



FACULTAD DE ARTES

Escuela de Danza

“LOS BENEFICIOS DE LA DANZA PARA EL ADULTO MAYOR”



Autora: María José Bustos Pinchulef

Profesora Guía: Mg. Nataly Pérez Cisternas

Profesora Asistente: Marisol Campellay Llanos

Tesis para optar al grado de Licenciada en Danza

Mención Pedagogía

Santiago, 2015

*Esta investigación está
sentidamente dedicada
a la memoria de
Georgina Soto Contreras,
mi abuela.*

ÍNDICE

1. Introducción	
1.1 Contexto del adulto mayor	5
1.2 Pregunta de investigación	17
2. Objetivos	18
2.1 Objetivo general	
2.2 Objetivos específicos	
3. Marco teórico	
3.1 Adulto mayor en el mundo actual	19
3.2 ¿Cómo aprende el adulto mayor?	39
3.3 ¿Cómo aprende la danza el adulto mayor?	58
3.4 Posicionamiento teórico	73
4. Diseño Metodológico	
4.1 Enfoque	79
4.2 Unidad de estudio	81
4.3 Muestra	84
4.4 Técnica de recolección	87

4.5 Técnica de análisis	88
5. Desarrollo	
5.1 Enseñanza y Aprendizaje	91
5.2 Autopercepción	112
5.3 Beneficios	125
6. Conclusiones	154
7. Bibliografía	162
8. Anexos	170

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Contexto del adulto mayor

La siguiente investigación busca describir los beneficios físicos, psicológicos y sociales que brinda la danza a los adultos mayores, pretendiendo motivar a los pedagogos e investigadores de danza a considerar más a la tercera edad, descubriendo de qué manera ésta disciplina artística puede mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Durante las últimas tres décadas las temáticas relacionadas con el envejecimiento han tomado un interés mundial creciente debido a los fuertes cambios demográficos que se experimentan en todos los países del mundo, los que evidencian un importante aumento de las personas mayores entre sus habitantes.

Se ha hecho necesario reflexionar acerca del envejecimiento poblacional en el mundo debido a que, como lo plantea Amico, L. (2010), “es uno de los mayores triunfos de la humanidad y también uno de los mayores desafíos” (p. 54).

Lo repentino de éste cambio, tomó desprevenidos tanto a los profesionales cuyas ciencias están involucradas, como a la sociedad en general. Si bien los países

subdesarrollados están alertados por los países europeos que viven hace décadas el proceso, aún queda mucho por asimilar.

La situación se explica por la Transición Demográfica que se está atravesando, donde existe un descenso en la tasa de mortalidad, que se traduce en un bajo crecimiento poblacional natural, puesto que los avances de la ciencia y la tecnología han superado una gran cantidad de enfermedades y generado mejores condiciones de higiene y salubridad.

Sumado a esto, se destaca la disminución de la fecundidad, justificada mayormente en la alta concentración de ciudadanos en las urbes, donde las condiciones de vida incentivan a las familias a no exceder de los dos hijos.

Es evidente y ya resulta cotidiano, ver a nuestra sociedad envejecer, dando cuenta de un fenómeno progresivo que se advierte duradero. Los siguientes datos, presentados por el sociólogo Viveros, A., (2007), lo reafirman:

Durante la última mitad del siglo XX, el promedio de la esperanza de vida se incrementó de los 46 a los 69 años. Las personas mayores de 60 años representaban un 11% de la población mundial en el 2000, y en el 2050 serán el 24.1%. En el 2000 una de cada diez personas tenía 60 años o más, en el 2050

serán una de cada cuatro. Las personas de más de 100 años en el 2000 eran 145.000, para el 2050 los individuos centenares serán 2.2 millones. En datos duros, del 2000 al 2050 la cantidad de adultos mayores pasará de 42,3 a 188,3 millones de personas.

Es indudable que Europa es el continente de mayor porcentaje de población adulta, pero para llegar a tales cifras los países europeos se han tomado entre seis y diez décadas, mientras que en Latinoamérica está sucediendo en un lapso de dos a tres décadas.

La CEPAL (2004) estableció cuatro categorías donde agrupan a los países de América Latina y el Caribe según sus procesos de envejecimiento poblacional. En el primer grupo se encuentran Guatemala, Haití, Honduras, Nicaragua, Paraguay y República Dominicana, éstos países presentan un envejecimiento incipiente, con niveles de crecimiento de un 5% a 7% y la población mayor de 60 años sólo representará el 15% a 20% en el 2050.

El segundo grupo denominado de Transición moderada, posee altos índices de fecundidad y la mortalidad comienza a moderarse, la tercera edad representa de un 6% a un 8% y para el 2050 superarán el 20%. A éste grupo corresponden

Bolivia, Colombia, Costa Rica, Ecuador, El Salvador, México, Perú, Panamá y Venezuela.

Luego encontramos a Brasil con un envejecimiento moderado avanzado, que si bien actualmente presenta sólo de un 8% a 10% de población adulta, tendrá un rápido aumento, llegando a entre 25% a 30% en los próximos años.

Por último, en el grupo de Transición Avanzada está Chile, Argentina, Cuba, Uruguay y países del Caribe como Barbados, Guadalupe, Antillas Neerlandesas, Martinico, Islas Vírgenes y Puerto Rico que presentan bajos índices de natalidad y de mortalidad, y superan el 10% de población mayor de 60 años.

En nuestro país, el encargado de cuantificar y analizar las variantes de la población senil, es el Centro de Documentación del Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA); su Informe final del estudio de recopilación, sistematización y descripción de información estadística sobre vejez y envejecimiento en Chile realizado el 2011, confirma que:

La evolución de la población en Chile se caracteriza por un ritmo permanente de envejecimiento, expresado en una tendencia a la disminución de la población más joven, (producto del decrecimiento en la

fecundidad y el consiguiente descenso en la tasa de natalidad) y un aumento de la proporción de la población mayor. (p.19)

Ambos fenómenos señalados provocarán que en Chile haya menos habitantes en las siguientes décadas, osea, no sólo tendremos una población más senil sino que también habrán menos chilenos, lo que genera serios cambios en nuestra estructura social.

En Chile la esperanza de vida en sólo tres décadas pasó de los 68 años a los 80 años. Las personas mayores de 60 años son catalogadas de adultos mayores sin diferencia entre hombres y mujeres según la Ley N° 19.828 creada por el SENAMA, el último censo del 2012 indica que actualmente son 2.409.312 personas, lo que equivale a un 14% de la población, comparada con el 2002 que sólo era un 11%. De la cifra, 56% son mujeres y un 44% son hombres, ésta última comparación es común en todo el mundo, donde se visualiza el envejecimiento con rostro de mujer, debido a que la esperanza de vida es generalmente mayor en las mujeres en comparación con la de los hombres.

Todos estos datos nos confirman la importancia de la vejez y las características de cómo sucede a lo largo del mundo. El proceso de envejecimiento es un fenómeno sin precedentes, o sea, sin ningún punto de comparación en la historia de la

humanidad, con magnitudes generalizadas, puesto que afecta a todos los grupos sociales y con consecuencias en todos los ámbitos de la vida.

Las instancias más destacadas donde el envejecimiento poblacional es el eje principal han sido: la Primera Asamblea Mundial sobre envejecimiento realizada en Viena (Austria) el año 1982. En el año 1991 la “Carta de principios” se refiere a la independencia, participación, atención, autorrealización y dignidad del adulto mayor. Bajo el lema “una sociedad para todas las edades” se proclama 1999 como el año de las personas mayores, y la CEPAL concibe un Encuentro Continental sobre las personas de edad.

La Segunda Asamblea Mundial se realizó en Madrid (España) en el año 2002, donde se generaron dos documentos oficiales de importancia, la Declaración Política y el Plan de Acción Internacional sobre Envejecimiento (Plan Madrid), que a pesar de enfrentarse a múltiples diferencias en los ritmos de desarrollo de los distintos polos del mundo, logró concebir estrategias regionales que responden a las realidades específicas de manera concreta.

En cuanto a Chile, volvemos a mencionar al SENAMA como organismo que protagoniza la toma de medidas para ayudar a los adultos mayores, éste servicio público, además de contar con centros de estadía diurna y de larga instancia,

genera programas para mejorar las condiciones de vida de las personas de la tercera edad.

Para saber qué desafíos enfrenta el SENAMA y otras instituciones privadas que atienden las necesidades del último grupo etario de nuestro país, se evaluarán los contextos de salud, psicológicos y sociales de las personas mayores, basados en los datos de dicha institución.

Debido a las rutinas que incentivan las practicas ciudadinas, donde no se estimula ni posibilita la práctica de ejercicio físico ni la alimentación saludable, un 90% de los adultos mayores de Santiago reconoce poseer al menos una enfermedad, predominando aquellas relacionadas con la hipertensión, colesterol alto o diabetes, las que reflejan un aumento sostenido desde el 2008.

Además, debido a que sólo el 27% de los mayores realiza ejercicio físico intenso, es decir, varias veces a la semana, y más de la mitad, un 54,5% no realiza ejercicios ni camina a lo menos 6 cuadras al día, se presentan mayormente dolores de espalda, rodillas, caderas u otras articulaciones, dolor de cabeza, seguido de problemas para dormir y problemas de memoria. Es preocupante que el 17,3% de los adultos mayores en Chile considere su salud como mala, y un 43,8% como regular.

Cuando se analiza el triste panorama de la salud de la tercera edad en Chile, hay que ocuparse no sólo por el desafortunado hecho en sí, si no también de cómo se enfrenta y en qué otras áreas de la vida del adulto mayor inciden. Por ejemplo, se ha confirmado que las personas mayores consumen un importante número de fármacos, el 18,1% toma más de seis fármacos (con una media de 3.57 fármacos diferentes), un 47% consume homeopatías o similares y sólo el 16% no toma ningún medicamento.

Esto es preocupante por múltiples razones, pues revela como nuestra sociedad asume las enfermedades sólo como un conjunto de síntomas y no se hace cargo de las causas, no se fomentan prácticas de salud integrales que eviten que el anciano se resigne pasivamente a curar sus dolencias con fármacos. Por otro lado, el gasto económico que implica tal nivel de consumo de medicamentos no es menor y se vuelve más complejo si analizamos el contexto socioeconómico del adulto mayor.

En Chile, casi un 8% de las personas mayores de 60 años es pobre (CASEN, 2011), no logra generar por su cuenta una cantidad considerable de ingresos o su pensión no se condice con los años dedicados al trabajo. Se ha creído por años que las personas de la tercera edad tienen menos necesidades o necesidades de baja relevancia, y que se acostumbran a vivir con menos.

No existe ninguna ley que obligue a jubilarse a los 60, 65 o 70 años (con una pequeña excepción en torno a algunos funcionarios públicos), pero es claro que la discriminación en el trabajo por edad comienza incluso a los 35 años, donde el “se busca gente joven y activa” excluye a un grueso margen de la población quienes en muchos casos ven disminuir la calidad de sus trabajos e ingresos a medida de que pasa el tiempo.

El asunto empeora si se trata de habitantes de zonas rurales, indígenas y mujeres, grupos que de por sí viven discriminación social histórica, teniendo la pobreza como triste consecuencia, la cual se agudiza cuando éstos llegan a la tercera edad.

La vulnerable situación que viven los adultos mayores en nuestro país genera una imagen negativa de la vejez; no se quiere ser viejo porque asumimos que es malo, y es malo porque no queremos ser viejos, evadiendo el hacerse cargo de nuestra vejez a lo largo de la vida tomando decisiones que abonen a la salud integral de nuestro futuro.

De manera institucional, es discriminatorio no darles a nuestra sociedad adulta mayor las condiciones económicas, de salud, y la participación que se merecen; de manera cotidiana con el simple hecho de desvalorar ésta etapa de la vida,

generando prejuicios y estereotipos negativos de los ancianos, hasta violencias directas en diversos niveles.

A pesar de las diferenciaciones que puedan tener los casos de vida de distintos ancianos,

Sin embargo, dejando las diferencias a un lado, hay algunas cosas que se pueden decir de los mayores como grupo. Los mayores son segregados por los intereses creados, la historia, la salud física, las actitudes sobre la salud mental y los traumas compartidos. Tienen en común tres grupos de experiencias: han participado en los acontecimientos del siglo XX, han superado los mismos obstáculos y ahora viven la misma etapa de la vida. (Pipher, M., 2000, p. 35)

Actualmente, los adultos mayores por lo general viven en su seno familiar pero sin un rol específico ni valorado, transformándose en una carga para la familia en cuanto a cuidados del adulto mayor, además del gasto económico, o en una centro de acogida externo en donde son poco visitados o simplemente se han desligado emocionalmente de ellos, no tomando necesariamente las precauciones de que tal institución vele por los derechos humanos de esas personas.

Hay una fuerte percepción negativa hacia el adulto mayor y en vez de analizar la realidad y proponer cambios radicales en nuestros sistemas de vida que permitan envejecer de mejor manera, se opta por aislarlos, marginándolos del engranaje social, al creer que una vez fuera del área “productiva” éstos pierden valor.

Es importante darse cuenta que las personas de la tercera edad no están logrando tener condiciones de vida digna, en resumen, los adultos mayores sufren:

Mala salud o condiciones físicas y mentales precarias, junto con problemas financieros por no contar con mecanismos que aseguren su estabilidad económica recompensando sus años de trabajo, en estas circunstancias generan dependencia y cuando no logran contar con familiares u otras personas cercanas su soledad se vuelve una cruel consecuencia del abandono.

Sentirse abandonado y desprotegido, sumado a la inactividad propiciada por la jubilación forzada en casos de querer seguir trabajando o la falta de estima que les permita reinventarse fuera de las áreas formales de trabajo, por un desempleo provocado por enfermedad o por decisión propia, provocan desgano, y muchas veces depresión, desmotivándolos al punto de no generar nuevos propósitos, disminuyendo sus ganas de vivir. Sin mencionar el evidente temor a la muerte al tener presente que su existencia llega a su fin.

Frente a ésta realidad, se hace imprescindible que todos los actores sociales tomen partida sobre el caso y aporten desde sus posibilidades. Se postula que los profesionales de la danza pueden ayudar a mejorar la situación actual del adulto mayor, no sólo desde el aspecto físico sino también psicológico y social.

Tomar en cuenta a éste grupo etario dentro de la danza promueve una consideración que valida la actividad y adquisición de conocimientos a lo largo de toda la vida. Dando éste primer paso se abren un sinfín de posibles beneficios, desde los más obvios como el mantenimiento de sus capacidades corporales, algunos muy profundos como darle goce a la existencia, y otros que se espera surjan de esta investigación.

Los datos expuestos no sólo evidencian el presente de las personas mayores si no nuestro propio futuro, mejorar las condiciones de vida de los adultos mayores hoy es transformar nuestra realidad mañana. Si la danza puede aportar a que eso suceda, es importante que los profesionales de ésta disciplina gestionen instancias de danza, tanto pedagógicas como escénicas para los adultos mayores, descubran y comprueben beneficios físicos, psicológicos y sociales que la expresión corporal brinda a las personas de la tercera edad.

1.2 Pregunta de investigación:

¿De qué manera la danza beneficia al adulto mayor?

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo general:

Comprender cómo la danza beneficia a la tercera edad, describiendo los beneficios físicos, cognitivos, psicológicos y sociales que brinda ésta disciplina a los adultos mayores de Santiago de Chile.

2.2 Objetivos específicos:

- Diagnosticar el contexto actual en el que vive la tercera edad en Santiago de Chile.

- Identificar los aprendizajes desarrollados por el adulto mayor a través de la danza en Santiago de Chile.

- Describir el proceso de autoconocimiento que estimula la danza específicamente en los adultos mayores en Santiago de Chile.

- Establecer los beneficios físicos, psicológicos y sociales que brinda la danza en los adultos mayores en Santiago de Chile.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 Adulto mayor en el mundo actual

Nuestra sociedad, tiende a agruparnos por rangos de edad desde que somos pequeños, y es un panorama en el cual estamos acostumbrados a vivir desde el jardín o colegio, hasta el final de nuestras vidas; pero según el postulado de que el sólo hecho de haber vivido un número igual de años no significa que dos o más individuos sean necesariamente iguales, hace que las características que comparten los grupos etarios sean discutibles.

El envejecimiento es un proceso de cambios biológicos, psicológicos y sociales a través del tiempo que experimenta todo individuo, desde el nacimiento hasta su muerte. A través del ciclo de vida nos vemos enfrentados a cambios fundamentales que atraviesan toda la esfera del ser humano y obliga a una readecuación permanente del individuo y su entorno. (García, M., 1999)

En el caso de la vejez, se sostiene que se envejece como se ha vivido, por lo que cada persona desarrolla características en su ancianidad correspondientes a las decisiones que ha tomado a lo largo de su existencia, a las circunstancias de su

contexto social e histórico, incluso, al sistema económico en el cual está inmersa su realidad.

Con estas declaraciones se entiende que el envejecimiento es distinto a la vejez, puesto que el primero sucede toda la vida y el segundo es una etapa del anterior; y que no existe una sola vejez, si no múltiples vejezes, entonces, ¿qué define a un adulto mayor?

Hay muchas maneras de abordar la tercera edad, puesto que existen variados fenómenos que suponen una preocupación por la vejez, uno de los que hacen más complejo el panorama es que el fenómeno es relativamente nuevo.

Como consecuencia, es complejo dar definiciones tan exactas en la materia, ya que los análisis teóricos desarrollados al respecto han ido respondiendo a un repentino posicionamiento social de la vejez, primeramente de manera desestructurada, apareciendo estudios relacionados a la ancianidad en diversos ámbitos, como son la biología, sociología, economía y la psicología pero no de manera profunda.

Aunque el término “gerontología” fue usado anteriormente por autores de manera cercana y se encuentran antecedentes importantes desde 1903 aproximadamente, la ciencia exacta, se ha desarrollado, prácticamente, sólo en la segunda mitad del

siglo XX. Actualmente es reconocida como el área del conocimiento que estudia la vejez y el envejecimiento de una población.

Según estos estudios, se estipula que los adultos mayores son las personas que han pasado la adultez, y se encuentran en la última etapa de su vida, por lo que también se valida el concepto tercera edad, al sugerir el momento culmine de cada ser humano.

La definición de tercera edad, nace en 1985 acordándose en la Asamblea Mundial del Envejecimiento (Viena, Austria) que a partir de los 60 años de edad las personas se considerarían como adultos mayores, éste acuerdo es respetado en la mayoría de los países de Occidente.

