de intervención que profundicen en la relación entre psicopedagogía, envejecimiento activo y prácticas artísticas, consolidando la idea de que el trabajo interdisciplinario es clave para responder a los desafíos que plantea una sociedad cada vez más longeva.

## **Aportes y Contribuciones de la Investigación**

La presente investigación constituye un aporte original dentro del marco institucional de la Universidad de Flores (UFLO), al abordar un área temática aún no desarrollada en el Repositorio Institucional (RIUFLO). Si bien la universidad ha promovido diversas acciones vinculadas al envejecimiento activo, como programas de actividad física, talleres intergeneracionales y propuestas de formación orientadas al bienestar de las personas mayores, no se habían identificado hasta el momento trabajos académicos que exploren específicamente la enseñanza de danzas folclóricas desde una perspectiva psicopedagógica.

En este sentido, el estudio contribuye al fortalecimiento de la línea institucional vinculada a la educación y la salud en la vejez, al tiempo que amplía el campo de acción de la Psicopedagogía hacia escenarios alternativos de intervención, como los espacios culturales, artísticos y comunitarios. Además, ofrece fundamentos teóricos y metodológicos que pueden ser retomados en futuras investigaciones, programas de extensión y prácticas profesionales que incluyan a los adultos mayores como sujetos activos de aprendizaje.

La propuesta desarrollada aporta una mirada integradora que combina el potencial educativo, social y emocional de la danza folclórica con los objetivos del envejecimiento activo. Se destaca su capacidad para estimular funciones cognitivas, promover la interacción social, fortalecer la autoestima y preservar la identidad cultural, todo ello en un marco que favorece el aprendizaje continuo en la vejez. Asimismo, este trabajo contribuye a visibilizar la danza folclórica como una herramienta psicopedagógica innovadora, que no solo potencia habilidades físicas y cognitivas, sino que también actúa como un vehículo de cohesión social y de transmisión cultural. Su enfoque preventivo e inclusivo la posiciona como un recurso valioso dentro de las estrategias de promoción de la calidad de vida en personas mayores.

En el plano metodológico, una de las principales fortalezas radica en la sistematización y el análisis crítico de diversas fuentes académicas multidisciplinarias, provenientes de la psicología, la educación, la gerontología, las artes escénicas y la salud. Esta mirada integradora permite comprender el fenómeno de manera amplia y compleja, superando las visiones fragmentadas que suelen predominar en investigaciones unidisciplinarias. El diseño de revisión bibliográfica posibilitó acceder a estudios desarrollados en diferentes contextos geográficos e institucionales, enriqueciendo la perspectiva y permitiendo identificar tanto tendencias como vacíos teóricos y oportunidades de investigación.

Asimismo, se elaboró un cuadro comparativo de fuentes que facilita la confrontación entre enfoques, resultados y metodologías aplicadas, constituyéndose en una herramienta de análisis y un insumo práctico para profesionales interesados en replicar o adaptar experiencias en contextos similares. De este modo, la investigación no solo recopila información, sino que propone una articulación original entre el acervo folclórico y los objetivos psicopedagógicos, aportando una mirada situada en el contexto argentino, particularmente desde el sur del país.

## **Limitaciones de la Investigación**

Al tratarse de un estudio basado en una revisión bibliográfica, esta investigación presenta limitaciones inherentes a la metodología adoptada. En primer lugar, la disponibilidad y accesibilidad de fuentes pertinentes y actualizadas condiciona el alcance del análisis. Si bien se seleccionaron documentos científicos, tesis y artículos académicos relevantes, puede haber investigaciones no publicadas formalmente o no accesibles en bases de datos abiertas que podrían haber aportado elementos significativos al objeto de estudio.

Una de las principales limitaciones es la escasez de investigaciones empíricas específicas que aborden la danza folclórica como estrategia psicopedagógica dirigida a personas mayores. La mayoría de los estudios revisados se centran en el uso general de la danza, la arteterapia o el movimiento corporal en adultos mayores, sin profundizar en la dimensión cultural, simbólica o identitaria del folclore argentino. Esta ausencia obligó a realizar inferencias y extrapolaciones desde marcos teóricos más generales hacia el foco particular de este trabajo.

Además, la investigación no cuenta con datos primarios ni con una intervención de campo. Esto implica que los resultados y conclusiones dependen exclusivamente del análisis crítico de la literatura existente, lo que limita la posibilidad de establecer relaciones causales o generalizar los hallazgos a otros contextos.

Otro aspecto para considerar es la heterogeneidad metodológica de los estudios revisados. Existen diferencias significativas en los enfoques teóricos, diseños de investigación, instrumentos utilizados y poblaciones analizadas, lo que dificulta la comparación directa y la sistematización homogénea de los resultados. Esta diversidad, aunque representa una riqueza en cuanto a perspectivas, plantea un desafío para la interpretación rigurosa y coherente de los aportes teóricos y empíricos.

Por último, se debe tener en cuenta que muchos de los estudios incluidos en la revisión fueron realizados en contextos socioculturales específicos. Esto puede afectar la aplicabilidad de los hallazgos a otras realidades, especialmente si se busca implementar propuestas en contextos locales que poseen características propias.

Pese a estas limitaciones, el presente trabajo constituye una aproximación valiosa al entrecruzamiento entre psicopedagogía, envejecimiento activo y danza folclórica, y sienta las bases para futuras investigaciones que profundicen el tema desde un enfoque empírico y contextualizado.

## **Líneas de Investigación Futura**

El proceso de revisión bibliográfica permitió visibilizar el impacto positivo que tienen las prácticas artísticas, y en particular la danza folclórica, en el bienestar integral de las personas mayores. Lejos de ser únicamente una expresión cultural, la danza folclórica se revela como una herramienta psicopedagógica valiosa, capaz de favorecer el desarrollo emocional, cognitivo, motriz y social en la vejez. Su riqueza simbólica, corporal y comunitaria conecta a los adultos mayores con sus raíces, sus memorias y su entorno, reforzando el sentido de pertenencia, la autoestima y la continuidad cultural.

Este trabajo resignifica el rol del psicopedagogo, extendiendo su campo de acción hacia espacios no convencionales como el artístico y el comunitario. La investigación demuestra que la intervención psicopedagógica no solo puede, sino que debe estar presente en escenarios que promuevan la estimulación, el aprendizaje significativo y la calidad de vida en la adultez mayor. Desde esta perspectiva, el envejecimiento no se concibe como una etapa de declive, sino como un período vital que puede ser vivido de manera activa, creativa y con propósito, siempre que se ofrezcan espacios adecuados de participación, expresión y reconocimiento.

A partir de los aportes teóricos y empíricos revisados, se identifican diversas líneas de investigación futura que permitirían profundizar y ampliar este campo de estudio:

Investigaciones de campo: avanzar hacia estudios empíricos en contextos concretos que evalúen los efectos de programas de danza folclórica en personas mayores, considerando variables como autoestima, vínculos sociales, memoria, motricidad y sentido de vida.

Diseño e implementación de programas: desarrollar propuestas psicopedagógicas sistematizadas que integren la danza folclórica como estrategia de intervención, adaptadas a distintas realidades socioculturales y niveles de funcionalidad.

Enfoque intercultural y de género: indagar en cómo la danza folclórica contribuye a la reconstrucción de la identidad personal en la vejez, incluyendo una mirada interseccional que contemple género, pertenencia étnica y contexto territorial.

Estudios longitudinales: investigar el impacto sostenido en el tiempo de la práctica regular de la danza en la calidad de vida y el envejecimiento activo, con el fin de evaluar la efectividad de estas estrategias a largo plazo.

En definitiva, esta investigación no busca clausurar el tema, sino abrir nuevos caminos de reflexión y acción. El entrecruzamiento entre psicopedagogía, arte y compromiso social constituye un terreno fértil para el diseño de intervenciones innovadoras que promuevan un envejecimiento activo, saludable y con sentido. La danza folclórica, como expresión cultural y herramienta educativa, se presenta no solo como recurso de estimulación cognitiva y emocional, sino también como vehículo de identidad, dignidad y participación.

Desde esta perspectiva, se sostiene la necesidad de continuar desarrollando estrategias integradoras que reconozcan a las personas mayores como protagonistas activas de su proceso vital. La psicopedagogía, en diálogo con el arte y las prácticas comunitarias, puede y debe asumir un rol propositivo en este desafío, impulsando intervenciones que valoren la historia, los saberes y la subjetividad de quienes transitan la vejez, para acompañar un envejecimiento digno, creativo y socialmente significativo.

## **Propuesta de Intervención Psicopedagógica Basada en los Hallazgos de la**

### **Revisión:**

Se trata de un **Programa de Danzas Folclóricas con intervención Psicopedagógicas para el Envejecimiento Activo**, integrando enfoques de estimulación cognitiva, socialización y bienestar emocional a través de las danzas folclóricas.

### **Programa “Danzando con la Vida”: Estrategias Psicopedagógicas para el Envejecimiento Activo**

#### **Introducción**

Como resultado del recorrido teórico realizado, se propone una estrategia de intervención psicopedagógica original, diseñada para integrar el movimiento, la expresión cultural y el aprendizaje significativo en personas mayores. Esta iniciativa surge como respuesta a la necesidad de generar espacios inclusivos, activos y emocionalmente nutritivos para adultos mayores, mediante la enseñanza adaptada de danzas folclóricas. La propuesta, titulada “Danzando con la Vida”, es inédita en tanto articula recursos psicopedagógicos, tecnologías accesibles y saberes populares en una estructura pedagógica pensada para favorecer el envejecimiento activo.

#### **1. Objetivo General**

Promover el bienestar físico, cognitivo y emocional de los adultos mayores mediante la práctica estructurada de las danzas folclóricas, integrando técnicas psicopedagógicas que favorezcan el aprendizaje significativo, la memoria, la socialización y el envejecimiento activo.

#### **2. Objetivos Específicos**

- ✓ Favorecer la memoria, la atención y la coordinación motriz a través del aprendizaje coreográfico de las danzas folclóricas como estrategia de estimulación cognitiva.
- ✓ Fomentar la socialización y la integración grupal para reducir el aislamiento social en las personas mayores.
- ✓ Potenciar la autoestima y la expresión emocional mediante la danza como herramienta terapéutica, mediante prácticas de danzaterapia.
- ✓ Incorporar el uso de tecnologías y metodologías innovadoras para facilitar el aprendizaje de la danza en esta población.
- ✓ Introducir herramientas digitales sencillas como apoyo al proceso de aprendizaje intergeneracional.

### **3. Metodología**

El programa se estructura en tres fases progresivas a lo largo de 12 semanas, con dos encuentros semanales de una hora de duración. La propuesta es flexible y adaptable según las características del grupo.

#### **Fase 1: Evaluación y diagnóstico inicial (Semana 1-2)**

- ✓ Evaluación psicopedagógica inicial, entrevista personal con aplicación de test de atención, coordinación, bienestar emocional.
- ✓ Espacio de diálogo: para conocer las experiencias previas con la danza, la música, lo grupal y sus expectativas.

✓ Creación y formación del grupo (presencial o semipresencial) y creación de canales de comunicación (ej. WhatsApp o plataforma digital para compartir materiales y motivación).