Las variaciones de años en los que se considera a una persona adulta mayor son mínimas y poco significativas, lo que sí llama la atención es que las pensiones se proyectan dar con más edad en varios países europeos.

Esto debido a que cada vez son más años de trabajo los necesarios para cobrar la pensión estatal, tal es el caso de España que desde el 2013 al 2027 se establece la edad de jubilación entre 65 y 67 años, en función de los años cotizados, o Irlanda, que para la pensión estatal mínima se requiere una media anual de 48

contribuciones, actualmente la edad ordinaria de jubilación está establecida en los 65 y 66 años, aumentando respectivamente a los 67 y 68 años en 2028. (ACTIVA, 2013)

Por tanto, entendiendo que éste parámetro es arbitrario y sirve para fines de clasificación, podemos pensar que las organizaciones que los decidieron pueden modificar tal patrón según la observación de los fenómenos sociales caracterizados por su movilidad.

En cuanto a los términos adecuados para referirse a los adultos mayores, en diversos textos (afortunadamente es más usual en textos antiguos y se ve cada vez menos) se utilizan con soltura e incluso de manera formal los conceptos de viejo, anciano y/o abuelo.

Pero, “El riesgo de usar este tipo de términos es que trasladan estereotipos, que se traducen en comportamientos de discriminación que vulneran los derechos de las personas mayores. Este es un círculo vicioso que aumenta el riesgo de exclusión social” (EAPN MADRID, 2010, p. 10). Debido al poder de la comunicación, tales términos peyorativos y paternalistas asumen concepciones negativas de los adultos mayores y reflejan los prejuicios que se tienen con las personas de la tercera edad.

Históricamente la vejez ha sido para la mayor parte de la población sinónimo de pobreza en lo económico, inactividad en lo laboral, marginalidad en la vida social y cultural, enfermedad en el ámbito de la salud. (Maravall Gomez-Allende, H. 1997, s.p.)

Las actitudes de marginalización, temor, desagrado, negación, agresión, falta de respeto son denominadas como “Viejísimo”, término utilizado por Buttler, R., científico norteamericano que acuñó la expresión en 1969 equiparando la discriminación a los adultos mayores a otros prejuicios sociales como el racismo o clasismo. (En: Moreno, T., 2010)

Se define más ampliamente como cualquier prejuicio o discriminación en contra o a favor de una categoría de edad, consistiendo en la predisposición hacia una persona simplemente por superar los 60 años, asociando o definiendo a los mayores como seres de menor calidad, inferior valor o dignos de exclusión.

Se manifiesta de manera implícita en las ideas personales relacionadas a los mayores y de forma explícita cuando éstas concepciones de la cultura popular se manifiestan refiriéndose con términos peyorativos a las personas de la tercera edad, ejerciendo violencia física o psicológica hacia ellos. También se puede

percibir en la carencia de imágenes positivas de los ancianos en anuncios y programas de TV.

En contraposición a éste planteamiento encontramos el ejemplo de las culturas ancestrales en donde las personas de mayor edad tenían más respeto por parte del clan, debido a que éstos valoraban su sabiduría –eran los portadores de la historia- y proeza para superar los desafíos de la vida, en esos tiempos creían que para lograrlo habían tenido ayuda divina y por tanto eran escogidos como chamanes o brujos capaces de conectarse con mundos superiores y ser intermediarios.

En el pueblo mapuche, por ejemplo, uno de los valores fundamentales de la cultura es el respeto a los mayores por que ellos han acumulado experiencia de vida que siempre es útil para quien inicia su propio proceso de búsqueda personal, tienen conocimiento antiguo, y por tanto se cree que conocen lo que es bueno y lo que es malo, los saberes que permiten llegar a una madurez física y espiritual con la cual se completa el círculo de la vida.

En la filosofía mapuche ancestral las personas de más edad conformaban el *gulamtuwe* o consejo de mayores que tenían la función de cuestionar, discutir,

apoyar las decisiones que tomaran los *lonko* (jefes) tanto en asuntos internos como externos, sus miembros tenían un estatus de *kimche* (sabio).

Desde la sociedad mapuche ancestral, hasta hoy en día se conserva la costumbre de escuchar a los ancianos cuando relatan hechos históricos, enseñanzas y valores mapuches, cuentos y conocimientos que conservan en la memoria, potenciando importante valor oral de éste pueblo originario.

Nuestra sociedad, en cambio, desde la Revolución Industrial y cada vez con más fuerza, enaltece sólo las virtudes que designa a los jóvenes, la energía, la eficiencia, la pro actividad, ya que son las únicas útiles para estar al servicio del acelerado ritmo en el cual se vive en el contexto actual, en donde se trabaja mucho para alcanzar el estatus promovido constantemente por la publicidad y los medios de comunicación masiva, más que para sentirse bien, útiles o felices.

La situación ha ido empeorando debido a que la tecnología influye cada vez más en diversos ámbitos de nuestra vida, incluso, nos ha hecho creer que lo nuevo y lo joven son lo mejor, que tal como se cambia un celular viejo por el último modelo, las personas son igual de desechables. Las relaciones personales se han ido modificando producto del reemplazo de éstas por las redes sociales, y para un

niño es mucho más estimulante estar con un video juego que interactuar con su abuelo o abuela.

La estética preponderante también contribuye al viejísimo, el fuerte canon de belleza juvenil ha motivado a crear múltiples mecanismos que oculten el paso de los años, convenciéndonos de que cambios naturales como la aparición de canas o arrugas no debe considerarse bello, muy por el contrario hay que luchar contra éstos, y consumir todos los productos puestos a disposición de la negación de la edad.

Lo más grave es que estas actitudes terminan involucrando a las mismas personas que superan los 60 años, y en algunos casos los adultos mayores expresan su auto desprecio con aislamiento, depresión e irritabilidad. Llegan seguros o se convencen en el camino de que en ésta última etapa de su vida debe predominar la pasividad y pierden o disminuyen su autoestima quitándose importancia personal, puesto que en general no son solicitados para decisiones importantes y pocas veces los hacen sentir útiles.

Los malos tratos que viven, desde las instituciones que deberían velar por sus derechos, por ejemplo los centros médicos, como a nivel personal con la relación que brindan los familiares y su entorno social, generan falta de motivaciones o

fuerza para hacer las cosas, se auto convencen de su dependencia y comienzan a tener temor de quedarse solos y desprotegidos.

Por tanto, desde antes de llegar a la vejez existe el problema de que los individuos no se preparan integralmente para ser adultos mayores, evitando enfrentarse a su futuro, responden automáticamente a sus horarios de trabajo y vertiginosos ritmos, no toman conciencia de los variados fenómenos que atentan contra su calidad de vida, como el estrés, la angustia y la depresión, los cuales se han convertido en los trastornos psicológicos por excelencia del siglo XXI.

La alimentación se descuida, puesto que no hay consciencia de una alimentación saludable, ni es promovida por las industrias alimenticias que sólo por nombrar algunas falencias venden productos con exceso de azúcar blanca, o ingredientes que hace años han sido comprobados como cancerígenos; la salud física tampoco es promovida ni posibilitada, según la Asociación Mundial de la Salud, al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

Una vez en la vejez, abruptamente el proceso se vuelve cargado de cuestionamientos, debido a que se enfrentan cada vez más cerca a la idea de la muerte, sus padres probablemente ya no se encuentren con vida, y quizás

también algunos de sus hermanos y amigos, esto sumado a la pena que les provoca, hace surgir preguntas acerca del valor de su existencia, como por ejemplo: “¿Cómo ha sido mi vida?”, “¿he aprovechado bien el tiempo?”, “¿qué he significado para los demás?”, “¿puedo estar orgulloso de mi vida?”, “¿he querido a la gente adecuada?” (Pipher, M., 2000, p. 31), entre otras.

También se cuestionan en torno al “rol” que ocupa ahora el adulto mayor, el sistema da valor a los hombres por su trabajo y a las mujeres por su maternidad, entonces cuando se jubilan y los hijos abandonan el hogar, los adultos mayores sufren dificultades para re significarse en un nuevo ámbito, lo que les provoca baja autoestima, y en casos más graves, aislamiento social, cambiando sus conductas hacia depresiones, enojos, o apatías.

La sumatoria de todos estos factores generan tristes consecuencias al pasar los 60 años, al jubilarse, la mayoría de las personas de nuestra sociedad actual no está en condiciones ni físicas ni psicológicas de poder disfrutar sus últimos años.

Por ejemplo, en cuanto a la salud, se afirma que en el aspecto físico la vejez se caracteriza por: baja del proceso metabólico, cansancio en los músculos del corazón, circulación más débil con paredes de las arterias más espesas, deterioro de las articulaciones, menor equilibrio, reflejos más lentos, cambios de adaptación

muscular a la vista, pérdida o disminución de la audición, cambios en la piel más seca y amarilla y pérdida de los dientes. (Domínguez O., 1982)

Si bien no se puede negar que el envejecimiento trae consigo el riesgo de enfermarse, debido a que los sistemas del cuerpo humano entero han resistido cambios biológicos durante muchos años, y esto se refleja mayormente en las enfermedades de tipo crónico-degenerativa, se propone no caer en la trampa de la medicina tradicional que predispone a todos los individuos que se acercan o viven ésta etapa de la vida a un inevitable devenir de deterioro progresivo.

Un buen ejemplo para contrarrestar la idea de que la vejez trae consigo la mala salud, está en Japón, en la región de Okinawa, donde se encuentran las personas con la esperanza de vida más alta del mundo, y además un estado de salud extraordinario: son delgados, tienen buen aspecto, mucha energía y muy baja tasa de enfermedades cardiovasculares y cáncer, comunes entre el resto de los japoneses atribuido a su buena alimentación. (Ayuso, M., 2013)

Japón sigue contrarrestando los conceptos occidentales de adulto mayor con el estudio realizado por el Ministerio de Deportes correspondiente al año fiscal 2013, donde tras una prueba que consistía en una serie de ejercicios, que incluían abdominales y pararse en un pie agarrando el otro, la condición física de las

ancianas japonesas ha alcanzado niveles récord. Se atribuyen los buenos resultados a la conciencia sobre la salud y el hábito de hacer ejercicios.

Éste caso sirve para discutir la inactividad por jubilación forzada y la imposibilidad de desarrollar actividades, sean de trabajo remunerado o cualquier otra, no se propone que las personas de la tercera edad tengan que trabajar si así no lo desean, pero sí una vida consciente del cuerpo para envejecer con más facultades motoras, permitiéndoles decidir que hacer con sus vidas sin limitaciones físicas.

Cuando una persona no cuenta con la libertad para hacer lo que quiere hacer, o pierde motivación para llevar a cabo nuevas labores, es entendible que presente cuadros psicológicos negativos, es por eso que más que proponer no jubilarse o asumir que una manera de desenvolverse es la única y mejor para todos los adultos mayores, lo que se plantea es la autodeterminación consciente.

Desde la psicología existen diversas teorías al respecto de cómo los adultos mayores deberían asumir su tercera edad, su rol dentro del engranaje social y como se relacionan con los otros grupos etarios.

Se presentan los principales postulados resumidos por Iacub (2009):

La teoría de la actividad, plantea el mantenerse activo como la única manera de mantener las ganas de existir y creer que la vida tiene sentido de vivirse. Defiende que las personas mayores permanezcan activas tanto tiempo como sea posible y sólo buscar sustitutos frente a actividades puntuales que ya no puedan realizar. Propone aceptar los cambios que se generen en su última etapa sin intentar mantenerse joven, sino que reconocerse y valorarse con su edad e historia.

La teoría destaca la importancia del contacto social como el personal, ya que permiten reafirmar los roles de un sujeto y restablecer miradas positivas sobre sí mismo a base de tres tipos de actividades: la informal, con amigos y vecinos, la actividad formal, participar en grupos voluntario y la actividad solitaria, como cuidar la casa o el ocio. (Lemon, 1972, En: Oddone, M. (2013) p.3)

McClelland (1982) realizó investigaciones que buscaban ampliar la teoría de la actividad, propuso que la integración del sujeto a una subcultura de la vejez facilitaba la adaptación al proceso de envejecimiento. Rose, A. (1965) explica que una subcultura se da cuando miembros de una categoría de edad interaccionan más entre sí que con miembros de otras categorías etarias. (En: Iacub, R y Sabatini, B., 2012)

Como menciona Iacub “las personas viejas y activas se encuentran más satisfechas y mejor adaptadas que aquellas que son pasivas” y “las personas viejas pueden sustituir las pérdidas de roles, por otros nuevos, para mantener su lugar en la sociedad.” (Hooyman y Kiyak. En: Op. cit., pág. 68)

Tiene su contraparte en la teoría del desapego o de la desvinculación, que avala el retiro social del anciano, que adaptándose a las nuevas circunstancias vitales y a sus restringidas capacidades sensorias motrices, reduce la interacción con su contexto con el fin de protegerse de confrontaciones y situaciones que le provoquen angustia.

Se plantea la “des-socialización” como un proceso normal, natural e inevitable, “La desvinculación era considerada funcional, tanto para el individuo como para la sociedad. La tesis central, considerada por muchos funcionalista, prevé el alejamiento de la persona vieja del mundo productivo, posibilitándole prepararse para la muerte, y con esto facilitaría la apertura de espacios para los más jóvenes y eficientes y, de esta manera, lograr el mejor fin social.” (Op. cit., pág. 70)

Está relacionada a los aspectos emocionales que Domínguez, O. (1982) afirma que aparecen en la vejez, que son la falta de adaptación, la inadecuación producida por la pérdida o disminución de la importancia personal, por la

incapacidad para adaptarse a la reducción de ingresos, por la dificultad para desarrollar actividades normales (tales como salir sin limitaciones y desarrollar esfuerzos físicos sin fatigarse).

Temor al futuro, a dejar el hogar, incapacidad para aceptar los cambios, cualesquiera que sean, falta de motivaciones para hacer las cosas y disminución del estatus mientras siente la necesidad de ser considerado una persona como todas.

Según esta teoría la retirada social esta acompañada o precedida por una creciente preocupación por el yo y por una disminución en la inversión emocional de las personas y objetos del ambiente, en este sentido es un proceso natural más que impuesto.

La teoría de la continuidad se caracteriza de las anteriores por no reconocer un cambio radical o brusco en el paso de una persona de la edad adulta a la tercera edad, si no que sólo hay cambios menores que se generan por adaptación.

Al envejecer los individuos aprenden a usar diversos métodos de adaptación que les ayudan a reaccionar eficazmente ante los sufrimientos y las dificultades de la vida, "Las personas que están acercándose a la vejez se procuran continuidad a

través del uso de estrategias familiares en contextos conocidos.” (Tuzzo, R., 2012, s.p)

Entonces, el paso a la vejez es una prolongación de experiencias, proyectos y hábitos de vida del pasado, por lo que la personalidad así como el sistema de valores permanecen intactos.

Desde la psicología evolutiva, surge la teoría del Ciclo de Vida, o “*life-span*”, que se desarrolla de una investigación de la niñez y adolescencia incluyendo luego a la adultez y vejez. Para entender el proceso evolutivo, considera los determinantes contextuales y culturales de cada momento, siendo el momento de ser adulto mayor una etapa más.

Postula que todo aspecto desarrollado en la tercera edad tiene significado y explicación,

En esencia, la perspectiva de ciclo de vida nos permite entender la situación actual de los adultos mayores recurriendo al análisis de etapas anteriores de su vida. Sin embargo, su aporte más importante ha sido el establecer que, al ser la vejez una etapa más del ciclo de vida (regida por restricciones y privilegios, al igual que otras etapas de la vida), no tendría, por definición,

razón para ser una etapa de exclusión social. (MINSAL y MIDEPLAN, 2008, p. 7)

También existe la teoría del intercambio social, conformada a partir de los aportes de Dowd (1975) así como de Bengtson y Dowd (1981), "Su presupuesto central es que cada uno de los diferentes actores, pensado en términos generacionales (padre e hijo, viejo o joven) contribuye con recursos (no solo materiales) para la interacción". (En: Berger, S. (s.f) p. 4)

Según éste planteamiento, los actores solo continuaran participando del intercambio en la medida que los beneficios sean mayores que los costos y mientras no haya alternativas mejores. Supone que los intercambios están sometidos a normas de reciprocidad, donde los adultos mayores tienen falta de recursos para ofrecer en el intercambio social y contribuyen poco en el encuentro con los jóvenes.

Los lazos facilitarían la integración social ofreciendo oportunidades de participar en la vida social, la carencia de estos lazos de interacción produciría falta de integración de las personas mayores en su comunidad, quitando sentido a su vida y generando depresión y estrés.

Por otra parte, la teoría de la selectividad socio emocional (Cartstensen, L., 1991), postula que los adultos mayores reducen sus círculos sociales por el cambio de metas vitales, “lo importante es lo relacionado al significado afectivo o emocional y de identificación, no a la búsqueda de reconocimiento social.” (En: Tuzzo, R. 2012, s.p)

Se cree que la gente fija sus metas con respecto al tiempo que le queda por recorrer, y que las personas al llegar a la tercera edad, piensan sus metas de manera limitada, principalmente emocionales, y así mismo opta por relacionarse sólo con las personas que mantienen vínculos más estrechos.

Condicionados por el tiempo que les queda de vida, éste postulado cree que las personas más cercanas a la muerte no desean “perder el tiempo” con personas distintas o nuevas, estrechando el tamaño de sus redes sociales.

Por último, la teoría del apego destaca el vínculo por el cual el sujeto reconoce la sensación de la propia existencia, está relacionado con el amor a través de su carácter incondicional e imperativo, y ayuda a la identificación personal, sosteniendo a un sujeto conectado a la vida.

Cada etapa de la vida tendría un apego diferente, a cada edad le corresponderían determinados objetos, los cuales serán sustituibles a lo largo de la vida, no así el apego como tal.

En la vejez aparecen menos vías de apego posibles, por carencia de objetos (perdidas y duelos) entonces hay posibilidades de generar retorno al apego primario, como también la posibilidad de resignificar el apego dando paso a un yo activo, es decir la posibilidad de encarnar roles o figuras sustentables de su condición presente o próxima y que encuentre en ellas una gratificación suficiente que lo haga permanecer con deseo e interés vital.

Más allá de pautar una estrategia de envejecimiento, todas éstas posibilidades son viables para el desarrollo de un adulto mayor y configurarán las características que lo definan en su particularidad, dando paso a un múltiple abanico de casos como personas de la tercera edad existen.

Es importante generar la reflexión de que más que disimular el envejecimiento como lo propone nuestra sociedad actual, existe la posibilidad de empoderarse conscientemente de la construcción de nuestro adulto mayor a futuro y decidirlo dentro de lo posible, y creer que los que ya llegaron a su vejez tienen en sus

manos la posibilidad de generar mejores condiciones de vida, y contar con el apoyo social para que esto suceda.

3.2 ¿Cómo aprende el adulto mayor?

El carácter más general de una cultura es que tiene que ser aprendida, las generaciones precedentes resguardan los conocimientos adquiridos transmitiéndolos, con el fin de que su descendencia se vuelva hábil para manejar los elementos culturales y perpetúe la vida del grupo social. Esa transmisión es la educación.

Por lo tanto, tiene una “Dimensión filosófica: asociada a una concepción sobre lo que es la educación (el conocimiento y el aprendizaje), una concepción de la sociedad (o el contexto en el que se educa) y, sobre todo, una concepción de los roles que les corresponde jugar al educador y al educando.” (Bazán, D., 2004, pág. 1)

Desde esas concepciones han surgido distintas formas de educar, que responden a diferentes momentos de la historia, con valores asociados y específicos, implementados con herramientas diversas y en contextos particulares.

Es así como en las sociedades primitivas los ritos y las ceremonias sirven para educar a la comunidad en diversos aspectos tanto religiosos como prácticos, como

por ejemplo, la devoción por una o más deidades, el principio de la caza o la cosecha de algún producto.

Estas sociedades primarias tienden a conservar su cultura sin mutaciones o con las menos posibles, estimulando las prácticas ancestrales, conservando tradiciones (casi siempre justificadas en lo sacro) y condenando la duda acerca de los fundamentos de sus creencias o la búsqueda de nuevos conocimientos y formas de vida.

Por contraste con las sociedades primarias, las llamadas sociedades civilizadas o secundarias son aquellas cuya cultura está abierta a las innovaciones y posee instrumentos aptos para hacerles frente, comprenderlas y utilizarlas. Estos instrumentos son forjados por el saber en todas sus formas y para ser más precisos, por el saber *racional*, el cual, desde este punto de vista, se puede definir como la posibilidad de renovar y corregir las técnicas culturales. (Abbagnano, N. y Visalberghi, A., 2007, p. 13)

En relación a lo anterior, hace décadas que vivimos significativos cambios en nuestra sociedad, y cada vez que la filosofía imperante ha cambiado, la educación ha tenido un rol fundamental en tal transformación; tanto en el seno del hogar,

generado socialmente, como planificado por un grupo de poder para conseguir el convencimiento de masas.

Se revisarán las últimas 4 corrientes filosóficas más significativas en el plano educativo que dan cuenta de diversos paradigmas que asignan diferentes roles al adulto mayor.

Desde una perspectiva positivista el francés Comte, A. (1830), negaba todo dogmatismo, señalando:

(...) el estado positivo, es espíritu humano, reconociendo la imposibilidad de obtener nociones absolutas, renuncia a buscar el origen y el destino del universo y a conocer las causas íntimas de los fenómenos, para dedicarse únicamente a descubrir, mediante el empleo bien combinando del razonamiento y de la observación, sus leyes efectivas. (En: Martínez, H., 2009, s.p.).

El positivismo entonces, postula que el sujeto a través de los sentidos y la experiencia adquiere el saber científico como único conocimiento válido, Comte no exige de la ciencia más que la descripción de los fenómenos de la realidad y niega

la profundización del conocimiento del mundo exterior mediante el proceso de la abstracción.

En este punto de inflexión es donde encontramos un acuerdo que sostiene la línea pedagógica del conductismo, que afirma que "el comportamiento debe explicarse por medio de las experiencias observables." (Santrock, JJ., 2001, p. 260) teniendo como fin el modelamiento de las conductas.

En el salón de clases, éste modelamiento conductual se lleva a cabo a través del condicionamiento operante, el cual refuerza un comportamiento a través de estímulos positivos o negativos según el caso.

Muchas de las personas de la tercera edad fueron educadas en éste modelo pedagógico y están acostumbrados a seguir pautas de conducta que consideran buenas o por lo menos que los alejan de los castigos sociales, marcando su comportamiento de manera automática más que consiente.

Como evolución de las doctrinas educativas, en los alrededores de 1920 comienza a surgir el anti-positivismo, desde la filosofía influían el idealismo, el espiritualismo y el culturalismo mezclado con el catolicismo y el patriotismo que retoman fuerza.

Propone que la ciencia es dinámica al igual que la naturaleza, y que hay dos formas de investigación que producen el conocimiento: la investigación empírica y el análisis lógico. En esta corriente la percepción del mundo es sensorialista, subjetiva, pragmática y eficaz, donde el valor de la verdad es lo reflejado y comprobado en la práctica.

Dentro del currículum,

Se establecieron cursos para varones de taquigrafía, dactilografía, aritmética y práctica de escritorio, contabilidad, etcétera. Se establecieron cursos para mujeres de economía doméstica, industria del hogar, encuadernación y cartonado, corte y confección, labores, tejido con agujas bordado a máquina, etcétera. (Soriano, D., 2009, p. 73)

Los adultos mayores también recibieron éste tipo de educación y recuerdan algunos de los ramos citados u otros de la misma índole, los cuales estaban marcados por un sexismo que atribuía roles específicos para cada género, ésta lógica sigue vigente en su manera de ver la vida y muchas veces les pasa la cuenta al no poder resignificar las responsabilidades que creen que tienen por ser hombre o mujer.

Siguiendo con las transformaciones que vive la educación influenciada por distintas corrientes filosóficas se encuentra el Neo-positivismo, que surgió en los años veinte del siglo pasado en el Círculo de Viena, conformado por filósofos y científicos congregados en torno a Schlick, M., profesor de la Universidad de Viena en los años 1929 a 1937.

Tras disolverse el grupo, el centro principal del neo-positivismo o positivismo lógico se encuentra en los Estados Unidos, sus exponentes más importantes, son Rusell (nacido en 1872) y Wittgenstein (1889-1951). (En: Abbagnano, N. y Visalberghi, A. (2007)

Forma parte de la filosofía analítica y consiste al igual que el positivismo en negar la metafísica, pero conecta el análisis deductivo para generar explicaciones funcionales, en contraste con los positivistas “ortodoxos” que se preocupan solamente por establecer leyes universales. Estas explicaciones serían a través de un lenguaje lógico-matemático y artificial, carente de las contradicciones y ambigüedades propias del lenguaje natural.

Al ser contemporáneo al modelo económico neoliberal, ambas corrientes se influenciaron mutuamente, provocando que los liberales utilizaran su visión y

que la pedagogía aplicada por el positivismo lógico fuera tiñéndose de la búsqueda de la eficiencia.

En la práctica la educación que surge de este paradigma le otorga el rol al profesor de transmisor de un conocimiento objetivo y acumulativo dirigido a un estudiante pasivo. Surgen las pruebas estandarizadas, equivalentes al SIMCE o PSU de nuestros tiempos, con el fin de modelar conductas y validar un conocimiento unificado. En el aula se aumentó la competencia entre los estudiantes, se sancionó la duda y se desmotivó la creatividad.

Sus consecuencias provocaron que la educación fuese funcional al sistema económico preponderante, siendo asociada a la vida productiva, ligando el aprendizaje a una “capacitación” para el mundo laboral, por lo que la tercera edad queda segregada asumiendo que los jubilados ya no tienen nada que aprender. Al resto de la sociedad se le presenta la idea de que las personas mayores pierden valor por estar fuera del sistema productivo.

Como contraparte, el Anti-neo-positivismo nace en la Escuela de Frankfurt, a partir de un grupo de investigadores que se adherían a las teorías de Hegel, Marx y Freud. Critica el pensamiento positivista hegemónico en las sociedades capitalistas, donde la racionalidad instrumental se impone en todos los ámbitos,

propone un modelo neomarxista que cristalizará en la Teoría Crítica, donde se analiza una sociedad injusta en favor de la construcción de una sociedad mejor.

La educación entonces se debería guiar por una racionalidad comunicativa y emancipadora, que busque la comunicación entre las distintas sociedades y el acuerdo por el bien común, a la vez que la liberación de los dominados.

Se liga al constructivismo pedagógico donde el profesor es un mediador de conocimientos que un estudiante activo descubre. "El individuo –tanto en los aspectos cognitivos y sociales del comportamiento como en los afectivos- no es un simple producto del ambiente ni del resultado de sus disposiciones internas, si no una construcción propia; que se produce día a día como resultado de la interacción entre estos factores." (Carretero, M., 2005, p. 24).

En América Latina, la enseñanza que motiva a las sujetos a entrar operativa y constructivamente en la cultura se encuentra en la pedagogía libertaria, que presenta la educación como forma de intervención en el mundo, de manera crítica y motivadora de investigación, para reconocer la identidad cultural y sucumbir la "inmovilidad ideológica", postulando cambiar las ideas preconcebidas por esperanzadoras y llenas de posibilidades. (Freire, P., 2004)

Nuestra sociedad no se encuentra muy cerca de estos modernos planteamientos educativos, la mayoría de los adultos mayores no fueron educados en estas directrices y por tanto hay una falta de cuestionamiento acerca de sus propias condiciones de vida y de sus aportes a la construcción social, así como la sociedad no reflexiona el posicionamiento que se les da a las personas de la tercera edad. Como conclusión se puede señalar que los anteriores paradigmas educativos no se han detenido a cuestionar el cómo aprende el adulto mayor, centrandolo su concepción de aprendizaje en el sistema educativo regular.

Desde las ciencias, cuando el envejecimiento y la vejez empiezan a ser considerados como problema social, establecen normas para las prácticas de los profesionales que se ocupan del problema, así surge la Gerontogogía, que estudia la educación del adulto mayor.

El término acuñado por Booth, teórico brasileño quien postula que la Gerontogogía puede mediar comportamientos para que las personas de la tercera edad encuentren condiciones para asumirse plenamente, plantea que "(...) la concientización es el retornar reflexivo del movimiento de la constitución de la conciencia como existencia. (...) Educar, pues, es concientizar, y concientizar equivale a buscar esa plenitud de la condición humana" (Sáez, J., 2003, p. 132)

Los conflictos ligados a la educación para los adultos mayores se da porque hemos asumido que se educa a los menores, Losilovo (1988) lo plantea como un quiebre al modelo educacional moderno tanto práctica social y teoría. (En: Urbano, C. y Yuni, J., 2005)

Según Yuni (2003), en tanto el campo teórico práctico, la educación para la tercera edad no sólo invierte las posiciones niño/adulto contenido en el modelo pedagógico de alumno-docente, si no que también trastoca la relación de obediencia/ subordinación entre quien aprende y quien enseña. (En: Op. cit.)

En algunos casos los adultos mayores se ven en la arrogancia de no querer que alguien menor les enseñe, tanto así como los jóvenes creen que los adultos ya no son capaces de aprender nada nuevo, muchas veces ésta creencia se da por asumir el deterioro cognitivo, marcado por la falta de memoria, la lentitud de respuesta a estímulos, afectando la inteligencia de las personas de la tercera edad.

Existe un acuerdo general sobre la existencia de cambios cognitivos con la edad. Sin embargo, no hay consenso sobre las características de estos cambios, su universalidad o naturaleza. Sobre los puntos descritos anteriormente se pueden encontrar investigaciones totalmente opuestas, en

parte debido a las diferentes metodologías utilizadas, y en parte fruto de diferencias paradigmáticas en los diversos tipos de estudios psicológicos y su desarrollo. (Gómez, M., 2008, p. 36).

Se pensaba que la progresiva declinación biológica que viven las personas mayores era simultánea al deterioro mental, sin embargo, otra tesis es que las variaciones negativas del desempeño intelectual deben atribuirse a causas que no son el paso de los años. Se defiende que los cambios cognitivos no son universales, sino que son el resultado de diferencias individuales.

En la psicología social Baltes y Schaie (1976) plantean que los cambios son el resultado de la interacción entre los componentes genético, evolutivo y social de las personas, y por tanto, estos cambios pueden producirse en la memoria o en la inteligencia cristalizada, que tiende a aumentar con la edad. (En: Urbano y Yuni, 2005)

Según esta perspectiva las habilidades cognitivas no se deben en mayor medida a la edad, sino que depende de la interacción entre el estilo de vida, la salud y la economía.

Para Crack y Anderson (1999), estas alteraciones del funcionamiento cognitivo podrían darse por 3 razones: La primera deriva del estilo de vida de los adultos mayores, debido a sus peculiaridades psicosociales, culturales y motivaciones, tendrían un modo diferente para enfrentar las tareas que se les presentan. (En: Juncos, O., Pereiro, A. y Rodríguez M. S., 2001)

Si bien siempre se hará hincapié en que las personas de la tercera edad son diversas y podrían llegar a ser cada vez más si socialmente no se los condicionara tanto, un caso que evidencia la primera explicación, es que actualmente la mayoría de los adultos mayores tienen menor interés en el riesgo, tendiendo a ser cautelosos y regulares para resolver situaciones, por ejemplo.

Influyen en este primer postulado, los factores de tipo cultural, nivel de educación y conocimientos, generando una compensación al deterioro cognoscitivo mejorando el rendimiento de las personas de la tercera edad.

También afecta el grado de familiaridad y experiencia acumulada con respecto a una temática o tarea concreta, quitando estrés a los adultos mayores que reconocen lo que están haciendo, siendo esto una señal de cómo la confianza influye positivamente a cualquier persona frente a un desafío intelectual.

En la segunda explicación interviene el deterioro sensoriomotriz, principalmente visuales y auditivos, pero también motores. Considerando que muchas tareas experimentales exigen con frecuencia respuestas motoras a estímulos sensoriales, se vería afectada la agilidad de la contestación.

Ahora, esto no tiene un factor determinante sobre la eficacia con la que se ejecutan las tareas cognitivas y/o las respuestas motoras, dependen en mayor medida de factores de carácter central que de carácter periférico.

Finalmente como tercera explicación, la más clásica, propuesta por Cattell (1963) y Cattell y Horn (1966), plantea que las alteraciones en el funcionamiento cognitivo serían consecuencia de cambios biológicos que sufre puntualmente el sistema nervioso central, y afectarían predominantemente en las tareas que ponen a prueba la inteligencia fluida. (En: Juncos, O., et. al., 2001)

Se entiende como inteligencia fluida la que se desarrolla por el aprendizaje incidental, el derivado de experiencias y situaciones que ocurren en la vida diaria. Se relaciona con la fluidez de adaptación (capacidad para realizar combinaciones, orientación en nuevas situaciones, agilidad mental).

Dista de la inteligencia cristalizada, la cual es desarrollada por aprendizaje intencionado, como conocimientos adquiridos en situaciones formales como establecimientos educacionales, por ejemplo. Se relaciona con saberes generales, conocimiento basado en la experiencia, manejo del vocabulario y comprensión del lenguaje.

El descenso del rendimiento intelectual asociado a la vejez entendido desde el enfoque de la última hipótesis alude a alteraciones funcionales en tres aspectos fundamentales de la cognición: la memoria operativa, los procesos de atención selectiva y control inhibitorio, y la velocidad de procesamiento.

La memoria operativa, o funcional, es la que se ejecuta por periodos cortos de tiempos para manipularla inmediatamente mientras se desarrolla la actividad. Se diferencia de la memoria remota, relacionada al recuerdo, los cuales no se utilizan todo el tiempo pero pueden permanecer por mucho tiempo y ser recuperados cuando se ameriten.

Los procesos de atención selectiva, se relacionan con las funciones de cambio de foco de atención y de distribución de los recursos necesarios para la ejecución de las tareas duales que ponen a prueba la atención dividida.

Las alteraciones de la atención selectiva e inhibitorios observadas en adultos mayores habitualmente provocan bajos niveles de ejecución debido a una mayor presencia de interferencia inducida por información irrelevante. Estas distracciones a su vez, se explicarían por el enlentecimiento cognitivo asociado al incremento de la edad.

En cuanto a la lentitud asociada al deterioro intelectual que se asume en la realización de las actividades de los adultos mayores, como por ejemplo, recordar un nombre, capacidad de combinación, en la aptitud psicomotora, tomar una decisión, o los procesos de aprendizaje; no sugieren una pérdida de aptitud.

“Estudios comprueban que, al eliminarse el factor tiempo, las personas de edad muestran capacidades similares a los jóvenes. Es decir, los más viejos pueden obtener el mismo rendimiento que los más jóvenes, aún cuando sean menos rápidos”. (Zegers, B., 1993, p. 137)

Se hace necesario entonces distinguir entre la habilidad, que es la capacidad para realizar una determinada tarea, y la agilidad que refiere a la destreza y velocidad con que se ejecuta. Los adultos mayores tienden a perder ésta última pero siguen teniendo la capacidad de lograr las tareas que se proponen, logrando mejores

resultados comparando con personas más jóvenes en tareas en donde la prudencia y la experiencia son más importantes que la velocidad.

Todos estos antecedentes son importantes a la hora de entender cómo aprende el adulto mayor. Un buen pedagogo siempre evaluará las capacidades y falencias que tiene el grupo al cual quiere enseñar, por tanto, un profesor que se enfrenta a un grupo de adultos mayores debe identificar las condiciones intelectuales y físicas de los integrantes.

Todo ser humano, no sólo el adulto mayor, puede verse afectado en su capacidad de aprendizaje por diversas causas, es necesario tener en cuenta que el deterioro físico no necesariamente va emparejado con el deterioro intelectual.

Se señala que muchos adultos mayores habían sido educados en el conductismo, lo que dificulta las posibilidades de asimilar nuevas maneras de educarse, una de las investigaciones más sólidas en este campo es la Teoría de Modificabilidad Estructural Cognitiva (Theory of Structural Cognitive Modifiability), que con un programa llamado Enriquecimiento Instrumental, permite, a través de una serie de tareas, situaciones y problemas, modificar las funciones cognitivas que se presentan deficientes, debido a experiencias de aprendizaje anteriores. Por tanto, los adultos mayores podrían reaprender el aprender. (Feuerstein, R., 1987),

Para lograr un mejor aprendizaje en el adulto mayor hay que analizar sus condiciones actuales de vida como su situación económica, entorno social, contexto familiar, condición de salud, temores, restricciones ambientales, pérdida de familiares y amigos, entre otros. (Cabello, J., Estrada, V., Gonzalez, G. y Lowick-Russel, J., 2004)

En el caso de las personas de la tercera edad, también sería necesario considerar los factores de historia vital anteriores, tales como la capacidad intelectual previa, años de escolaridad, entrenamiento profesional y aspectos biográficos (logros profesionales, satisfacción personal, desenvolvimiento social).