## **Fase 2: Implementación del programa (Semana 3-10)**

Cada sesión seguirá esta estructura:

1. **Activación cognitiva (10 min):** Juegos de memoria con ritmos folclóricos, dinámica grupal, ejercicios de atención y ejercicios de coordinación con palmas.
2. **Movilidad y acondicionamiento físico (15 min):** Trabajo corporal, Movimientos básicos de danza folclórica adaptados a las capacidades del grupo. (vueltas, giros, desplazamientos simples)
3. **Coreografía y aprendizaje cultural (25 min):** Enseñanza de pasos básicos folclóricos de distintas regiones, acompañados de explicaciones breves de sus orígenes y el significado cultural de cada danza.
4. **Cierre reflexivo y expresión emocional (10 min):** Espacio para compartir emociones, círculo de palabra o movimiento libre guiado y experiencias, fortaleciendo la identidad grupal.

## **Fase 3: Evaluación y cierre del programa (Semana 11-12)**

✓ Comparación de pruebas iniciales y finales para evaluar mejoras en la atención, memoria, coordinación, autoestima y bienestar emocional.

✓ Espacio de devolución grupal: emociones, aprendizajes y deseos de continuidad. Encuesta de satisfacción para conocer la percepción de los participantes.

✓ **Presentación artística abierta con alguna de las coreografías aprendidas:** Muestra final en un espacio comunitario, con participación de familias, amigos, referentes culturales y artistas locales.

#### **4. Innovaciones del programa**

**Uso de tecnologías digitales:** Creación de una app o canal de YouTube con tutoriales adaptados para personas mayores.

**Interacción intergeneracional:** Involucrar jóvenes voluntarios para que transmitan conocimientos y bailar junto a los adultos mayores, fortaleciendo el aprendizaje colaborativo.

**Danza-terapia emocional:** Incorporar ejercicios de expresión emocional y relajación al final de cada sesión.

**Inclusión en entornos rurales:** Diseño de módulos accesibles para comunidades con menor acceso a actividades recreativas.

**Diseño psicopedagógico interdisciplinario:** integra saberes del cuerpo, lo emocional y lo cognitivo.

**Dimensión intergeneracional:** se propone incorporar jóvenes como facilitadores, creando puentes afectivos y culturales.

**Materiales accesibles y reproducibles:** uso de videos cortos, audios grabados por los propios participantes, o narraciones orales.

**Aplicabilidad rural y comunitaria:** adaptable a centros de día, clubes barriales, delegaciones folclóricas, entre otros.

## **5. Impacto Esperado**

- ✓ Incremento en la memoria y las funciones cognitivas de los participantes.
- ✓ Mayor integración social y reducción de la sensación de soledad.
- ✓ Aumento de la autoestima y la confianza en las propias capacidades.
- ✓ Fortalecimiento del sentido de pertenencia a la cultura local a través de las danzas folclóricas.
- ✓ Mejora en funciones ejecutivas, coordinación y memoria funcional.
- ✓ Mayor apertura emocional, comunicación grupal y valoración del cuerpo.
- ✓ Revalorización del patrimonio cultural intangible y fortalecimiento de la identidad regional.
- ✓ Posible replicación del modelo en otras instituciones psicopedagógicas o comunitarias.

## **Conclusión del programa**

El Programa **“Danzando con la Vida”** es más que una simple actividad física o artística, se trata de una propuesta innovadora, sensible y transformadora que combina el arte, la psicopedagogía y el envejecimiento activo, posicionando a las personas mayores como protagonistas de su propio aprendizaje, promoviendo una forma integral de mejorar la calidad

de vida. Su aplicación en diferentes contextos podría generar nuevas líneas de investigación sobre la relación entre las danzas folclóricas, el aprendizaje y la salud en la vejez. Desde la psicopedagogía, se ofrece aquí una herramienta original para resignificar la vejez como una etapa fértil, creativa y con potencia expresiva.

## Referencias

Acosta M. C. J. (2019). materiales y técnicas de arteterapia para desarrollar las habilidades cognitivas del adulto mayor con trastorno neurocognitivo debido a Alzheimer en un estudio de caso (tesis de pregrado). Facultad de arquitectura y arte de la universidad del desarrollo, chile.

<http://hdl.handle.net/11447/3020>

Amadasi, Enrique; Cicciari, María Rosa (2019). La capacidad de aprender en las personas mayores. – 1ª. Edición- Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Educa, 2019.

<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/8282>

Ausubel, D. P. (1968). Psicología educativa: Una visión cognitiva. Nueva York: Holt, Rinehart y Winston.

Aragón Mosquera, Y., Seña F., Karla C., Salcedo Arias y Mileidys G (2008) Beneficios físicos y psicosociales de las danzas folclóricas adaptadas en los adultos mayores del Centro de Vida San Sebastián de Ternera. Pregrado, Tesis. Universidad San Buenaventura. Colombia

<http://hdl.handle.net/10819/6594>

Ararat-García, Kelly F., Ballesteros-Henao, Angie C., Sánchez, Diana P., & Ordoñez-Mora, Leidy T. (2022). Efectos de la danza en adultos mayores con riesgo de caídas. Revisión exploratoria. *Gaceta médica de México*, 158(3), 135-143. Epub 28 de septiembre de 2022.

<https://doi.org/10.24875/gmm.21000800>

Arissó Garrido, M. J. (2015). Valoración de los factores terapéuticos grupales en Psicoballet por adultos mayores [Tesis de maestría, Universidad de La Habana, Facultad de Psicología].

[https://fototeca.uh.cu/files/original/2128927/TMMaria\\_Josefa\\_Arisso\\_Garrido\\_\[2015\].pdf](https://fototeca.uh.cu/files/original/2128927/TMMaria_Josefa_Arisso_Garrido_[2015].pdf)

Arbillaga, L., Elisondo, R. C., & 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), 21-33.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6861737>

Aguilar, Jaime Melchor (2012). La estructura teórica del constructivismo: Las explicaciones de Piaget, Vygotsky, Bruner y Ausubel. Editorial Académica Española.