Con esta información, se pretende adecuar las clases a las necesidades y capacidades del grupo, sin hacer juicios entendiendo que toda persona puede adquirir un conocimiento al tiempo que ella necesite, se hace importante entonces no apresurar respuesta y respetar procesos.

La ansiedad aparece como un factor negativo que generalmente se relaciona con sentimientos como el miedo, la dificultad, la frustración, la tensión, la baja autoestima o la inseguridad, y puede manifestarse de diferentes formas, dependiendo de las características del individuo y la situación particular.

Para evitarla se eliminan las consideraciones de bueno o malo, se fomenta el gusto por el riesgo a atreverse, quitando la posibilidad de error, debido a la inexistencia de lo correcto o incorrecto. Permitiendo que los adultos mayores se sientan más cómodos y seguros con sus intervenciones.

Debido a la desvalorización de la tercera edad, es importante que el pedagogo sea cuidadoso con la autoestima de los adultos mayores, valorando sus respuestas, otorgándoles seguridad.

Para ayudar a optimizar la memoria la atención es clave, por lo que el profesor tiene que planificar clases que considere el ritmo necesario para que los adultos mayores experimenten el aprendizaje con facilidad pero también que sean actividades que les generen interés.

La repetición se plantea como recurso importante en la educación para las personas de la tercera edad, en atención a lo anterior, para no perder la atención o el asombro por insistir en una idea, se propone cambiar el formato de presentación de ésta, presentándola a través de actividades que se relacionen con lo visual, kinético o lógico.

Otro elemento útil es la asociación de datos con palabras, imágenes, o emociones que sean significativas para los adultos mayores. Para cualquier persona es más fácil recordar un dato asociado que uno aislado.

Lo importante de la educación para los adultos mayores, más que seguir un patrón es lograr motivar a las personas de la tercera edad a redescubrirse y transformarse continuamente desde una necesidad personal y bajo un clima de respeto.

Algunos de los desafíos que asume la educación para la tercera edad son alentar el estado de satisfacción con sus estilos de vida, fomentar vínculos sociales e intergeneracionales y apoyar la resolución de conflictos propios de la vejez.

3.3 ¿Cómo aprende la danza el adulto mayor?

La danza está presente en la historia de la humanidad desde sus tiempos más remotos, siendo considerada una de las expresiones artísticas más antiguas. Presente en todas las culturas, razas y civilizaciones, se desarrolla como un fenómeno universal.

La palabra viene del sánscrito y significa “anhelo de vivir”, un sentimiento humano que lleva a concretarse, a través de una necesidad de índole pragmática, emotiva o espiritual, expresada en la acción corporal. La danza es la única de las artes que como medio expresivo, primario e indispensable, utiliza el cuerpo. (Dorfles, G., 1986).

Todo ser humano se expresa a través de su cuerpo, cuando se comunica no sólo es mediante el lenguaje verbal sino también de los gestos de los ojos, boca, manos, la postura y otros movimientos menos perceptibles que también contienen una información de la persona que los emite.

Debido a que toda relación humana con el mundo es mediada por el cuerpo, éste se va modelando según la cultura con la que interactúa, las técnicas corporales cotidianas son educadas silenciosamente pero de una manera firme durante toda

la vida, generando gestos o movimientos considerados por el individuo como los más eficaces para desarrollarse en su medio, aprendidos por los modelos de su entorno más cercano (Le Breton, D., 2005).

El lenguaje corporal determina tanto al sujeto como su relación con los otros, cada sociedad tiene sus propias normas de comportamiento kinestésico, proxémica y límites, las cuales son aceptadas por el sentido común social.

Todos estos códigos corporales, gestos y movimientos individuales y sociales son la base de la construcción de la danza, que los indaga y transforma, con el fin de comunicar, expresar, o simplemente presentar de una manera artística.

Cuerpos humanos en movimiento, produciendo juntos la tarea de imaginar, ejercer y recrear movimientos, eso es la danza. Y así debe ser considerada cuando se cuenta su historia de manera interna, por mucho que sus funciones sociales, o sus temáticas, vestuarios, puestas en escena o músicas incidentales, la acompañen y sean para ella, en diversos grados, inseparables. (Pérez, C., 2008, p. 23)

Se valida ésta como definición general, con el fin de generar consenso ante el ambiguo panorama que rodea al ejercicio de definir la danza, el cual es difícil de

esclarecer puesto que sus funciones y características han cambiado a través de la historia, siempre en atención al momento psico-socio-cultural que la genera o enmarca.

Así se encuentran 3 expresiones de la danza que dan cuenta de su historia artística: la danza clásica, moderna y contemporánea constituyen los ejes más importantes de ésta disciplina. Nacidos y desarrollados en distintos momentos históricos hoy en día conviven y son parte de la enseñanza de la danza y su quehacer escénico.

A modo general, la danza clásica, surgida en el s. XVII tiene la historia más documentada y el sistema de formación más codificado (Jacob, E., 2001), se expresa escénicamente en el ballet y en su enseñanza como técnica académica, se presenta el cuerpo desde la estética de la belleza, la ingravidez y la pulcra ejecución de sus pasos establecidos.

La danza moderna, surge como respuesta a la Revolución Industrial y sus consecuencias en los cuerpos del trabajo los cuales se “maquinizaron” en post de la eficiencia mecánica (Laban, 1978), el movimiento se inspira de la naturaleza para la liberación del espíritu humano, el cuerpo es expresivo y representativo, los movimientos son más flexibles que en el ballet.

Por último, la danza contemporánea que como su nombre lo indica sucede en el presente, pero en general se entiende por un proceso que en realidad tiene sus orígenes cerca de 1920, época de vanguardias en todas las artes, en donde se pretende democratizar la danza (Pérez, C., 2008). Utiliza nuevos espacios y el cuerpo alcanza su máxima libertad de expresión al punto de que algunas obras son validadas como danza sólo por su señalamiento (dichas que son danza por críticos o entendidos en el área) más que por la comprensión del público.

No se profundizará en las diferencias de cada una de estas técnicas corporales, se señala su encuentro, todas presentan con sus intérpretes la conciencia del gesto, postura, tiempo, espacio y energía. Para esto, existe una preparación que en el caso de los bailarines profesionales lleva años de aprendizaje e investigación.

El aprendizaje de la danza en las personas que hacen de ésta su profesión es riguroso y amerita una fuerte disciplina, independiente del nivel de virtuosismo, perfección en la ejecución o la interpretación que se quiera lograr de acuerdo a intereses y modos de percibir la danza, su finalidad principal –en la mayoría de los casos- es la de agudizar la consciencia corporal.

En cuanto a los bailarines aficionados y las personas en general, la adquisición de

la consciencia corporal también es uno de los principales ejes por los cuales se enseña y aprende danza, pero por sobre todo se da por el goce de bailar.

Los aficionados bailan más que nada para disfrutar, para mantenerse en forma, relajarse, entablar amistades o impresionar a viejos amigos. Algunos principiantes adultos buscan mayor autoexpresión o quieren conocer más de cerca el arte escénico. (Jacob, E., 2001)

Podemos afirmar, que sea en el grado que sea, la práctica de la danza, la enseñanza y el aprendizaje de ésta genera beneficios, sin importar las condiciones físicas, psíquicas ni etarias de sus participantes.

Contribuye a que comprendan el valor de la danza, promueve el enriquecimiento de la persona, posibilita su disfrute, mejora su autoimagen y brinda movimientos más auténticos y expresivos, facilitando la comunicación a través de su lenguaje corporal, promoviendo la unicidad del ser, con los otros y con el medio.

Las maneras en que los aficionados aprenden la danza es tan diversa cómo cursos existen y profesores imparten, pero se describirán postulados de diferentes pedagogos para acercarnos a cómo se desarrolla tal aprendizaje.

Feldenkrais (1997) propone comenzar desde el conocimiento del propio cuerpo, se refiere a la construcción de la autoimagen, compuesta por los cuatro componentes de toda acción: movimiento, sensación, sentimiento y pensamiento. Se construye desde el nacimiento y es el resultado de la propia experiencia.

Todos entonces tendrían una autoimagen que suele ser más limitada que el potencial de acción, y en cuanto a reconocimiento de sí mismo, se tienen partes mucho más conscientes que otras porque se usan a menudo en acciones cotidianas, es así como la danza ayudaría a completar nuestra autopercepción y a desarrollar nuestras capacidades.

En la enseñanza de la autopercepción se puede diferenciar entre imagen corporal (nivel cualitativo), esquema corporal (nivel cuantitativo) y conciencia corporal. La primera está condicionada por las características físicas de la persona, y contiene las percepciones personales que se tienen del propio cuerpo paralela a la concepción de los demás; el esquema corporal se refiere mayormente a la relación objetiva de la estructura ósea y el nivel de musculatura que se posee; por último la conciencia corporal sería la combinación de ambas ideas anteriores.

(Castañer, M., 2002)

Una vez que el practicante de danza logra percibir su cuerpo como totalidad, sus partes y posibilidades, reconocer sus simetrías y asimetrías, experimentar distintos niveles de percepción corporal (formas, volúmenes, superficies de apoyo, ejes, planos, verticalidad y límites), se da la comprensión del movimiento de éste en el espacio, las variaciones de tiempo que puede tener en cuanto a la velocidad de acción y el nivel de energía relacionada al tono muscular que puede regular.

Laban (1978) postula 16 temas de movimiento básico, divididos en 8 items elementales y la otra mitad en temas avanzados. Los elementales están relacionados con la conciencia del cuerpo primeramente, luego con relación a la conciencia del peso y del tiempo, del espacio, del flujo del peso corporal en el espacio y el tiempo, temas relacionados con la adaptación a compañeros, con el uso de los miembros del cuerpo, con la conciencia de las acciones aisladas (presionar, arremeter o dar “latigazos”), y por último temas relacionados con ritmos ocupacionales (aserrar, cortar, cocer o cavar).

Estos están propuestos para niños hasta 11 años, pero se pueden trasladar hacia la tercera edad en un primer acercamiento a la danza. Están interconectados porque pueden utilizarse todas las partes del cuerpo y variaciones de peso, espacio y tiempo.

Los temas de movimiento avanzados son los relacionados con las formas del movimiento, con las ocho acciones básicas de esfuerzo (surgida de la combinación entre variaciones de tiempo, espacio y energía), temas relacionados con la orientación en el espacio con respecto a la kinosfera (circulo de espacio disponible para el movimiento que el cuerpo alcanza al mover sus extremidades), con las figuras y los esfuerzos utilizando diferentes partes del cuerpo, relacionados con la elevación desde el suelo, con el despertar de la sensación de grupo, con las formaciones grupales y por último con las cualidades expresivas o modos de los movimientos.

La cultivada sensibilidad para el movimiento y su más aguda percepción son parte necesaria de nuestra capacidad para relacionarnos con el mundo y con los otros. Al bailar, podemos experimentar relaciones en que se realza la conciencia de sí mismo y de los demás. El sentido de goce que la danza puede brindarnos nos ayuda a hallar armonía y adquirir mayor sentido de pertenencia. (...) Si en nuestras enseñanzas ayudamos a la gente a enfrentar sus temores y adquirir confianza para comunicarse libremente, con sensibilidad e imaginación; y conseguimos que, incluso en pequeña medida, tomen conciencia de su propio potencial y el de los demás, habremos logrado entonces un éxito considerable. Dicho éxito es lo que justifica la educación por medio de la danza. (Laban, R., 1978, p. 133)

Se presenta la educación del cuerpo más allá desde su ámbito físico, si no como vehículo para el encuentro entre el ser interior y el exterior. Es importante señalar que la danza no sólo enseña secuencias de movimiento si no que también da espacio para el descubrir la danza personal y autentica.

Cuando se aborda la danza desde este enfoque, el adulto mayor recibe todos los beneficios de la satisfacción por el autoconocimiento y exploración personal de sus posibilidades físicas como su conexión con las emociones y sensaciones. Se encuentra con sus partes sanas y mediante el reconocimiento y aceptación integra a las disminuidas, en un proceso de descubrimiento del goce del movimiento, la comunicación y la expresión. (Katz, M., 1994)

Para resguardar este disfrute de la danza el pedagogo a cargo debe poner atención a las condiciones mentales y físicas de las personas de la tercera edad que participen, el grado de comprensión, posibilidades de movimiento voluntario, calidad de visión y audición son de fundamental consideración.

“La velocidad del envejecimiento es altamente individual y depende de muchos factores: genéticos, según el tipo corporal, si te has mantenido o no en buen estado físico y cuánto tiempo has estado bailando.” (Jacob, E., 2002, p. 36)

Si es el caso de la mayoría de los adultos mayores, es muy probable que nunca se hubiese practicado danza de manera artística, debido a que antes existía menos acceso a ésta, el ballet, por ejemplo, era muchos menos accesible económicamente y sólo lo practicaban niñas hasta cierta edad porque luego había una selección donde no todas podían aspirar a ser bailarinas profesionales puesto que existían discriminaciones corporales. Que los hombres bailaran era aún más prejuiciado que en la actualidad.

Entonces el aprendizaje de la danza para el adulto mayor en muchos casos es una vivencia nueva, ésta le permite un reconocimiento de su realidad actual, “Pero esa experiencia no es precisamente unívoca: vivir el propio cuerpo no es asegurarse su dominio o afirmar su potencia sino que también es descubrir su servidumbre, reconocer su debilidad” (Bernard (1985). En: Castañer, M., 2002, p. 12)

En una primera instancia, puede que no sea fácil para el adulto mayor enfrentar los cambios que su cuerpo vive, sobretodo si existe algún tipo de afección, secuela de deterioro, discapacidad y/o dependencia. Socialmente se ha intentado rehuir de éstas problemáticas, incluso las de menor importancia, como las arrugas

o las canas, se intentan no afrontar, cualquier símbolo de envejecimiento se invisibiliza.

La negación desemboca en una falta de conciencia corporal y produce un doble efecto. Detener el cuerpo permite al anciano no poner en evidencia sus límites, pero es esta misma inmovilidad la que los limita. Las consecuencias resultan a su vez paradójicas porque implementar estos mecanismos permite negar las limitaciones y, a su vez, conocer las posibilidades que aún existen y que facultan al hombre añoso el reconocimiento de un cuerpo diferente, menos ágil y fuerte, pero todavía vivo y con posibilidades de disfrutar con él. (Katz, M. 1994, p. 14)

Para lograrlo Katz propone abstraer movimientos concretos, hacer movimientos parciales conocidos y luego nuevos, integrar movimientos y después desplazarlos o ponerlos en contacto como tomándose de las manos o entrelazando brazos con alguien. Además hacer un chequeo de todo el cuerpo, parte por parte y en general, a través del tacto o de la exploración de sus posibilidades.

Otro recurso que utiliza para el reconocimiento corporal es el contacto con materiales conocidos para que los adultos mayores incorporen las cualidades de los objetos como propias, como la flexibilidad o la dureza.

Por último, propone llegar al movimiento expresivo a través de situaciones cotidianas, que se van haciendo cada vez más abstractas, más integradoras y significantes de una emoción. Aquí se incluye la actividad lúdica no sólo como recreación, sino como potenciadora de la creatividad, de goce, integración y solidaridad.

Luego de todo este proceso, los adultos mayores no sólo logran reconocer su cuerpo, sino que generan mecanismos corporales que ayudan a mejorar sus condiciones físicas, además de validar el lenguaje corporal como un medio de comunicación. “Muchos de los cambios degenerativos que sobrevienen con la edad pueden retardarse con el ejercicio regular, y la danza es ideal para esto porque, a diferencia de la mayoría de las actividades atléticas, ayuda a mantener la tensión y la elongación” (Jacob, E., pág. 36)

Si bien son pocos los textos que hablan específicamente de danza, hay muchos textos que validan el ejercicio físico para la tercera edad, hace años que se le otorga beneficios al mantenerse activo, pero los adultos mayores habían sido alejados de éste enfoque.

“Existe un consenso acerca de la importancia de la actividad física para el bienestar social y el desarrollo integral de las personas, siendo necesario

promover una cultura activa del deporte como un medio importante para el mejoramiento de la calidad de vida” (Ibarra, L. y Rodríguez, M., 1996, p. 3). Es importante señalarlo porque esto significaría una diferencia para las nuevas generaciones de adultos mayores que tomando en cuenta éstas recomendaciones se mantendrán activos para envejecer saludablemente.

Con el mismo propósito se comenzó a investigar si era beneficioso para el adulto mayor y diversos estudios han corroborado que las personas de la tercera edad y de todas las edades que permanecen activas previenen y retrasan enfermedades y discapacidades que se asignan a la vejez, de lo contrario pueden verse con mayores probabilidades de dependencia. (Comité Nacional para el Adulto Mayor, 2001)

Además, la rehabilitación de lesiones físicas se da de manera en que las personas mayores comprenden mejor las mecánicas de su cuerpo, mejorando el equilibrio, la coordinación y el tono muscular.

Es importante tomar en cuenta que muchas veces el ejercicio en el adulto mayor debe ser al inicio usando 60% de la frecuencia cardiaca máxima, mantenerse del 50% al 80% de intensidad, comenzando con secuencias simples de 15 a 20

minutos, llegando con tranquilidad a los 30 minutos continuos (Ibarra, L. y Rodríguez, M., 1996).

De todas maneras estas consideraciones se modifican una vez hecho una evaluación de las capacidades físicas de los adultos mayores que vayan a practicar ejercicios y siempre van a adecuarse a los procesos individuales y grupales.

Tanto como para su bienestar físico como psicológico, con respecto al manejo de la frustración, midiendo la exigencia en atención al cuidado del adulto mayor, considerando su ritmo y su respirar, permitiendo los descansos que necesite. (Katz, M. 1994)

Además de darle las herramientas para que este cuidado de sus propios tiempos se desarrolle de manera personal y consciente, abandonando el paternalismo asociado al trato con adultos mayores y potenciando su independencia.

(...) podemos citar el proceso de resocialización, que rompe con la estereotipa del anciano enfermo y lo lleva a poner en juego los recursos necesarios para resolver en forma más adecuada y con un mejor criterio de realidad los conflictos de su vida cotidiana. Ello implica el rescate de lo posible, lo positivo, lo vital...(Op. cit., p. 12)

Los únicos detractores encontrados serían los profesionales que adhieren a la Teoría de la desvinculación, los cuales no han generado una investigación que demuestre contraindicaciones para el adulto mayor que practica algún tipo de actividad física, pero sostienen que las necesidades psico-sociales básicas del adulto mayor cambian de una participación activa a una contemplación más inactiva, lo que revela su postura en relación a las personas de la tercera edad y el movimiento.

De todas maneras es un esbozo que permite una deducción, pero no se encontraron investigaciones a profundidad que sostengan que la actividad física en la tercera edad pudiese ser perjudicial, sino todo lo contrario.

3.4 Posicionamiento teórico

Con la intención de acercarse a los posibles beneficios de la danza para las personas de la tercera edad se seleccionaran diversos autores que aportan a la investigación del adulto mayor, del aprendizaje en la tercera edad, de la danza en general y específicamente para este grupo etario.

En cuanto al adulto mayor se propone exponer de manera crítica su realidad actual, reconociendo sus diferencias individuales y evitando estigmatizar a los sujetos participantes y sus conductas, generando un cuestionamiento acerca de los prejuicios sociales instalados en torno a las personas de la tercera edad.

Los autores que se escogen generan profundos análisis al respecto y evalúan los factores sociales y personales que afectan la calidad de vida en la vejez, como también de qué manera el sistema actual no promueve un envejecimiento saludable, las consecuencias para las personas mayores de los hábitos sociales de las últimas décadas y las posibilidades de transformar la realidad, en post de la integración -de la cada vez más presente- población senil.

Los mayores aportes serán considerados por Rodríguez, J. (1979), quien ahonda en el fenómeno desde sus raíces históricas y políticas, conectándolo con ciertos

desarrollos de la civilización industrial y señalando que el problema no puede abordarse sin criticar a las sociedades contemporáneas. A pesar de ser un texto antiguo tiene completa vigencia.

Presenta de manera muy clara la problemática social de los adultos mayores, a través de las opiniones del autor como por medio de la reseña de algunas de las obras que han criticado el concepto dominante acerca de la ancianidad, introduce a la gerontología social desde diversos enfoques y aborda la vejez desde el punto de vista de los individuos que la experimentan a través de su situación psicológica, cierra el análisis con reflexiones acerca de la identidad y conciencia de grupo de la tercera edad.

Dando una visión más actualizada se encuentra un análisis de los contextos sociales de los adultos mayores desde la pregunta de investigación “¿Los Avances Científicos - Tecnológicos y los cambios demográficos que trae aparejado el Siglo XXI han contribuido favorablemente en la Calidad de Vida de los Adultos Mayores?” (Amico, L. (2010), p. 1).

A través de este cuestionamiento la autora argentina introduce una definición de vejez desde una perspectiva histórica-social-cultural a través de diferentes percepciones en torno al proceso de envejecimiento, presenta la evolución de las

concepciones y prácticas dominantes en relación con la tercera edad, describe la situación actual de los adultos mayores en su país, analiza cómo inciden los avances científicos y tecnológicos frente a la prolongación de la vida humana, se cuestiona cuáles son los efectos del «viejísmo» y qué posibilidades ofrece la comunidad a los adultos mayores.

En cuanto al aprendizaje en la tercera edad se tomarán en cuenta dos referencias, ambas muy completas y específicas sobre la educación y el aprendizaje para las personas mayores. La primera permite dar cuenta del fenómeno socio educativo de la aparición de los adultos mayores como una nueva generación de estudiantes abordado desde la filosofía, las ciencias sociales, las ciencias de la educación, la psicología y el análisis cultural, también sistematizan intervenciones educativas guías en el trabajo de la memoria, el desarrollo creativo y personal y la educación para la salud de las personas de la tercera edad. (Urbano. C y Yuni, J., 2005)

También se destaca la contribución personal y de recopilación de Sáez, J. (2003) a la pedagogía social y la educación de personas mayores referidos a la aportación mutua con otras áreas pedagógicas y con respecto a la investigación e intervención desarrolladas en el área, a carácter introductorio relata a grandes rasgos cómo se ha insertado la educación para la tercera edad en España y en la

Unión Europea acogiendo a la Gerontagogía como nominación particular asociada a la educación de personas mayores y sus desafíos.

Otros aportes de consideración que compila el autor son los referidos a la educación y aprendizaje de las personas mayores relacionados a la semántica de la terminología, a las propuestas educativas, a los factores que afectan el aprendizaje, y por último acerca de los mitos improductivos en la enseñanza con alumnos mayores.

Finalizando con la selección de material teórico de esta investigación, se señala que es difícil encontrar textos que aborden de manera específica la danza para adultos mayores, si es posible encontrar una gama mayor de material relacionado con la actividad física en la tercera edad, el cual será útil cuando se especifique en detalles físicos, pero no se seleccionará ninguno en específico puesto que, si bien está relacionado con el trabajo de la danza, excluye una serie de factores a considerar en los posibles beneficios que genera el arte en las personas mayores.

En relación a lo anterior, Katz, M. (1994) se acerca más a la visión de este trabajo siendo un gran aporte en investigaciones relacionadas al movimiento en la tercera edad, pues su autora como psicóloga tradicional descubre las limitantes que las técnicas psicoterapéuticas habituales enfrentan, puntualmente en el caso de

ancianos internados discapacitados y postrados, y desarrolla un gran trabajo desde y a través del cuerpo.

La autora describe las metodologías usadas para brindar experiencias sensoriales, corporales, expresivas y reflexivas a adultos mayores, colaborando con sus patologías en post de su independencia, siendo útiles también en personas de la tercera edad sanas de manera recreativa. Entre sus objetivos está romper con los estereotipos del anciano enfermo, brindándole a los implicados los recursos para resolver los conflictos de su realidad de forma criteriosa, rescatando lo positivo y lo vital a través del reconocimiento de su capacidad de expresión, comunicación y juego.

Esta investigación se presentará entonces desde una visión crítica en donde el análisis de las condiciones de vida del adulto mayor no serán desvinculadas de su contexto sociopolítico y las características de este que llevaron a las consecuencias de nuestra realidad de relación con las personas mayores, éstas serán aceptadas desde su particularidad y se evitarán las generalizaciones y estigmas, para no caer en el estímulo de un estereotipo y así cooperar a abolir el viejismo.

Para esto se posiciona que el adulto mayor puede aprender hasta sus últimos años, desde una educación libertaria y social donde las personas de la tercera edad construyan su autonomía y se brinden a sí mismas los elementos que consideran mejoran su calidad de vida. Así el aprendizaje de la danza en el adulto mayor se plantea como una herramienta de conexión personal y social a través de la expresión de movimiento volviéndose un aporte y siendo beneficiosa.

4. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1 Enfoque

La presente investigación se plantea desde un enfoque cualitativo, pues la línea que se pretende seguir es comprensiva, debido a que el interés de esta investigación es entender cómo la danza favorece a la tercera edad, los beneficios que esta disciplina proporciona serán descubiertos a partir de la interpretación de testimonios de sujetos involucrados con este tema.

El análisis de la situación actual del adulto mayor no puede reducirse a la mera observación de variables, por lo que la investigación cualitativa permite “capturar datos sobre las percepciones de los actores desde dentro, a través de un proceso de profunda atención, de comprensión empática y de suspensión o ruptura de las preconcepciones sobre los tópicos objeto de discusión.” (Miles y Huberman, 1994, En: Rodríguez G., Gil J. y García E., 1999, p. 33)

Ya se ha declarado la importancia de la individualidad de cada persona dentro de éste grupo etario, más aún si se especifica en las personas mayores que practican danza, la investigación se aborda desde su vivencia y la de los profesionales de la danza que los acompañan en ese proceso pedagógico.

Conlleva una interpretación que se da a partir del interaccionismo simbólico, cuyo énfasis está en las asignaciones personales de sentido a través de las siguientes premisas:

La primera premisa es que los seres humanos actúan con respecto a las cosas de acuerdo con los significados que éstas tienen para ellos...La segunda premisa es que el significado de estas cosas se deriva o surge de la interacción social que se tiene con los propios compañeros. La tercera premisa es que estos significados se manejan en un proceso interpretativo utilizado por la persona al hacer frente a las cosas que encuentra, y este proceso los modifica. (Blumer, 1969, En: Flick, U., 2012, pág. 32).

Desde el interaccionismo simbólico entonces, esta investigación se enfocará en qué ha sido significativo en la danza para los adultos mayores y cómo sus maestros han percibido estas atribuciones de valor a la relación con el cuerpo, si ellos en conjunto han percibido beneficios en su vida cotidiana y si creen que la danza los favorece en la tercera edad.

Darle valor al discurso del adulto mayor validándolo como crítico y transformador de su propia realidad es brindarle la independencia que se merece como individuo, y es desde ese lugar donde se inicia la reflexión de esta investigación.

4.2 Unidad de estudio

Para esta investigación, la unidad de estudio es el discurso, indagando en éste no sólo desde lo que se ha dicho, sino también en las percepciones individuales y subjetivas que están detrás de la descripción de lo que se dialoga.

La situación social-comunicativa es —en sí— una noción sociocultural, y se describe en términos de una teoría (micro) sociológica (participantes, relaciones entre participantes, grupos, instituciones, poder, etc.).

En una teoría del procesamiento (producción/comprensión) del discurso la situación social-comunicativa no puede influir directamente en las estructuras verbales/discursivas: Se necesita una interfaz sociocognitiva.

Es decir, no es la situación social-comunicativa la que influye en las estructuras verbales/discursivas, sino su representación mental en cada participante (hablantes, oyentes, etc.). (Van Dijk, T., 2001, p. 71)

Si bien las representaciones mentales de quien emite el discurso están lejos del receptor y son traducidas según sus propias representaciones mentales, cuando se estudia el discurso, éste tiene muchas posibilidades de análisis con elementos que dejan entrever su dominio del tema, la soltura o incomodidad con que lo expresa, cómo lo evalúa o lo emociona y lo que es relevante para él o ella.

En el discurso, la expresión o formulación de estructuras semánticas, como por ejemplo: la entonación, el léxico, las variaciones de tiempo, las estructuras sintácticas, los cambios estilísticos o los elementos retóricos, brindan herramientas para poder asimilar las dimensiones intelectuales y emotivas del sujeto frente a un tema.

Ahora bien, este discurso individual está fuertemente ligado al discurso social, incluso, "(...) en toda sociedad la producción del discurso está a la vez controlada, seleccionada y redistribuida por cierto número de procedimientos que tiene por función conjurar sus poderes y peligros, dominar el acontecimiento aleatorio y esquivar su pesada y temible materialidad." (Foucault, 2008, p. 14)

Lamentablemente en la actualidad, uno de esos procedimientos de control y delimitación del discurso es la educación, que más que indagar en el discurso

personal que el individuo descubre en sí mismo, muchas veces intenta igualar un discurso preestablecido y conveniente con los modelos sociales imperantes.

Finalmente, en una escala más amplia hay que reconocer grandes hendiduras en lo que podría llamarse la adecuación social del discurso. La educación por más que sea legalmente el instrumento gracias al cual todo individuo en una sociedad como la nuestra puede acceder a cualquier tipo de discurso, se sabe que sigue en su distribución, en lo que permite y en lo que impide, las líneas que le viene marcadas por las distancias, las oposiciones y las luchas sociales. Todo sistema de educación es una forma política de mantener o de modificar la adecuación de los discursos, con los saberes y los poderes que implican. (Op. cit., p. 45)

La educación artística puede estar al servicio de diversos discursos sociales, pero en esta investigación la enseñanza del arte que interesa es la que busca sensibilizar a los sujetos; en la danza específicamente, la que propone la búsqueda del discurso personal íntimo a través de la expresión del movimiento, generando un discurso corporal y personal.

El análisis estará enfocado entonces a cómo la danza ha influenciado el discurso del adulto mayor, brindándole valor a su propia interpretación del aprendizaje que ha recibido y los beneficios que han implicado ese proceso.

Considerar el discurso del adulto mayor es de suma importancia en una sociedad que tiende a segregar a las personas de la tercera edad, dejando que su palabra caiga en el olvido, concediéndole la palabra más bien simbólicamente, debido a que ha perdido su valor.

Retomar el respeto al discurso del adulto mayor, brindarle herramientas para expresarlo e instancias para compartirlo, es parte del trabajo de la danza para las personas de la tercera edad y en esta tesis se investigará en cómo lo han vivido sus propios participantes.

4.3 Muestra

La población de esta investigación son los profesores de danza para la tercera edad como los adultos mayores que ejercen esta disciplina artística en Santiago de Chile en el año 2015.

La muestra fue intencionada teóricamente, por tanto se definieron ciertos criterios de inclusión y exclusión que permitieron seleccionar a los profesores y

participantes (de la tercera edad) de esta investigación. Los criterios fueron los siguientes:

1. Versatilidad de corrientes dancísticas.
2. Profesores con experiencia en clases a la tercera edad.
3. Deseables pedagogos en danza, pero no excluye profesionales sin título.
4. El/la profesor(a) y los participantes pertenecen al mismo curso.
5. Participantes sobre los 60 años de edad.
6. Participantes masculinos o femeninos, sin distinción.
7. Participantes debían cumplir con diversidad temporal dentro del curso.

Los tres grupos seleccionados fueron:

- Expresión corporal para el adulto mayor en el Centro cultural Gabriela Mistral (GAM), que dentro de su área de formación de audiencias brinda facilidades para que este grupo etario se acerque al arte, el taller busca reforzar la conciencia corporal para que las personas de la tercera edad encuentren mecánicas motrices más eficaces y mayor creatividad en el movimiento.

- Danza dentro del Plan “San Bernardo te cuida”, cuyo propósito es incentivar a los pobladores de dicha comuna a realizar actividad física si es que sufren obesidad,

diabetes o hipertensión. Dentro de su convocatoria se dividen en un grupo de jóvenes y otro de adultos, en éste segundo se encontraban personas de la tercera edad.

- Tango en Escuela “Tanguísimo”, abierta a todas las edades pero con un alto porcentaje de adultos mayores en sus múltiples asistentes.

Considerando estos tres cursos, se definió entrevistar a los/las profesores(as) y a tres participantes de la tercera edad por curso. Para escoger a los adultos mayores participantes se solicitó la ayuda de los/las profesores(as) quienes consideraron el criterio de diversidad temporal, lo que implica participantes con una gran antigüedad en disciplinas dancísticas, otros con una permanencia media y otros recién iniciándose en las dinámicas de movimiento. Esta opción se definió debido al mayor conocimiento de los profesores acerca de sus participantes.

Así también, se consideraron los cambios más significativos y/o procesos singulares desarrollados por los participantes, en cuanto a cambios de actitud a largo plazo frente a los contenidos de los cursos.

Por tanto se entrevistaron a tres profesores, uno de cada curso, y además se entrevistaron a tres participantes por curso como mínimo. En el caso de “San

Bernardo te cuida” de un total de seis personas asistentes, dos de ellas eran mayores de 60 años, por lo que la tercera entrevista fue realizada a la siguiente persona mayor del taller de tan sólo 55 años, haciendo flexible el parámetro de edad. Debido a la situación anterior se decidió sumar una entrevista a un adulto mayor del grupo de Tango, quien tenía más participantes de la tercera edad.

4.4 Técnica de recolección

Con la finalidad de conocer la experiencia dancística en la tercera edad desde el discurso de sus participantes como de sus maestros, la técnica de recolección escogida fue la entrevista aplicada de manera individual.

Se decide que la entrevista sea semi estructurada creyendo que “es más probable que los sujetos entrevistados expresen sus puntos de vista en una situación de entrevista diseñada de manera relativamente abierta que en una entrevista estandarizada o un cuestionario” (Flick, U., 2012, pág. 89), pero tampoco que se volviera una conversación libre para que todos los participantes comentaran acerca de los mismos tópicos.

Los tópicos de interés para esta investigación en el caso de la entrevista para los profesores fueron: la motivación para hacer clases de danza para la tercera edad, sus modos de enseñanza, las características que ha identificado en el aprendizaje

de la danza del adulto mayor, los elementos asociados a la autopercepción y por supuesto los beneficios psicológicos, físicos y sociales para la tercera edad que creen que la danza a entregado a sus alumnos.

En el caso de los participantes de la tercera edad los ejes de la entrevista fueron muy similares pero abordados desde su punto de vista, fijando interés en sus razones para comenzar a practicar danza, cuales fueron sus motivaciones para quedarse en las clases, cómo ha sido su aprendizaje, si la danza ha ayudado a que conozca más de su cuerpo y los beneficios que puede evidenciar en su vida cotidiana desde que práctica danza, evaluando si ésta ha sido importante en este período específico de sus vidas.

Con esta entrevista no se pretende contrarestar una idea, creencia o supuesto, sino que acercarse a las concepciones de los involucrados según las experiencias que han vivido, lo que ellos consideran significativo, y cómo explican su relación con la danza, el movimiento y el cuerpo desde una perspectiva pedagógica.

4.5 Técnica de análisis

La técnica de análisis escogida fue la narrativa, la cual profundiza en los datos recaudados a través de escribir el pensamiento del investigador en un lenguaje

hilado, donde se valida la perspectiva del relato desde la primera persona como sujeto narrador.

“Es conveniente recordar que todo el conocimiento que tenemos ha sido obtenido en el contexto de la vida de alguien, como un producto de las esperanzas , los temores y los sueños de alguien.” (McEwan H. y Egan K., 1998, p. 10), por lo que uno de los aspectos fundamentales por los que se elige esta técnica es que refleja una simetría entre los contenidos que relata y la vida humana.

Se pretende con esto encausar una investigación centrada en los sentimientos y anhelos expuestos por los participantes, con el postulado de que las emociones son las que brindan real significación a los aprendizajes y vivencias, por lo que se indagará en los beneficios que la danza haya brindado a la tercera edad de una manera cercana y humana.

“El lenguaje narrativo nos permite bucear por debajo de las apariencias exteriores del comportamiento humano para explorar los pensamientos, sentimientos e intenciones de los agentes” (Op. cit., p. 15), con apariencias exteriores referidas a elementos superficiales y no al lenguaje corporal revelador de emociones; no se detendrá en lo lingüístico, ni en las relaciones de poder, sino en los elementos más íntimos del investigado.

Se evita la mirada fría y crítica del objeto de estudio, dejando de considerarlo como un objeto, relevando al sujeto y su relato, explorando en la elaboración de premisas desde la perspectiva de los profesores y participantes de la tercera edad involucrados.

Los criterios a analizar desde los relatos de los investigados serán agrupados en los siguientes criterios: Enseñanza y aprendizaje, autopercepción y beneficios, indagando a través de estos en los objetivos de esta investigación.

5. DESARROLLO

Con el fin de acercarse al objetivo general y los objetivos específicos de esta investigación, tras la presentación de los panoramas del adulto mayor, los estudios vinculados a su aprendizaje en general y específicamente en la danza, desde los relatos en base a las entrevistas realizadas a sus participantes directos, se presentan los resultados ordenados en las siguientes categorías: Autopercepción, Enseñanza y Aprendizaje y por último los Beneficios de la danza para el adulto mayor.