Bertolotti, L. (2020) Funcionamiento cognitivo en el envejecimiento: intervención psicopedagógica, universidad fasta. Facultad de ciencias de la educación. Departamento de psicopedagogía.

<http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/handle/123456789/329>

Blanco-Molina, M. y Salazar-Villanea, M. (2017). Predictores socio emocionales y cognitivos: su papel en la comprensión del envejecimiento con éxito en el contexto costarricense. *Universitas Psychologica*, 16(1), 247-262.

<https://www.redalyc.org/journal/647/64750138003/html/>

Bonilla Ayala, J. (2021). Establecer la Efectividad de la Ritmoterapia en el Envejecimiento Activo en la Población Adulta Mayor (Trabajo de titulación previo a la obtención del grado académico de Magister en fisioterapia y rehabilitación mención neuromusculoesquelética). Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de la Salud/Centro de posgrados.

<https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/33107>

Buades Jiménez, M., & Rodríguez Blanco, Á. (2002). Música y salud: La danza, calidad de vida. Universidad de Granada.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1165476>

Bursztyn, Andrea; Viale Carolina (2007) “aprendizaje y tercera edad”.

Hospital Argerich, Área Programática.

<https://buenosaires.gob.ar/areas/salud/dircap/mat/trabajos/psicoped/07/edad.pdf>

f

Bustos Pinchulef, M. (2015). Los beneficios de la danza para el adulto mayor (Tesis). Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

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

Bruner, J. S. (1966). Hacia una teoría de la instrucción. Cambridge, MA: Harvard University Press.

[https://chely.weebly.com/uploads/6/2/6/0/626012/1\\_lectura\\_principales\\_ideas\\_de\\_bruner.pdf](https://chely.weebly.com/uploads/6/2/6/0/626012/1_lectura_principales_ideas_de_bruner.pdf)

Calvache S.J. (2015). “Beneficio de la danza folklórica como factor de cambio en los hábitos motores para mejorar la calidad de vida en los adultos mayores felices al atardecer del hogar social reina del cisne del barrio san pedro de Bellavista de la ciudad de Loja, período 2013-2014” propuesta alternativa. Loja- Ecuador.

<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/15365>

Cardona Arango, Doris, Segura Cardona, Ángela, Garzón Duque, María Osley, & Salazar Quintero, Lina Marcela. (2018). Condiciones físicas, psicológicas, sociales, emocionales y calidad de vida de la población adulta mayor del departamento de Antioquia. *Papeles de población*, 24(97), 9-42.

<https://doi.org/10.22185/24487147.2018.97.23>

- Castillo Retamal, M., León Salgado, M., Mondaca Urrutia, J., Bascuñán Retamal, S., & Beltrán Bejarano, K. (2016). El ritmo y la música como herramienta de trabajo para la actividad física con el adulto mayor. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 17(1), 87-99.  
<https://www.redalyc.org/journal/5256/525664802009/html/>
- Carrillo, B. A., Monserrat, M. A., Monserrat, S. E., & Quinteros, J. I. (2020). Beneficios de la danzaterapia en el adulto mayor: Estudio cuantitativo con variable cualitativa, descriptivo de corte transversal a realizar en el Centro de Jubilados y Pensionados 19 de mayo de la ciudad de Alta Gracia, Córdoba, Argentina. Marzo del 2021.  
<http://hdl.handle.net/11086/24366>
- Centeno, K. R. R., Terán, N. J. M., Arechua, C. P. R., & Martínez, P. L. R. (2022). La danza como estrategia didáctica para el fortalecimiento de competencias interculturales en el aula. *Ecuadorian Science Journal*, 6(1), 14-22.  
<https://journals.gdeon.org/index.php/esj/article/view/182/342>
- Copa, J. S., y Colque, M. N. (2022). Concepciones de adultos mayores respecto a la relación entre aprendizaje y calidad de vida, en una institución de la tercera edad de gestión pública en Salta (Tesina). Universidad Del Gran Rosario.  
<https://hdl.handle.net/20.500.14125/547>
- Coronel, A. D. R., y Mayeski, C. A. (2022). Estrategias para trabajar el aprendizaje con el adulto mayor (Tesina). Universidad Del Gran Rosario.  
<https://hdl.handle.net/20.500.14125/201>
- Cortese, R. (2018). Percepción de salud y bienestar en la vejez. *Subjetividad y procesos cognitivos*, 22(1), 17-42.  
<https://www.redalyc.org/journal/3396/339657511001/339657511001.pdf>

Cuasapaz Saquina, W. F. (2017). La bailoterapia en el mantenimiento de la motricidad gruesa de las personas de la tercera edad del Centro Gerontológico de Miñarica 2 del cantón Ambato [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación].

<https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/a70c44f3-6004-4b37-b7a5-f89ba7a473cd/content>

Durango, S. (2021). “La danza, un medio para la comunicación, la recreación y el sano esparcimiento en el adulto mayor”. Fundación Universitaria Los Libertadores Facultad de Ciencias Humanas y Sociales Departamento de Educación Especialización en Pedagogía de la Lúdica Bogotá D.C.

<https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/29944960-fef5-4b77-abfb-2071edec79f4/content>

Fernández, A; Taccone, V (2012). La Danza Movimiento Terapia como estrategia de inclusión, de integración, de desarrollo social, personal y creativo en el sistema escolar. VII Jornadas de Sociología de la UNLP. Departamento de Sociología de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, La Plata.

<https://www.aacademica.org/000-097/518>

Gardner, H. (1999). La inteligencia reformulada: Las inteligencias múltiples para el siglo XXI. Nueva York: Basic Books.

[https://ict.edu.ar/renovacion/wpcontent/uploads/2012/02/Gardner\\_inteligencias.pdf](https://ict.edu.ar/renovacion/wpcontent/uploads/2012/02/Gardner_inteligencias.pdf)

Garcés, G. Y. (2019). Motivación y autocuidado del adulto mayor desde la andragogía: repercusiones en la calidad de vida a través de la actividad física recreativa, involucrando a la familia.

<http://hdl.handle.net/20.500.12749/6982>

García Ramos, J. L. (1998). Psicopedagogía: fundamentos, métodos y técnicas. Ediciones Akal.

Gongora-Meza, I. F., & Sanchez-Lopez, J. (2022). Influencia de la autoeficacia hacia la actividad física sobre el envejecimiento activo. revista conciencia pg., 7(1), 90 - 115.

<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:248078377>

Gonzales Y; Sánchez L; Martín T, R. (2017) El envejecimiento activo a través de la danza. Trabajo de fin de grado. Facultas de Ciencias Políticas, Sociales y de la Comunicación.

<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6892/El%20envejecimiento%20activo%20a%20traves%20de%20la%20danza.pdf?sequence=1>

González Bernal J. (2017). Desarrollo humano en la vejez: un envejecimiento óptimo desde los cuatro componentes del ser humano." Revista internacional de psicología educativa y del desarrollo."

[https://www.researchgate.net/publication/313140607\\_Desarrollo\\_humano\\_en\\_la\\_vejez\\_un\\_envejecimiento\\_optimo\\_desde\\_los\\_cuatro\\_componentes\\_del\\_ser\\_humano](https://www.researchgate.net/publication/313140607_Desarrollo_humano_en_la_vejez_un_envejecimiento_optimo_desde_los_cuatro_componentes_del_ser_humano)

González González, Y., Prato Sánchez, L. D., & Rodríguez Martín, T. (2017). *El envejecimiento activo a través de la danza*. Trabajo de Fin de Grado, Grado en Trabajo Social, Universidad de La Laguna.

<http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/6892>

Gonzalez, M, Acosta,C.,Palacios,R & Cortez,J. (2015) ¿Cómo motivar al adulto mayor durante su estimulación cognitiva con el uso de aplicaciones tecnológicas instituto tecnológico de Sonora 1-10.

<https://www.researchgate.net/publication/308634983> Como motivar al adulto mayor durante su estimulación cognitiva con el uso de aplicaciones tecnológicas

Heredia Paredes, A. E. (2018). La danza-movimiento-terapia como herramienta para fomentar el bienestar biopsicosocial del adulto mayor en la parroquia Calderón durante los meses de abril a julio del año 2017. Universidad Politécnica Salesiana Sede: Quito

<http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/14983>

Hernández Monroy, M. C., & Hernández Ramírez, D. P. (2018). Biodanza como práctica corporal del adulto mayor y sus beneficios en la actividad de la vida diaria. *Universidad de San Carlos de Guatemala*.

<http://www.repositorio.usac.edu.gt/11786/1/13%20TOR%28132%29.pdf>

Hernández Sampieri R., y otros. (2010), Quinta edición. Metodología de la investigación McGraw-hill / Interamericana editores, S.A. DE C.V.C.P. 01376, México D.F.

<http://187.191.86.244/rceis/registro/Methodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n%20SAMPIERI.pdf>

Huamán Rodríguez, G., & Rivera Suárez, L. C. (2024). Propuesta del programa “CORPODANCE” como estrategia artística para mejorar la calidad de vida del adulto mayor del CIAM, Lambayeque 2023 [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación]. Repositorio institucional UNPRG.

<https://hdl.handle.net/20.500.12893/14735>

Illescas Tapia, T. (2023). Arteterapia como estrategia para mejorar la calidad de vida en adultos mayores (Trabajo de titulación, Maestría en Psicología Clínica,

Mención Psicoterapia). Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud, Ecuador.

<https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/cc043a5e-ffb8-45c4-a4d1-7bf03e841db7/content>

Krzemien, D. (2001). Calidad de vida y participación social en la vejez femenina.

Mar de Plata: Universidad Nacional del Mar del Plata, Grupo de investigación psicológica del desarrollo, 3.

[https://www.academia.edu/28625824/Espacios\\_De\\_Participaci%C3%B3n\\_Social\\_y\\_Salud\\_en\\_La\\_Vejez\\_Femenina](https://www.academia.edu/28625824/Espacios_De_Participaci%C3%B3n_Social_y_Salud_en_La_Vejez_Femenina)

Lopera-Cardona, M. M., & Hurtado-Álzate, N. (2020). Sistematización de los beneficios integrales que trae la danza a través de la experiencia artística en adultos mayores desde la perspectiva del envejecimiento activo (Trabajo De Grado Para Optar Al Título De Gerontólogas). Universidad Católica De Oriente.

<https://hdl.handle.net/20.500.12516/619>

Lorente Guerrero, X. (2020). La atención psicopedagógica en personas mayores trata, desde un punto de vista profesional, todo aquello cotidiano que interviene en la realidad del paciente. UNIR.

<https://www.unir.net/educacion/revista/psicopedagogia-para-adultos-mayores/>

Lupón Bas,M; Torrents Gómez,A; Quevedo,L (2012) Apuntes de Psicología en atención visual,. *Tema 4. Procesos cognitivos básicos*. Universitat Politècnica de Catalunya.