5.1 Enseñanza y Aprendizaje

Todas las personas van acumulando una serie de aprendizajes que adquieren a lo largo de la vida y que les brindan herramientas para desarrollarse, para las personas de la tercera edad esto ha desembocado en el transcurso de su existencia múltiples conocimientos y elaboraciones de juicio. Fueron acumulándose desde diversas instancias formativas, probablemente pasando por diferentes roles educativos, siendo en su niñez y adolescencia el educado, como el educador en su adultez, sobre todo si es que fueron padres de familia como se da en la mayoría de los casos, llegando entonces estos saberes consciente o inconscientemente a ser transmitidos, reforzándose. Desde una pedagogía

integradora todos estos conocimientos son cruciales para abordar su desarrollo, la transformación de los mismos y la construcción de nuevos aprendizajes.

Como sociedad no se ha cultivado la cultura del desarrollo permanente basado en un constante aprendizaje, en vez de percibir a las personas de la tercera edad como un individuo de muchos aprendizajes, los estiman y muchas veces ellos también se identifican como individuos que se enfrentan a la enseñanza y al aprendizaje con un deterioro más que con una serie de herramientas que pueden seguir estimulando a favor de su calidad de vida.

Todo esto también en los aprendizajes que se tienen en torno al cuerpo, que en esta sociedad mayormente son distantes a la expresión y la relación con las áreas psicológicas y emocionales en general. Además de no estar tan incluidas las habilidades motoras en la educación formal, la profesora del taller de expresión corporal para la tercera edad en el GAM Carla Orellana lo ejemplifica comentando: “porque piensa que nosotros, no sé, yo trabajo desde la idea de que la sociedad desde que somos pequeños, entramos al colegio, ya nos olvidamos del cuerpo porque nos empezamos a sentar en sillas y estamos sentados todo el día. (GMP3.4).

De manera individual esta distancia con el cuerpo se acrecienta con el paso de los años, y si es que no se estimula ninguna actividad física que integre de manera saludable todas las áreas del ser en las etapas tempranas, es aún menos probable que se continúen en desarrollo adulto. Si existieron aprendizajes ligados al interés por el movimiento expresivo, los roles que la sociedad actual impone aleja a los adultos en determinado momento de esta realidad debido a la ya señalada carencia que existe en el desarrollo constante sumada a la normalización de que en determinado momento de la adultez, el asegurar la educación de las nuevas generaciones, implique el distanciamiento de su propia estimulación de habilidades. Es perceptible en el relato de Adrián Hevia, participante del grupo Tanguísimo:

Yo como le contaba me dediqué a darle estudio a todos mis niños, que son cinco, tengo dos abogados, un ingeniero civil, y así, todos profesionales, y una vez que ya fueron ellos a la universidad ya me dediqué más tiempo, un poquito más de tiempo, con mi tiempo me dediqué más a lo que me gustaba porque antes no tenía tiempo, el trabajo no me dejaba y a veces podía. (ETPa1.20)

Por lo general en la vejez, lamentablemente hay menor interés social e individual en comenzar o retomar el desarrollo de aptitudes que relacionen y estimulen las

diversas áreas del ser, y las consecuencias que esto provoca son observables en las características que vive el adulto mayor en su contexto actual y en las pocas facilidades que existen hacia la enseñanza y el aprendizaje de la danza o prácticas corporales relacionadas que brinden un espacio para las personas de la tercera edad.

Toda esta situación y la ya comentada formación de conocimientos que manejan los adultos mayores en general como ligados a saberes corporales previos a integrar la danza, influyen directamente en las motivaciones por las cuales los adultos mayores se interesan primeramente en bailar. En las entrevistas realizadas preponderan dos visiones en cuanto a esto, la primera surge a raíz de la falta de relación con el cuidado de la salud corporal, pues no se había presentado el aprendizaje de prácticas que los conectaran conscientemente con su cuerpo ni de las consecuencias que provoca, el acercamiento a la danza surge entonces desde el querer compensar los malestares provocados por esto, como por ejemplo Juana Cáceres de 73 años participante del grupo de danza “San Bernardo te cuida”, señala: “Para tratar de mejorar un poco mi movilidad, por mi artrosis. Uno va perdiendo movilidad, por eso llegué a estas clases.” (SBPa2.2)

En este caso, el aprendizaje y la asociación del bienestar adquirido a través de la danza se comienzan a evidenciar desde que ejecutan movimientos y éstos los

ayudan en sus dolencias, motivándolos a seguir practicando este arte. Como Baudilio Canales también de San Bernardo quien asegura: “(...) yo estoy por mis problemas, mi enfermedad, yo tengo artrosis múltiple, yo estoy haciendo todo lo posible para poder sentirme mejor, y de hecho me siento mucho mejor.” (SBPa1.2)

Él si se había relacionado con la actividad física desde otras prácticas: “Mire, cuando era joven, no tan joven, como treinta años, yo hacía gimnasia, entrenamiento futbolístico con un entrenador, y ahí hacíamos y me sentía bien en ese entonces (...) (SBPa1.32). En este caso la relación con la actividad física ha sido asimilada de forma clara mas no necesariamente con beneficios psicológicos o emocionales debido a que en la mayoría de estos casos no ha habido un aprendizaje que los ligue de manera obvia.

Dentro de los adultos mayores que se interesaron en tomar clases de danza, la segunda visión por supuesto se da a través de la previa vinculación del movimiento hacia algo positivo, esto pude haber sido generado desde su personalidad que demostró agrado por el contacto con el cuerpo desde siempre, como por ejemplo la participante del GAM, Judith Villa de 60 años quien relata: “(...) soy bien expresiva con mi cuerpo en ese sentido, eso ha sido siempre, no de ahora, cuando yo era más pequeña, más chiquita mi mamá me decía que yo era

muy así como de enroscarme entera, de las piernas, de ponérmelas detrás de las orejas, desde que era chiquita, muy chiquita.” (GMPa3.10)

También este gusto por la danza pude haber sido inculcado desde el seno familiar, donde cercanos indujeron el aprendizaje del movimiento, desde situaciones cotidianas a lo largo de la vida, como por ejemplo Adrián de 87 años que gracias a esta vivencia baila desde los 14 años: “Mire, en mi juventud siempre cuando se hacían fiestas en las casas familiares se bailaba, bueno como chileno la cueca, después el vals y entre medio se tendía a bailar tango por mi abuelo, porque él viajaba muy seguido a la Argentina, entonces me enseñó a bailar.” (ETPa1.2).

O la facilitación de procesos formales donde algunas participantes fueron motivadas por sus padres a tomar clases de técnicas especializadas de la disciplina de la danza en su niñez y/o juventud, como ballet o danza moderna. Como el caso de Emita Sandoval quien a sus 74 años realiza expresión corporal en el grupo del GAM:

Yo siempre, desde pequeña, me gustó la danza, mi madre me puso siempre en ballet o en danza según las disponibilidades que habían y asistí incluso con Barbara Stankovsky y entonces ese interés lo mantuve siempre, durante toda mi vida, no es fácil después desarrollar estas aptitudes,

aunque yo me presenté para la escuela de danza en una oportunidad y quedé en un octavo lugar con muy buenos resultados.

Pero bueno, la vida siguió su curso, ejercí como profesora y ahí quedó, ahora que estoy jubilada me interesó muchísimo este taller. (GMPa1.2)

Todas estas diversas motivaciones tienen que ver con los medios que cada uno de los participantes contó a lo largo de su vida y el grado de cultura que maneje previamente el participante, la cultura general puede contribuir a un mejor entendimiento de los propósitos integrales que la práctica de la danza conlleva, quizás comprender de manera más clara las intenciones de los profesores o poder tener más recursos verbales para poder transmitir lo que le sucede en el proceso.

El previo conocimiento en específico de la danza, puede servirle al participante para sentirse más cómodo en el encuentro con el movimiento más que frente a un total primer encuentro con éste, a tener objetivos personales más claros con respecto a más aristas que implican la práctica de la danza, entre otras facilidades que la posibilidad de acceder a más elementos culturales durante sus años pasados puedan brindarle a los individuos.

Con conocimientos anteriores o no, dentro del grupo de entrevistados todos coinciden de alguna u otra forma que su necesidad de movimiento es también una necesidad de mejorar su estilo de vida y que aprender danza está relacionado con

sentirme mejor, como señala la participante Yrma Rivas de 75 años perteneciente al grupo de tango: “Yo lo hago por ejercicio (...) porque yo me quiero.” (ETPa2.10).

Entonces esta construcción de enseñanzas y aprendizajes de la danza para la tercera edad se da a través de un principio base en los adultos mayores que es su voluntad de aprendizaje, que debe ser resguardada por los pedagogos quienes en conjunto de los participantes generan un clima de interés. “En el fondo, los primeros días nos costó, pero ya después ya nos los sabíamos y veníamos con entusiasmo porque nos gustaba, porque si no le gusta a uno no lo va a aprender nunca.” (SBPa1.8)

Señalan cómo influye la manera en que afrontan las clases de danza, que para esta investigación es ineludible a la relación con cómo enfrentan otras situaciones de su vida, demostrando su ánimo e inquietudes internas canalizadas hacia la acción.

(...) tiene que ver la actitud, con las ganas, con la voluntad, yo creo que aquí si la mamá o el papá, el adulto mayor no tiene la voluntad, no tiene la actitud, no le va a servir porque si no tiene voluntad no se va a mover, si no tiene actitud va a venir “bueno voy a ir, porque pucha, bueno ya” pero

tampoco sirve. Yo creo que hay que tener las dos cosas, la voluntad y la actitud, si no están las dos cosas estamos mal. (GMPa3.14)

Como se infiere de las palabras de los participantes entonces la enseñanza y el aprendizaje de la danza tiene que acompañarse de un proceso armónico que asegure la comodidad y el gusto por la danza para el adulto mayor, Juana lo percibe en su taller y es su motivación para continuar: “Todo el grupo muy bueno, excelente las niñas, son muy amorosas y nos tratan bien, todas son...no puedo decirle una más uno menos, son todos muy buenos, muy buen equipo, incluso queríamos que siguiera.” (SBPa2.36)

Esta claridad del bienestar que acompaña la danza también mantiene las ganas de bailar, además genera propósitos claros en torno a la practica comprendiendo la relación que existe desde lo físico hacia una armonía mayor, por lo que motiva un compromiso hacia la práctica con la esperanza viva de que se logrará un aprendizaje, este punto es importante porque es un sello de la educación del adulto mayor que tiene que ver con que toda la información que traen les permite elegir qué quieren aprender, es apreciable en el relato de Judith:

Yo sé que esto me hace muy bien, dije: yo aquí me quedo y de aquí no me muevo, eso yo lo aprendí, sentí eso y lo termino, con lo que salga, le voy a

poner lo mejor de mí, porque yo siento que no tengo mucha coordinación, también me he dado cuenta de eso, por lo mismo que lo hago, porque yo lo único que quiero lograr es de alguna manera equilibrar, porque piensa tú que si hay una descoordinación en mi cuerpo, es porque hay un desequilibrio, eso me esta ayudando mucho a equilibrar.

Entonces dije, no, comienzo y termino, para ver el fruto final en mí.

(GMPa3.4)

Existen diversas metodologías para mantener ese interés y compromiso hacia la danza en el adulto mayor, y siempre deben facilitar la incorporación de lo que las personas mayores desean de la danza tras el análisis de sus motivaciones y también de las condiciones con las que se presentan generando un ambiente de respeto e integración.

Frente a la pregunta: ¿De qué manera enseña la danza en la tercera edad?, Carla Orellana pedagoga egresada Universidad Arcis contesta:

Mira, yo no la planteo como danza técnica, o sea lo que yo...las clases que yo hago tienen que ver con una vinculación con el cuerpo más que con una técnica, entonces para ese objetivo que es la vinculación con el cuerpo y con las artes escénicas busco en distintos métodos, desde terapias

corporales, distintas técnicas de danza que he aprendido, yoga, o sea, voy mezclando distintas disciplinas como para llegar a la vinculación con el cuerpo, y la expresión a través del cuerpo, más que enseñar una técnica, eso es lo que trato de hacer. (...)

Entonces empezar a volver al cuerpo, sacarse los zapatos de taco y volver a tocar el suelo, volver a conectarse con el cuerpo para después llegar a la expresión. (GMPr3.4)

Es también a través de esas expresiones de los adultos mayores en el reconocimiento de su cuerpo en las que se basan los profesores para acompañar los procesos pedagógicos en torno a la danza, el trabajo con adultos mayores en la actualidad tiene algunos sellos que corresponden a las características que comparten como generación en este lugar específicamente, y se hace énfasis en que la evaluación siempre será un proceso necesario frente a las heterogeneas personalidades que se pueden encontrar en un grupo de adultos mayores.

José Barrera, profesor de tango con basta trayectoria señala al respecto:

La experiencia, yo llevo 25 años ya, 26 haciendo tango, más de 20 haciéndole a adultos mayores y uno mismo va viendo cómo aplicar y cuando. En el sentido de que yo llego a un grupo, veo en que condiciones

están, cómo vienen, si son muy abuelitos o son de esos abuelitos que son más...de los que uno piensa esta abuelita se dedica sólo a tejer en la casa y nunca en su vida ha bailado, porque el momento, la familia, las circunstancias no le permitieron, y ahora recién a las 60 y tanto años viene a descubrir que pueden hacerlo, descubren que tienen buen oído, o que entienden. (ETPr1.4)

Es importante cuidar el proceso de confianza hacia el movimiento en el adulto mayor sobre todo si las condiciones físicas para éste no son las óptimas con respecto a la estructura ósea, la calidad de la musculatura o enfermedades específicas. Se recomienda reforzar las partes sanas y hacer reconocer al adulto mayor lo que sí puede hacer, Juana Cáceres comenta: “La profesora nos ayuda bastante porque me va adecuando los ejercicios para mi capacidad de movilidad que tengo.” (SBPa2.14)

El desarrollo de la seguridad personal frente a la danza es de mucha escucha y compromiso por parte de los profesores como de los participantes, puesto que no puede darse de manera abrupta ni trastocar sensibilidades particularidades específicas que tengan atadas a ciertos contactos corporales, como relacionarse con una zona de dolor, con otro cuerpo, con la frustración, u otra conexión negativa.

Volvemos a lo mismo, en el camino yo tengo que ir viendo como reaccionan los adultos porque piensan que ellos ya tienen su cuento, tienen su mundo, entonces yo no puedo entrar a quebrar ese mundo, lo que hago es adaptarme a ellos e incorporarles el tango como parte de ellos, que lo hagan desde ellos, que no lo sufran, ese es el cuento, voy por ese lado yo, por ese lado siempre he tratado de hacer mis clases, o sea voy buscando por ese lado, enfrentando al alumno pero que él no se de cuenta que yo le estoy limando esa molestia que el tiene o ese rencor o esa traba, entonces le voy buscando por alguna forma. Uno tiene una percepción y va viendo como reacciona el alumno en el primer día de la clase y ahí voy para adelante. (ETPr1.12)

Bajo el mismo clima de respeto que se sostiene dentro del trabajo de la danza específicamente para adultos mayores en la actualidad, los profesores entrevistados generan reflexiones en torno al nivel de exigencias y los tiempos que se toman para desarrollarlas.

Yo no le voy a exigir, valga la redundancia, la misma exigencia que un joven, pero hacemos el mismo trabajo, la diferencia es que al joven yo sé que en él me va a entender más rápido a lo mejor, porque ha perdido o no tiene el pudor del baile, a bailar en pareja, el adulto mayor tiene ese pudor,

entonces hay que trabajar esa parte primero(...), al final uno enseña exactamente lo mismo, la exigencia hay que regularla, varia un poquito eso, pero el resto es todo siempre igual, yo les enseñé exactamente lo mismo. (ETPr1.4)

Para poder evaluar las condiciones de un grupo de y luego incluirlas en los procesos de aprendizaje de la danza sin pasar a llevar a nadie, los pedagogos entrevistados enseñan y motivan un espacio de cuidado corporal desde la escucha y la consciencia. La profesora Carla comenta:

¿Cómo por ejemplo si es un proceso mucho más lento? Claro, si hay un proceso mucho más lento, hay un trabajo que yo trato de hacer desde el centro hacia fuera, desde lo interno, desde la consciencia corporal, desde entender el cuerpo, desde redescubrir el cuerpo hacia la forma, y eso es lento.

Es lento y necesita tiempo, y muchas veces lo que tienes planificado no alcanzas a hacer ni la mitad pero el trabajo con comunidades específicas, con público específico tiene ciertas características que tú tienes que adaptar tu metodología. (GMPPr3.8)

Este sello particular con respecto al tiempo de las clases de movimiento para adultos mayores, es fundamental al comienzo, para aportar al proceso de evaluación sin prejuicios, identificación de necesidades en la escucha las intenciones de los adultos mayores más que en las del educador y para constatar la comprensión de las propuestas y sus finalidades, como también para cuidar las condiciones físicas involucradas en el movimiento y dar posibilidad de que sus cuerpo vayan integrando los desafíos paulatinamente.

Por supuesto, se puede ir modificando el ritmo a medida del desarrollo de habilidades y siempre respondiendo a las características personales de los participantes del grupo. En cuanto a las velocidades de la clase, las posibles variaciones y la manera de encausarlas, Macarena nos comparte:

Los ejercicios de percepción corporal entonces son mucho más lentos, eso también genera un estado que para ellos es muy placentero, hay que generar siempre un estado como con una espuma, muy apacible.