[https://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2117/189580/tema\\_4\\_procesos\\_cognitivos\\_basicos-5313.pdf](https://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2117/189580/tema_4_procesos_cognitivos_basicos-5313.pdf)

- Matos-Duarte, M., Smith, E., & Muñoz Moreno, A. (2020). Danzas folclóricas: una forma de aprender y educar desde la perspectiva sociocultural (Folk dances: a way to learn and educate from the sociocultural perspective). *Retos*, 38, 739–744.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73725>
- Meneses, D. J. O. (2015). La danza folclórica construida con base en la oralidad, reflejo de la identidad regional. *Revista de Sociología*, volumen 4. 34-59.  
<https://revistas.udenar.edu.co/index.php/revsoci/article/view/3518>
- Monestel Chaves, V. (2021). COMUNIDANZA II: Análisis en torno a la práctica artística entre danza, comunidades y acción social. *Escena: Revista de las artes*, 81(1), 369-398.  
[https://doi.org/\(https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8740956\)](https://doi.org/(https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8740956))
- Navarro, A. M. (2023). La escucha musical activa como medio para lograr la regulación emocional en adultos residentes del partido de San Miguel de la Provincia de Buenos Aires [Trabajo Final Integrador, Universidad de Flores].  
<https://hdl.handle.net/20.500.14340/1234>
- Nicolás, G. V., Ureña Ortín, N., Gómez López, M., & Carrillo Vigueras, J. (2010). La danza en el ámbito educativo. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (17), 42-45.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i17.34667>
- Organización Mundial de la Salud, OMS (2022) Constitución de la Organización Mundial de la Salud Envejecimiento y salud [Documento en línea].  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Organización Mundial de la Salud. (2002). Envejecimiento activo: un marco de políticas.

[https://www.who.int/ageing/publications/active\\_ageing/en/](https://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en/)

Organización de los Estados Americanos (OEA). Convención Americana sobre Derechos Humanos "Pacto de San José de Costa Rica" 22 de noviembre de 1969. San José, Costa Rica.

<https://www.oas.org/es/>

Organización Panamericana de la Salud (1990) Las condiciones de salud en las Américas, Volumen I, Publicación Científica No. 524 (ISBN 92 75 31524 8), Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud

<https://iris.paho.org/handle/10665.2/37726>

Piaget, J. (1970). La ciencia de la educación y la psicología del niño. Nueva York: Viking Press.

<https://archive.org/details/piaget-j.-psicologia-del-nino/page/44/mode/2up>

Prato Sánchez, L. D., Rodríguez Martín, T., & González González, Y. (2017). El envejecimiento activo a través de la danza.

<http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/6892>

Parra Rizo, M. A. (2017). Envejecimiento activo y calidad de vida: Análisis de la actividad física y satisfacción vital en personas mayores de 60 años (Tesis de maestría, Universidad Miguel Hernández de Elche, España).

<https://dspace.umh.es/bitstream/11000/4457/1/TD%20Parra%20Rizo%2C%20Maria%20Antonia.pdf>

Real Academia Española, & Asociación de Academias de la Lengua Española.

(2023). Diccionario panhispánico de dudas (1.<sup>a</sup> actualización).

<https://www.rae.es/dpd>

Rogoff, B. (1995). Observación de la actividad sociocultural en tres planos: apropiación participativa, participación guiada y aprendizaje.

<https://es.scribd.com/document/446035613/Rogoff-B-1997-Los-tres-planos-de-la-actividad-sociocultural-apropiacion-participativa-participacion-guiada-y-aprendizaje>

Rodríguez Barquero, v., (2008). El mejoramiento de la salud a través de la expresión corporal: un enfoque holístico. *reflexiones*, 87 (1), 127-137.

<https://www.redalyc.org/pdf/729/72912553009.pdf>

Rodríguez Barquero, V. (2010). Terapias artísticas: una alternativa para la persona adulta mayor en Costa Rica. *Anales en Gerontología*, 6, 85-98.

<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/gerontologia/article/view/8873/8353>

Rodríguez Cárdenas, A. E., Rodríguez Calzadilla, O. L., & Señor García, R. F. (2002). La recreación como modificador en la calidad de vida del adulto mayor. *Revista de Ciencias Médicas La Habana*, 8(2), 1-3.

<https://revcmhabana.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/92>

Romero Villamil, L. E. (2021). Activación Psicomotriz en el adulto mayor a través de la danza folclórica.

<https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/42951773-1bb2-4baa-8582-267519488907/content>

Rozo, V., Rodríguez, O., Montenegro, Z., & Dorado, C. (2016). Efecto de la implementación de un programa de estimulación cognitiva en una población de adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Bogotá. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 11(1), 12-18.

<https://www.redalyc.org/pdf/1793/179346558004.pdf>

Seligman, M. (2014) FLORECER. “La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar” Título original: FLOURISH.

<https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25131w/Seligman-florecerlanuevapsicologia.pdf>

Serrano Guzmán, M. Efecto de un programa de danzaterapia en la capacidad funcional y calidad de vida de personas mayores residentes en la comunidad. Granada: Universidad de Granada, 2016.

<http://hdl.handle.net/10481/44013>

Troncoso Pantoja, C., Díaz Martínez, X., Martorell Pons, M., & et al. (2020). Revisión de estrategias para promover el envejecimiento activo en Iberoamérica. *MediSur*, 18(5), 899–906.

<https://www.redalyc.org/journal/1800/180065014018/>

Urrútia, G; Bonfill, X (2010) Declaración Prisma una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metanálisis.

<https://sti.cochrane.org/sites/sti.cochrane.org/files/uploads/PRISMA%20declaration.pdf>

Valdivieso Burón, J. A., Valles del Pozo, M. J., & Mucientes Herrero, B. (2018). Mejora del desarrollo socioemocional en la vejez: Propuesta de intervención psicopedagógica a través de la música [Trabajo de fin de máster, Universidad de Valladolid]. UVaDOC.

<http://uvadoc.uva.es/handle/10324/32824>

Vera, M. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. *Anales de la Facultad de Medicina*, 68(3), 284-290.

<http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v68n3/a12v68n3>

Vicente A; Ontivero G (2023) “Concepciones de los Adultos Mayores sobre sus aprendizajes en los talleres de un Centro de Jubilados de la ciudad de Salta”

Ciclo de complementación curricular de la licenciatura en psicopedagogía.

Universidad del Gran Rosario. Argentina.

<https://rid.ugr.edu.ar/handle/20.500.14125/563>

Villamar, A; Pérez, d. (2022). “Efectividad de la danza como intervención terapéutica en el nivel de estrés del adulto mayor de es salud puno. 2021” [escuela superior de formación artística pública de puno].

<https://renati.sunedu.gob.pe/handle/renati/3978>

Vega, C. (1956). El origen de las danzas folklóricas. Argentina: Ricordi Americana.

<https://revistafolklore.com.ar/wp-content/uploads/2017/12/Danzas-folkloricas.pdf>

Vega, C. (2024). *El origen de las danzas folklóricas 25 laminas, 12 dibujos y 2 mapas*. Melos.

<https://www.vlebooks.com/vleweb/product/openreader?id=none&isbn=9789876117319>

Vega, Carlos. “Acercas del origen de las danzas folklóricas argentinas” [en línea].

Revista del Instituto de Investigación Musicológica “Carlos Vega”, 28.28

(2014). Disponible en:

<http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/acercas-origen-danzas-folkloricas.pdf>

Vera, Martha. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. *Anales de la Facultad de Medicina*, 68(3), 284-290.

Recuperado en 10 de marzo de 2025, de

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832007000300012&lng=es&tlng=es.](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832007000300012&lng=es&tlng=es)

Velandia A. Investigación en salud y calidad de vida. 1ra Ed. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia; 1994.

<https://analuisa-velandia-mora-publicaciones.blogspot.com/2011/09/ana-luisa-velandia-mora-investigacion.html>

Vygotsky, L. S. (1978). La mente en sociedad: El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Cambridge, MA: Harvard University Press.

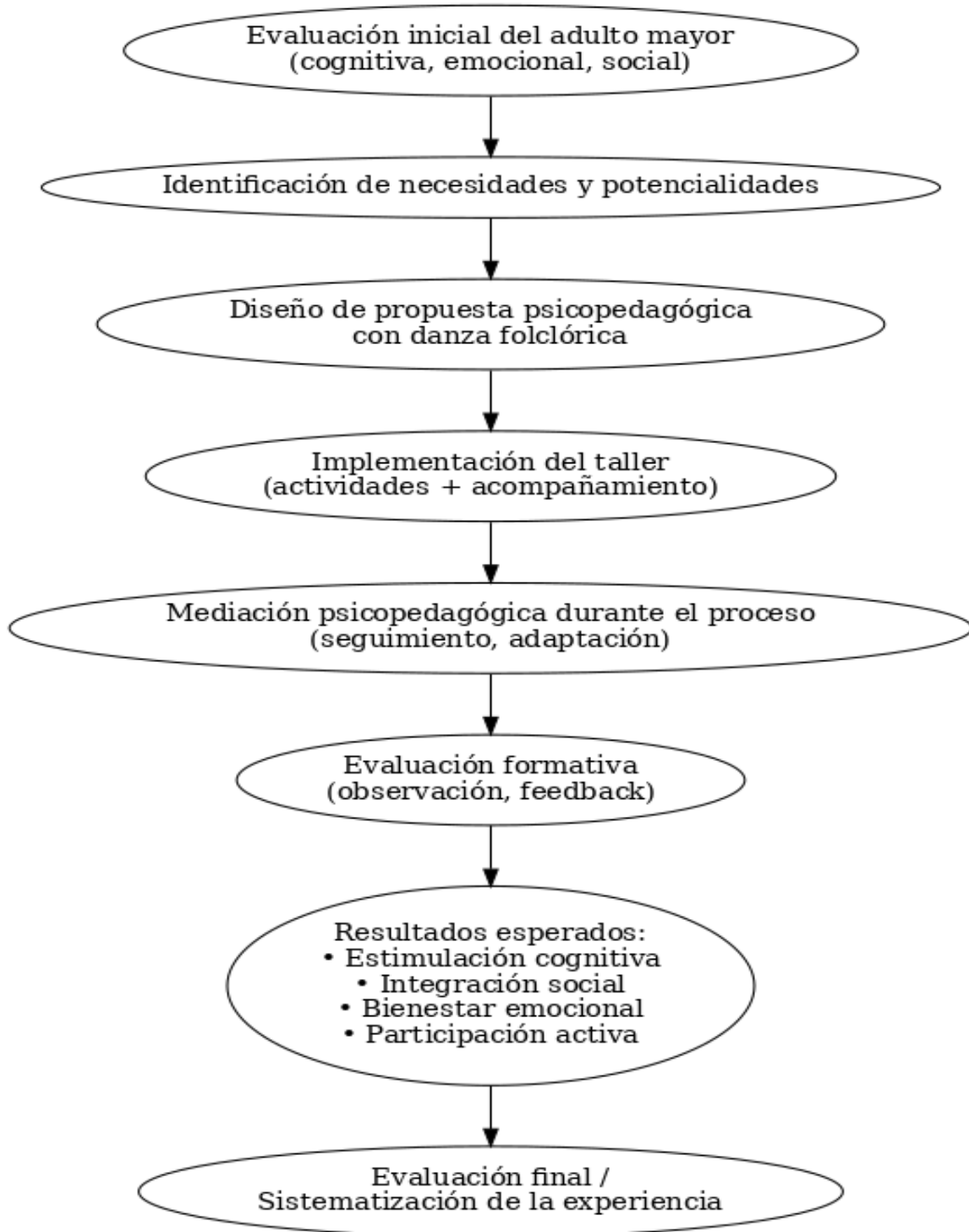
<https://www.ie42003cgalbarracin.edu.pe/biblioteca/LIBR-NIV326122022175849.pdf>

Westermeier Segovia, N. A. (2017). Influencia del baile deportivo en la creatividad del adulto mayor, dentro de un taller de baile entretenido perteneciente al programa de adulto mayor en movimiento del Instituto Nacional de Deportes (IND) en la ciudad de Valdivia [Tesina de licenciatura, Universidad Austral de Chile, Facultad de Filosofía y Humanidades].