Bueno también, por ejemplo, en la piscina algunas de ellas eran también muy...les gustaba estar así en una velocidad también, yo pienso, les gustaba que yo por ejemplo les pusiera una salsa, que nos pusiéramos a bailar, entonces también permitir eso, pero también que siempre fuera en un estado muy cómodo. (SBPr2.4)

A disposición del manejo de los ritmos de la clase, el elemento de la música que menciona la profesora es sumamente útil ya que como elemento artístico también tiene una profunda conexión con la expresión de emociones y aporta a la clase de danza, una de sus alumnas comenta: “(...) yo descubrí aquí que tenía esta clase, yo pensé que iba a ser gimnasia uno dos tres cuatro, así sin música y es mucho más agradable el ejercicio con música y con ritmo.” (SBPa3.8)

Según los propios participantes la presencia de la música como elemento de disfrute facilita el aprendizaje de la danza, es mencionada relacionada al gozo por varios adultos mayores que se regocijan con la danza:

Por la música, la música te ayuda a seguir un compás, un ritmo, te ordena, no es como desordenado el ejercicio, es más armonioso, más entretenido de realizar también, sobre todo cuando la profesora nos quiere sacar más sudor pone música más movida y cómo que se te alegra el alma también, además de bailar y de ejercitarse te sientes contenta.” (SBPa3.10)

En conjunto la danza y la música pueden aportar al desarrollo creativo estimulando emociones internas y dándole expresión, Emita Sandoval valora los aportes musicales dando inspiradoras imágenes: “Esto junto a una melodía, un

ritmo o un compás, hace que se vuele la imaginación y que se pueda transportar todo ese movimiento bello en un cuerpo que quiere practicar.” (GMPa1.8)

Otra herramienta que se pone a disposición del disfrute de la danza para el adulto mayor es el reencuentro con el juego y las actividades lúdicas, que además de distender los ambientes provocan un encuentro de las personas mayores con emociones gratas que pueden reaparecer desde sus vivencias más inocentes y las pone en el encuentro y el compartir colectivo.

Lo otro tiene que ver con la recreación o con la diversión que para mí es volver a ser niños, que venga el juego a ser parte de movilizar emociones también un poco, y esto para mí es fundamental porque es volver a reencontrarse con el niño, yo creo que siempre el volver a ser niño nos despierta muchas sensibilidades, muchas emociones, que a veces claro son difíciles pero ese espacio es el que te puede volver nuevamente a resignificar el sentirte, el decir ya “estoy acá en el presente”, “tengo tal edad”, “estoy aquí, soy”, “estoy en disposición”, “estoy en la vida”. (SBPr2.16)

Si se encamina de manera positiva un proceso de contacto corporal en atención a las necesidades y especificaciones de personas dentro de un grupo, el proceso de

enseñanza de la danza puede servir para reconocer significados positivos en el cuerpo a través de las emociones, dar cuenta de mayores posibilidades de las pensadas antes de comenzar el aprendizaje e incluso revertir los antes mencionados conflictos anclados al cuerpo, volviéndose más a disposición de las nuevas experiencias que percibe.

(...) creo que es interesante como las formas que tienen que algo nuevo les llegue a ellos, que se pueda incorporar, es más fácil de lo que uno cree, hay que jugar con la sensibilidad, yo jugué mucho con el tacto, el adulto mayor, cuando uno quiere hacer clase, movimiento o trabajos corporales con el adulto mayor creo que hay enfoques de consciencia corporal que tienen que ver con el tacto y la sensibilidad en el cuerpo que son fundamentales, que para mi, cuando te hablo de esa reeducación o cuando el dolor deja de ser parte del movimiento, es agradable y provoca bienestar, ese bienestar lleva a que la gente pueda entender el movimiento desde una soltura, desde una mayor habilidad. (SBPr2.6)

Gran parte del aprendizaje que constituyen los adultos mayores por medio de la danza lo generan a través del contacto con otro, la enseñanza y el aprendizaje de la danza implica una constitución de un grupo social, tal como lo sostiene

Vygotsky en el socio constructivismo el aprendizaje se da a través de ese contacto social.

Ese sociabilizar podría darse frente a cualquier otra actividad que los convocara, pero la danza tiene el sello particular de vincularlos a través del cuerpo, lo que significa un encuentro más directo, más íntimo y cercano. Macarena Ortega señala: “A mi me sirvió la utilización del compañero y el tacto, cómo el otro te ayuda a reconocer partes del cuerpo, cómo el otro a través, por ejemplo, de tocarte, trabaja las sensibilidades.” (SBPr2.8)

La participante Yrma del grupo de tango valora el aprendizaje que ha adquirido a través de sus compañeros comentando que “(...) siempre se aprende algo según la persona que a una la saque a bailar, hace otro paso, ahí va aprendiendo de poco más.” (ETPa2.8), en el tango y se podrían señalar otros bailes sociales que siempre se conciben en pareja, el contacto es constante y por tanto un elemento esencial en cómo se desarrolla la danza, en cómo se enseña y cómo se aprende.

Específicamente en el tango, sus participantes señalan que el contacto que se da a través del abrazo es fundamental y alimenta de muchos elementos el proceso educativo de la danza, para el profesor José “Desde limar alguna aspereza hasta enamorar. Muchas cosas dentro del mismo abrazo.” (ETPr1.12), conectándolo de

manera profunda con las emociones, las cuales en el proceso de enseñanza y aprendizaje no pueden ser desvinculadas.

Adrián Hevia de su grupo de tango señala la expresividad que se logra juntando todos los elementos en torno a la danza: “(...) lo que más irradia cuando uno baila con su compañera de baile, puede ser una alumna, la ternura de ellas para bailar se la demuestra a uno con sus movimientos, que todo sea al compás de la música. (ETPa1.14)

Esta interacción en los adultos mayores se da como un aporte personal y a la vez mutuo, en un acto de aprendizaje compartido, Judith del grupo de expresión corporal lo plantea de la siguiente manera: “somos espejos reflejos, no nos olvidemos nunca de eso y que si en algo he aportado, que maravilla porque en el fondo tú también me estás aportando.” (GMPa3.14)

Es interesante si éste ejercicio recíproco se expone grupalmente, poniendo la comunicación verbal a disposición de la asimilación de los procesos educativos que se están viviendo a través del movimiento y cuyas percepciones internas pueden quedar excluidas si es que no se dan las instancias para compartirlas, además que así se ponen a disposición de todos los integrantes de un grupo. La profesora Macarena nos relata su experiencia:

(...) lo otro que trabajo un poco es el de hablar, de poder conversar, de poder hacer este proceso más cognitivo, de poder entender y comprender lo que hemos hecho, que claro se hace a través de círculos, de poder sentarnos y hablar lo sucedido, comentar, eso es muy bonito porque ahí cada uno puede hablar de su experiencia. (SBPr2.16)

Al construir una pedagogía crítica que constituya participantes activos, si se enfoca de esa manera, la danza brinda autonomía a sus participantes al ser conscientes de sus procesos de aprendizaje y de los elementos que adquieren en éste, convirtiéndose en educadores de su entorno también.

Y es que se da con los adultos mayores de alguna manera por su posición de experiencia que, si bien es el educado, puede ubicarse fácilmente si lo desea en el rol del educador, e interactuar desde ahí con sus pares, es evidente en el siguiente relato: "(...) he conocido a los mejores bailarines, tengo tantos amigos bailarines. Pero, yo lo tomé esto como un deporte, porque yo nunca he cobrado lo que yo sé, la verdad de las cosas, me gusta enseñar, pero como deporte."
(ETPa1.10)

También se vuelven educadores fuera del espacio clase de danza, generando consejos hacia su entorno social como menciona la participante Yrma quien aprendió el valor del movimiento y lo comparte: “Porque uno a medida de que va entrando en años, tiene que hacer ejercicio, no quedarse sentadita viendo “tele”, ahí, y cuidar mucho la espalda, sentarse bien apoyada, yo le enseñé a la gente, le enseñé cosas, de que cuiden la espalda porque se va corvando.” (ETPa2.4), con este ejemplo es apreciable como las personas de la tercera edad van asimilando conocimientos corporales y los ponen a disposición de los demás.

Todo este acto educativo está envuelto en un principio mayor, que es que ellos están validando su capacidad de aprendizaje en la tercera edad y sus ineludibles enseñanzas basadas en sus bastos años de experiencia, y aún así, su capacidad de constante transformación a través de la modificación física que desencadena la danza y el contacto con la expresión corporal.

Frente a la pregunta ¿Cuál fue su motivación para quedarse en las clases de danza?, Emita, participante taller de expresión corporal, declara: “Principalmente, porque uno siempre puede seguir aprendiendo. (...) Pienso que la gente de la tercera edad a veces piensa que no hay nada que aprender o que hacer, y es una tremenda equivocación, en la tercera edad hay mucho que aprender, mucho que entregar, mucho que compartir.” (GMPa1.4)

Las personas de la tercera edad a través de la enseñanza y el aprendizaje de la danza y sus elementos pueden continuar el desarrollo de la interiorización de elementos culturales, conectarse tanto con ellos mismos como con su entorno y por medio de ese contacto mantener sus procesos de interacción integrándose de manera activa a un espacio social mientras estimulan sus aptitudes físicas y psicológicas.

4.2 Autopercepción

Uno de los ejes fundamentales de la educación de la danza para la tercera edad es la de relacionarlos con el cuerpo, su emocionalidad y expresión a través del movimiento. Para esto los pedagogos de danza brindan herramientas para que puedan constituir su representación corporal, siendo la consciencia del cuerpo una vía hacia el autoconocimiento.

A través de la danza en sus diversas expresiones se posibilita el ponerse en un contacto interno que tiene profunda significancia en esta etapa de la vida, principalmente se pone atención en la relación con el cuerpo y desde el cuerpo hacia la emoción plasmada en la expresión del movimiento y sus significados.

Se narra en base a las respuestas de los profesores y adultos mayores que practican danza cómo se desarrolla esa autopercepción y de que manera influye a que la danza sea un elemento benéfico para la vida de las personas de la tercera edad. Las herramientas que los pedagogos utilizan para ese contacto integral del ser a través del movimiento son diversas, Macarena Ortega, comparte las bases con las cuales ella trabaja para crear vías hacia ese acercamiento:

Creo que esos conceptos me han ayudado, el esquema corporal tiene que ver con la percepción que tenemos en términos físicos y sensitivos de nuestro cuerpo, cuando hablamos de imagen corporal tiene que ver con la resignificación que le hacemos a ese esquema corporal, y la representación corporal se compone de estos dos. (SBPr2.8)

Así es como la danza en la expresión del movimiento genera una representación corporal personal de los adultos mayores donde se reconocen, perciben, caracterizan y se relacionan, agudizando su consciencia de cómo están ellos de manera física, generando conexiones de cómo repercute esto en otros ámbitos de su vida.

(...) para empezar a hacer clases de danza o de expresión corporal me enfocaba en el reconocimiento corporal, primero que ellos pudieran reconocerse cómo estaban a sus 60, 70 años, cómo estaba su cuerpo, y ahí empezaba con la percepción, con la más tangente que tuvieran en ese momento y luego cuando venía el reconocimiento entender las posibilidades de movimiento que tenían, y luego venía como la reeducación. Como que siempre esta para mi el reconocimiento, como primer fundamento para empezar, reconocerse, y luego desde ese entendimiento, no sé, por ejemplo habían personas que nunca movían su brazo, pero si ya

lo sabían, a partir de eso uno empezaba a llegar y ampliar las posibilidades, y luego venía para mi el reeducar. (SBPr2.4)

Como lo demuestra en su cita la profesora, generar una visión interna y personal a través de la danza, potencia la misma llevando la atención a las zonas de mayor movimiento a las de menor posibilidad para integrarlas de manera amable para potenciar las capacidades de expresión corporal.

A través de percibir su propio cuerpo, por medio de diversas formas de ponerse en contacto con su materialidad física, se logra un llamado de atención hacia lo que constituye la herramienta con la que percibimos el mundo. La pedagoga Carla Orellana describe cómo lo ha observado: “Desde el descubrir músculo, que es algo que a uno muchas veces le pasa cuando estas descubriendo alguna técnica distinta o algo así, te das cuenta de que tienes músculos, de que tienes tendones, de...esa cosa para el adulto mayor es un descubrimiento.” (GMPPr3.10)

Y a través de ese encuentro con su materialidad descubren características de cómo se encuentra ese cuerpo y cómo se relaciona, el profesor José Barrera relata: “(...) las personas generalmente se descubren en el tango, descubren la parada, una postura, como pararse frente a un compañero del otro sexo y/o a un desconocido (...).” (ETPr1.10)

El otro entonces se vuelve una vez más un elemento fundamental en la educación de la danza, y por tanto también en la facilitación de que el adulto mayor se descubra, puesto que baila en un entorno en donde los demás participantes sostienen en conjunto una interacción de percepciones permitiendo el conocimiento de lo que son ellos como colectivo también.

Este espacio de integración creo que está compuesto por diferentes áreas, una tiene que ver con la misma practica, con la practica misma que influye la percepción, como yo observo al otro, como yo toco al otro, como el ser mirado, el ser tocado también genera...va generando ciertas conexiones entre lo que yo estoy pensando y como yo también me empiezo a movilizar y diferentes beneficios que yo creo que lo relaciono más que nada con una práctica del ir venir, yo miro, soy mirado, yo toco, soy tocado, creo que esa es una, a través de ejercicios y como que yo creo que los desarrollo a través de la consciencia corporal. (SBPr2.16)

Siguiendo los procesos educativos que sugiere cada grupo de adultos mayores que practican danza, se encuentra un momento en donde cada participante va descubriendo cómo se relacionan los estados de su percepción corporal con otros ámbitos de su vida,

(...) porque el reconocerse, cuando te reconoces, reconoces también toda tu experiencia que ha sido integrada a tu quehacer, a tu moverte. (...)

Entonces creo que es un viaje para poder recordar, no sólo recordar en términos de los momentos que están incorporados en el cuerpo, sino también ahí hay una terapia que involucra el movimiento, no puedo dejar de mencionar que el cuerpo viene ya escrito, es distinto con los niños, con los niños yo trabajo lo mismo pero desde otro lugar, aquí la gente viene con patrones tan involucrados, tan fijos, tan arraigados, tan insertos que el cambiarlos más allá de cambiarlos o no, es darle posibilidad a modificar o a hacer que el movimiento sea benéfico, que la persona se sienta bien, que el cuerpo no sólo esté a cargo de todos los dolores. (SBPr2.8)

La consciencia que comienza siendo física, se traslada entonces hacia una consciencia integral del ser, siempre en grados de asimilación muy variables dependiendo del individuo, pero inevitables incluso si no se tienen claras, debido a las intrínsecas relaciones de los planos intelectuales, emocionales y físicos.

La participante Judith Villa relata que para ella ha sucedido de la siguiente manera: “Creo que me ha ayudado mucho a aclararme, a conocerme, porque en la medida que tú te vas conociendo tanto en la parte de tu cuerpo también puedes

lograr hacer una introspección, entrar en este cuerpo, sobre todo cuando a ti te dicen los profesores “inhala, exhala”.” (GMPa3.6)

Y a partir de esa observación interna ir enlazando las actitudes corporales con sus significancias,

(...) ahora con una consciencia diferente, con un concepto distinto de lo que ha significado para mí el mover el cuerpo, la danza, la expresión.

Porque todo tiene expresión, o sea, como nos sentamos, como nos movemos en el día a día, al caminar, como vas caminando por la vida, o vas caminando así (se encorva) desilusionado, agachado. No, caminando relajado, con los brazos serenos, con el pasar de los años también un poco, en cierta medida. (GMPa3.10)

Es así como se puede comenzar una transformación de las concepciones que se tenían del cuerpo antes de realizar danza y una vez en la practica del movimiento, transformando la característica que se da en muchos grupos de adultos mayores que señala cómo se enfrenta actualmente la tercera edad con la enfermedad.

Macarena Ortega da una visión muy reveladora al respecto:

Creo que el dolor es el primer paso, en estos casos la gente llega: “me duele la mano, me duele la espalda, no puedo agacharme, no puedo hacer esto, me duele la rodilla, no puedo agacharme, no puedo, no puedo...” el no puedo siempre está, “yo tengo problemas, yo tengo esto, esto, esto”, esa es la presentación de las personas, y eso es súper fuerte igual, la gente se presenta a través de la discapacidad, entonces cuando te hablo del reconocer tiene que ver como entender qué posibilidades tengo yo en mi cuerpo(...).” (SBPr2.6)

Cuando los adultos mayores se encuentran con su cuerpo de una manera más abarcadora puede suscitar el afrontar que los estados de su cuerpo no son los óptimos producto de diversos motivos que responden a los contextos de vida antes de llegar a las clases de danza.

Por ejemplo, frente a la pregunta: ¿La danza lo ha ayudado a conocer su cuerpo?, Giannella Cerda responde:

De todas maneras, encuentro creo que sí, sobre todo a conocer donde me dolía (risas), ahora que empecé a hacer los ejercicios y me di cuenta el tiempo que llevaba sin moverme y que al otro día de la clase me dolía

¡todo!, me di cuenta todas las partes que uno deja de ocupar cuando no está en movimiento. (SBPa3.12)

Si este descubrir se desarrolla de una manera provechosa en el ámbito educativo, más que desalentar puede proponerse como una posibilidad de transformación hacia el bienestar, enseñando y aprendiendo también a cómo rescatar todo lo bueno que también existía de antes, existe y se sigue desarrollando en el cuerpo, facilitando la aprobación personal del mismo.

Yo creo que la danza en lo que más me ha ayudado es a quererme, a aceptarme, a aceptar el cuerpo que tengo, o sea, si Dios me dio este cuerpo así, bueno digo yo “por algo me lo dio”, a lo mejor si hubiese sido gordita, lo mismo, pero bueno fue así, y seguramente será así.

Tengo la bendición de poder ser más flexible, ser más plumita, poder hacer más cosas, entonces le empecé a tomar ese amor, ese cariño, como decir “hey, si Dios te puso este cuerpo, entonces ¡disfrútalo! ¡vívelo!” y eso es lo que yo disfruto a concho y siento como ese calorcito, ese como quererse, esa cosa rica que nadie te puede entregar, solamente tú, pero cuando vas conociendo ese cuerpo que tienes, no hay otra manera. (GMPa3.8)

En el transcurso del aprendizaje de la danza entonces, el reconocimiento del cuerpo ayuda a que las personas de la tercera edad que bailan logren poner más atención a lo que sí pueden hacer más que a lo que no, incluso, sorprendiéndose de estos logros y paulatinamente de alguna manera compensando las afecciones enfrentadas en una primera etapa.

Desde cosas simples, “(...) el descubrimiento del suelo, o sea, yo siempre les pregunto: “¿Hace cuanto tiempo que no se sientan en el suelo?”, ni siquiera se acuerdan, hace años, “pero si yo no puedo sentarme en el suelo, ¿cómo me voy a sentar en el suelo?”, “a ver, vamos”, y se impresionan de que si podían hacerlo.”