<http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2017/ffw527i/doc/ffw527i.pdf>

## ANEXO

### Diagrama de flujo de la propuesta taller “Danzando con la vida”



Autor(es) y año	Título del estudio	Tipo de documento	Disciplina / Enfoque	Población / Muestra	Objetivo principal	Resultados / hallazgos clave	Aportes psicopedagógicos
Blanca Mucientes Herrero (2018)	<i>Mejora del desarrollo socioemocional en la vejez: propuesta de intervención psicopedagógica a través de la música</i>	Trabajo de Fin de Máster	Psicopedagogía / Experimental	Personas mayores en centro residencial	Diseñar intervención psicopedagógica musical para mejorar el desarrollo socioemocional	Aumento leve del bienestar emocional; mejora del estado emocional post-sesiones (ej. alegría: 59% a 80%)	La música como recurso pedagógico-emocional para estimular emociones positivas y reflexión personal
María Josefa Arissó Garrido (2015)	<i>Valoración de los factores terapéuticos grupales en Psicoballet por adultos mayores</i>	Tesis	Psicología / Cuantitativa	Adultos mayores en sesiones de Psicoballet	Valorar los factores terapéuticos grupales en Psicoballet según Yalom	Factores más valorados: esperanza, catarsis e información. Diferencias significativas entre grupos	El arte escénico como medio terapéutico y emocionalmente contenedor para la tercera edad
Huamán Rodríguez & Rivera Suárez (2024)	<i>Propuesta del programa "CORPODANCE" como estrategia artística para mejorar la calidad de vida del adulto mayor</i>	Tesis	Educación artística / Cuantitativa	Adultos mayores del CIAM, Lambayeque	Proponer el programa "CORPODANCE" como estrategia para mejorar calidad de vida	54% calidad de vida regular, 42% baja, 4% alta. El programa contribuye positivamente	El arte y movimiento corporal como estrategia accesible para el bienestar general del adulto mayor

Nicole A. Westermeier Segovia (2017)	<i>Influencia del baile deportivo en la creatividad del adulto mayor</i>	Tesina	Educación física / Cuantitativa	Adultos mayores del programa del IND en Valdivia	Evaluar efectos del baile deportivo en la creatividad del adulto mayor	Mejora significativa en la creatividad; beneficios extrapolables a la vida cotidiana	El baile promueve la creatividad, autonomía y participación activa del adulto mayor
Washington F. Cuasapaz Saquina (2017)	<i>La bailoterapia en el mantenimiento de la motricidad gruesa en adultos mayores</i>	Tesis	Gerontología / Enfoque mixto	Adultos mayores del centro Miñarica 2 (Ecuador)	Analizar incidencia de la bailoterapia en la motricidad gruesa	Necesidad de planes para motricidad; desconocimiento de actividad física. Bailoterapia efectiva	La actividad rítmica favorece la motricidad, salud y autonomía funcional
Verónica Monestel Chaves (2021)	<i>Comunidad a II: análisis en torno a la práctica artística entre danza, comunidades y acción social</i>	Artículo de revista	Arte comunitario / Conceptual	Comunidades participantes entre 2011-2019 (Costa Rica)	Sistematizar experiencias entre danza y acción social	La danza como transformación social; vínculo cuerpo-emoción-comunidad	La práctica artística como mediadora de inclusión, reflexión colectiva y transformación educativa
Ararat-García et al. (2022)	<i>Efectos de la danza en adultos mayores con riesgo de caídas</i>	Artículo de revisión	Rehabilitación / Exploratoria	Adultos mayores con riesgo de caída	Determinar efectos de la danza sobre equilibrio y función motora	Mejora del equilibrio, marcha y actividades diarias; intervenc	La danza como herramienta preventiva y funcional en

						ión segura	contextos geriátricos
Claudia Troncoso Pantoja et al. (2020)	<i>Revisión de estrategias para promover el envejecimiento activo en Iberoamérica</i>	Revisión bibliográfica	Salud pública / Educación	Adultos mayores en Iberoamérica	Identificar intervenciones exitosas en envejecimiento activo	Actividades culturales y sociales favorecen salud integral	Importancia de actividades recreativas como eje educativo y comunitario para el envejecimiento activo
Alejandro M. Navarro (2023)	<i>La escucha musical activa y regulación emocional en adultos</i>	Tesis	Psicología / Cualitativo	Adultos del partido de San Miguel, Buenos Aires	Explorar la relación entre escucha musical activa y regulación emocional	Escucha pasiva predominante; la activa mejora la regulación emocional	La música activa como recurso educativo para el autoconocimiento emocional
Tatiana Illescas Tapia (2023)	<i>Arteterapia como estrategia para mejorar la calidad de vida en adultos mayores</i>	Trabajo de titulación	Psicología / Cuasi experimental	Adultos mayores de Fundación Salinas (Ecuador)	Evaluar eficacia de arteterapia en la calidad de vida	Mejora del bienestar social, emocional y psicológico; desarrollo personal	El arte como recurso terapéutico y educativo integral en la tercera edad