(GMP3.10)

Como en general, poder sentirse más cómodos tomando la clase de danza, bailando en diversos contextos, expresándose corporalmente, incluso, superar limitantes autoimpuestas por la apreciación previa de sus condiciones, así el caso de Baudilio Canales: “Si, si porque de hecho ya sé cual parte lo puedo hacer mejor y cuales no porque yo le digo, antes que me enfermara no pensaba que podía y le hubiese dicho “no lo hago” por mi problema, pero estoy buscando desenvolverme mejor en mi vida, lo hice y lo seguiría haciendo.” (SBPa1.10)

El aclarar qué elementos corporales son útiles y resolver mecánicas de movimiento logran superar algunas de sus afecciones potenciando su movilidad y autonomía, Juana Cáceres afirma: “Si porque uno no se preocupa mayormente, ha servido para yo ver cómo me puedo movilizar mejor, como puedo hacer mis ejercicios.” (SBPa2.18)

Y ya con la atención puesta en el cuerpo en una pedagogía que da cuenta y genera consciencia en sus participantes de sus progresos, ellos logran describir su cuerpo en otros términos, a través de sus avances, y conectar éstos con una sensación de bienestar.

Es apreciable en el relato de Emita Sandoval, “Desde luego las posturas más correctas, la esbeltez del cuerpo, la mirada siempre hacia arriba, no hacia abajo, como mucha gente que camina mirando al suelo, y desde luego sentirse transportada a la juventud o a la niñez cuando se dejan volar los sentimientos y el mundo interior fluye.” (GMPa1.10)

El mayor desenvolvimiento y habilidad que parte desde la autopercepción y es adquirido por los adultos mayores en su construcción de aprendizaje de la danza es planteado por la profesora Macarena: “Yo creo que también permite libertad, el poder reconocerte cómo te mueves o las posibilidades que tú tienes permite una

mayor soltura.” (SBPr2.14), transformándose entonces en una de las bases por las que se desencadenan muchos de los beneficios del movimiento expresivo en las personas de la tercera edad.

La expresividad como herramienta puesta a disposición del adulto mayor y su calidad de vida desde la conexión con sus sentimientos y sus maneras de vivirlos, (...) también hay un tema relacionado con el impulso a la creatividad, con el impulso a la emoción, poner en importancia lo que sienten, con lo que les pasa a través del movimiento del cuerpo (...). (GMPPr3.12)

La participante Judith lo plantea así: (...) también me digo yo, siempre digo que es una máquina donde está tu espíritu, que hay que quererlo, conocerlo, sentirlo, amarlo y eso suena como que yo vibro con todo mi cuerpo, me fascina te digo porque yo lo siento, es una cosa maravillosa, el movimiento es maravilloso.” (GMPa3.2)

Finalmente este autoconocimiento que invita la danza desde la autopercepción del cuerpo, proyecta un cuidado integral desde lo físico hacia todos los planos del ser, vislumbrándose para los adultos mayores cómo el cuerpo es la vía con la que accedemos a todo lo que nos rodea y nos relaciona, y como su transformación es parte de la constante interacción que puede generar con el mundo.

4.3 Beneficios

Ya se han percibido varios beneficios de la danza para los adultos mayores, en este último capítulo serán detallados primeramente desde el ámbito físico dado que la danza lo invita desde que su herramienta de trabajo que es el cuerpo hacia la conexión con los otros ámbitos de la vida, dando cuenta también de beneficios psicológicos, emocionales y sociales percibidos por los agentes involucrados en esta investigación.

Para Carla Orellana hay elementos que son evidentes, “Si, hay beneficios físicos que son claros, podemos hablar de cosas básicas, de elongación, musicalidad, estado físico, control de la respiración, etcétera (...)” (GMPr3.12), pero estos los podría recibir cualquier persona que se vinculara con la danza y generara un proceso de aprendizaje en torno a ella.

De por sí la danza tiene una serie de beneficios –algunos más obvios que otros– que se reciben independiente de las características particulares de cualquier individuo, pero se presentarán adecuadas al contexto de la tercera edad porque es ahí cuando toman relevancia para esta investigación.

Entonces, éstos beneficios físicos señalados tienen importancia en el valor que toma el movimiento en la tercera edad, la participante Juana Cáceres comenta que para ella es significativo “Porque me ayuda a esforzarme un poco más y mover un poco mis articulaciones, o si no cada vez se van atrofiando más si uno no hace un esfuerzo por hacer ejercicio.” (SBPa2.12), al activar el metabolismo, se evita la acumulación de toxinas y contribuye a la depuración, evita dejar el área física a disposición del desgaste del tiempo, aportando a la salud física de las personas de la tercera edad.

Cuando el movimiento toma esa relevancia, los adultos mayores perciben el bienestar que desencadena, demandan la práctica de la danza desde la necesidad y asocian el estado de actividad con el estado de salud, derribando el prejuicio del anciano inmóvil, flojo, abnegado al desgaste, en la espera de algo. Para Adrián Hevia es así: “yo actualmente tengo mi edad, yo sigo practicando porque me hace muy bien, aparte de hacer gimnasia me hace muy bien, si yo no bailo un tango soy igual como si hubiese estado sentado unas cinco, diez horas, entonces no puedo estar sin el tango.” (ETPa1.12)

Para la participante Judith Villa la asociación movimiento – bienestar ha sido permanente, y evidencia cómo le ha beneficiado a ella a tal punto que recomienda a todos la actividad física:

La salud, definitivamente la salud, porque yo conozco muchas personas de mi edad, ¡ay Dios!, que tiene tantas enfermedades, que si no es una cosa es la otra, la otra o la otra, y yo creo que a mi lo que me ha beneficiado, que he sido siempre muy buena para caminar, camino muchísimo y eso ha sido siempre, siempre.

Yo siempre les digo “hey, caminen”, gordita, flaquita, da lo mismo, pero caminen, no se queden ahí con el control remoto, metido en la camita, eso no te sirve, no, camina. (GMPa3.12)

Si no existía una previa asociación de la actividad física con el sentirse bien, en un proceso constante de trabajo de la danza con adultos mayores, éstos logran percibir mejoras en las condiciones de su cuerpo, se recomienda que sean evaluadas desde la comparación del participante en torno a sí mismo y no a otro, puesto que cada persona tiene su ritmo de aprender, evidenciar y comprender sus cambios físicos.

Los adultos mayores perciben estos cambios, más aún si tienen relación con situaciones específicas de malestar físico previas a la práctica de la danza, por ejemplo Baudilio relata: “Lo que más es la columna que la puedo mover un poco

mejor y las partes de las rodillas que puedo ejercitar mejor mis huesos, porque eso es lo más grave que tenía.” (SBPa1.12)

La mejora del sistema óseo se ve acompañado de un equilibrio muscular, la danza al no trabajar necesariamente desde el trabajo físico pesado y/o aeróbico, se posiciona como una gran alternativa para que los adultos mayores trabajen una musculatura sin mayores impactos.

Para la profesora Macarena sucede así: “Los físicos tienen que ver para mi sobre todo con el tono, yo creo que el adulto mayor es muy bloqueado, muy tenso, entonces lo que me permitía a mi, sobretodo los ejercicios de tacto, poder ablandar, poder generar un tono muscular mucho más permeable, más moldeable, más flexible (...)” (SBPr2.14)

El mejoramiento de los estados de los huesos y los músculos contribuyen a que paulatinamente se desarrolle una mayor resistencia frente los esfuerzos físicos y también aporta a la estabilidad de los adultos mayores.

Consecuencia de éste estado más óptimo de las funciones físicas, el constante ejercicio previene enfermedades relacionadas al peso, la participante del grupo de tango Griselda Zapata a sus 79 declara: “Claro, y gracias a Dios somos sanos, yo

soy súper sana, me dicen “ay te tengo envidia, que no eres hipertensa, no eres diabética”, claro, entonces yo creo que nos ha hecho bien.” (ETPa4.12),

La danza ayuda al adulto mayor a mantener las cifras de su peso a favor de una relación corporal con la buena salud, Giannella que comenzó el programa de San Bernardo entre otras cosas para evitar la obesidad comenta sus avances en relación a esto desde que comenzó: “Además de que hemos bajado de peso, nos midió la nutricionista los “rollitos” y los “rollitos” se nos achicaron hartito, es decir el cuerpo se apretó, estamos menos grasa corporal (...)” (SBPa3.16)

Todas estas mejoras en conjunto generan una importante consecuencia sobretodo volviendo a analizar la relación del adulto mayor con la enfermedad, y es que relacionados y apegados al dolor, identificándolo de manera fuerte como primera instancia dentro del volver a hacer ejercicio, luego facilita el alejarse de éste por medio a la optimización de los recursos corporales, aliviándose a largo plazo sus dolencias primeras. La participante Gricelda afirma: “La salud, a mi no me duele una pierna, no me duele nada.” (ETPa4.16)

La medicina antigua declaraba que cuando un parte del cuerpo se encontraba enfermo había que dejarla en reposo, actualmente las investigaciones medicas avalan que la mejor manera de mantener un cuerpo sano es fortaleciéndolo a

consciencia y con los cuidados respectivos que amerite. Es así como la danza en su consecuencia de optimización corporal se admite como un tratamiento para algunos de los dolores que presentan las personas mayores.

Para Macarena Ortega es fundamental “Que se ampliaran sus posibilidades de movimiento, o que para él el movimiento no fuera desagradable, eso yo creo que es el trabajo con el adulto mayor, del dolor. El dolor al movimiento.” (SBPr2.4)

Y su alumno ve el alejarse de sus dolores de la siguiente manera: “Tengo el cuerpo más ágil, más suelto, como que ya puedo mover mejor mis manos mis pies ya no tengo tanto duros los huesos, menos dolores, eso es bueno(...).” (SBPa1.14)

Los adultos mayores entonces se conectan con sus avances, logran reconocerlos y con ellos reconocerse como personas que lograron recuperar algo que habían perdido o desarrollar algo que no tenían, Juana se observa y nota: “Que tengo más disponibilidad de moverme más, no me canso tanto ya, he perdido ese de que me cansaba mucho, me costaba mucho, y ahora ya estoy un poquito más suelta de mis articulaciones.” (SBPa2.22)

Como es apreciable, todos estas estas transformaciones en el cuerpo del adulto mayor no sólo favorece procesos en el salón de clases, también colabora con las mecánicas de movimiento cotidianas como por ejemplo caminar o sentarse, y sigue trascendiendo a muchas más áreas de la vida.

Esas instancias cotidianas permiten la comparación de cómo se encontraban antes de que el movimiento se integrara de mejor manera, Giannella reflexiona “Cuando no hacía estos ejercicios que hago ahora, a mi se me caía un lápiz y era un puro crujidero y lamentaciones para recoger un lápiz, ahora siento que me agacho, lo recojo, me paro, estoy mucho más ágil.” (SBPa3.16)

Como la comparación de ellos con otras personas de su edad que no se preocupan o no tienen la posibilidad de vincularse con una vida activa, la participante del taller de expresión corporal Marta Zuñiga de 79 años dice de sí misma: “(...) yo soy muy erguida para mis años, camino muy derecha y camino rápido y todos mis movimientos son acelerados para mi edad, pero me agrada hacerlo. Es beneficioso para mi, me da elasticidad para mis movimientos.” (GMPa2.12)

De esta manera la salud física facilita el aprovechar los momentos de disfrute de la danza, y el sentirme mejor físicamente provoca un bienestar general para sacarle un mejor provecho a los años en la tercera edad,

Yo creo que es la salud, en el fondo ese es el beneficio, es como digo yo ese es el mejor cheque en garantía que tú tienes a largo plazo, tu salud, porque puedes tener dinero pero si tú no tienes salud, no puedes viajar, no puedes disfrutarte nada, nada. Pero si tienes salud lo tienes todo, entonces yo digo yo soy millonaria pero en la salud. (GMPa3.12)

La reafirmación de la salud, la posibilidad de hacer más cosas, generan el beneficio de la seguridad, aporta al adulto mayor la sensación de sentirse capaz de diversas cosas. Como por ejemplo: “me atreví a que me levantaran, y la “paloma” no sé cómo le llaman en el tango ¡y la hice!, y terminé así con una terminación súper linda en una presentación, toda la gente nos aplaudía porque una gracia para la tercera edad, ¿cierto?” (ETPa4.8) a través de una experiencia Gricelda permite vislumbrarlo.

Esta seguridad los motiva a compartirlo y de vuelta reciben el estímulo de quienes los valoran, “Claro son estímulos y los hijos están encantados que bailemos, y toda la gente que uno le dice dicen “¡uy bailan tango! ¡Que lindo!. Me gusta.”

(ETPa4.10), contribuyendo a la interacción con el resto de la sociedad alejada del viejísimo y de la construcción de referentes positivos encontrados en adultos mayores.

También, a través de la comodidad corporal se proyecta un proceso expresivo del cuerpo, en donde la barrera que generaba la asociación del movimiento al dolor se transforma en una puerta de entrada a la posibilidad de vivenciar el cuerpo ahora relacionado a la expresión de estados internos.

La pedagoga Macarena nos relata un caso con respecto a esto,

(...) él era viudo, venía con muchos achaques, venía con una torpeza en su cuerpo, era una persona que a pesar de tener un buen estado físico era muy, muy duro, muy bloqueado, y él después a medida...se sentía mucho más alegre, saludaba, empezó a tocar, a tener una forma de expresarse con el cuerpo muy distinta, y él lo nombraba, podía verbalizar lo que le pasaba y eso era muy bonito también. (SBPr2.12)

Así comienzan a relacionarse una serie de beneficios psicológicos que aporta la danza al adulto mayor, y es que los estados de bienestar corporal son también

asociados a estados de tranquilidad y dicha, muy benéficos para la salud mental de la tercera edad.

La participante Juana Cáceres nos relata como ella vivía cuadros de estrés y desde que practica danza han disminuido de manera considerable:

(...) entonces como golpe de corriente empieza mi cabeza así (mueve las manos), como ya no estoy tan estresada no me ha dado, porque me daban muy seguidos mis cortes.

Yo he notado cuando estoy tensa, tengo una preocupación empieza mi cabeza “uy!” (mueve más las manos), me ha disminuido un montón las crisis de mi cabeza, ya no me dan esos cortes que me daban, porque son cortes, es como dos plaquitas que son así, (hace chocar una mano contra la otra), entonces empieza mi cabeza loca, a veces me quedaba en blanco también, varias veces me quedaba en blanco con mis hijas estábamos en el comedor a veces conversando, y de repente se estaban riendo y yo les digo: “que les pasa?”, “es que te estábamos hablando y tu en otro” y yo las miraba y me reía, pero yo no estaba en ese momento ahí si no que estaba ida, entonces ya no me da eso. (SBPa2.34)

Descontracturar el cuerpo es también aliviarlo de tensiones guardadas en él que se alojan por estados psicológicos, entonces en el ejercicio de la conexión mente - cuerpo, la danza en la soltura del movimiento y en su disfrute conecta con estados mentales más saludables. La participante Giannella relata su experiencia:

Yo soy feliz bailando, a mi siempre me gustó de niña bailar, entonces cuando yo vengo acá me relajo, de hecho, salgo bostezando, porque me da como un sueño de lo que me relajo, la Macarena sabe que yo tengo bruxismo, yo duermo y despierto con todo esto contracturado; entonces aquí se me suelta todo y empiezo como a la media hora yo ya estoy “buaaa” así con los bostezos como a relajarme, no sé, boto toxinas, como transpiramos también, yo salgo feliz de la clase.” (SBPa3.20)

Para los participantes que ya se habían relacionado con el movimiento en otros momentos de su vida, tal como es su caso, existe un beneficio psicológico de reconectarse con la remembranza a tiempos antiguos relacionados con buenos momentos a través de la danza, esta conexión renueva estos sentimientos de dicha y los reconstruye en su presente.

En este periodo, porque...yo de niña como te conté estudié danza, danza clásica y siempre de mi familia eran todos buenos para bailar y todo, y lo

tenía medio dormido entonces ahora el volver a hacer estos ejercicios me alegra el espíritu, me siento más joven, o sea cuando yo estoy bailando acá, sobre todo cuando ponen música más alegre que sé yo, ni me acuerdo de la edad que tengo, me siento como si fuera cabra chica otra vez, y me quedo feliz! De verdad que quedo feliz. (SBPa3.24)

La afectividad que provoca la danza, es un constante motor para que personas de la tercera edad sigan bailando a lo largo de sus años, siendo el disfrute que encuentran en ella la razón por la cual permanecen en movimiento, como se aprecia en el relato de Adrián, el participante que más años lleva bailando: “Porque me gustaba mucho, su música, su poema, todo eso me encantó toda la vida, porque me hablaba de mucha vivencia claro que es tiempo pasado porque ahora es diferente, pero yo lo bailo igual, con el mismo cariño de los sesenta.” (ETPa1.6)

Si no es el caso de renovar experiencias, el contacto con el goce se genera de igual manera, puesto que tiene que ver con el gusto por bailar y por poder hacerlo cada vez con mayor soltura.

Frente a la pregunta: Según su experiencia, ¿la práctica de la danza ha sido importante en este período de su vida? ¿Por qué?, La respuesta de Emita

Sandoval es: “Yo gozo con el movimiento que yo lo vea más puro, más limpio, entonces sí, para mi es una alegría muy grande y creo que el cuerpo le da un movimiento especial, entonces hay que aprovecharlo y hay que vivirlo. Viva la danza y vivan ustedes las profesoras de danza.” (GMPa1.12)

Este encuentro con sensaciones agradables a través de las clases de danza logran ser hasta un aporte psicológico para poder sobrellevar situaciones difíciles en otros ámbitos de su vida. En el caso de Juana Cáceres se vislumbra esta situación de manera muy clara:

(...) porque tiene un cáncer terminal mi esposo. Y me sirve para despejarme también porque él como esta con su enfermedad es un poco complicado manejarlo, se pone como niño chico, y esto me ayuda un montón a mí, o si no yo me habría enfermado más estando sola ahí en la casa.” (SBPa2.24)

Por esto u otras afectaciones que puedan atañer a los adultos mayores, es importante que el pedagogo de danza esté comprometido con que la danza sea un cuidadoso conector con emociones que son sensibles para que logren ser expresadas o definitivamente un vehículo de emociones positivas para generar un

equilibrio. La profesora de Juana refiriéndose a los beneficios de la danza para el adulto mayor está convencida de que ese es un eje principal de trabajo:

Bueno creo que hay dos que para mí son importante que es el desarrollo de sensibilidades y el placer, creo que el placer de moverse para mí...en lo que te hablaba del bienestar, es lo mismo, entonces cuando generamos placer, generamos bienestar en las personas ¡Uy! Ahí se abre todo, ahí generamos un campo magnético hacia millones de beneficios más, entonces es importante siempre relacionarse con el hacer sentir bien a la otra persona y ese beneficio del placer creo que es el fundamental, es el mayor. (SBPr2.18)

Y se refleja en cómo siente la participante de su taller que aporta en su cotidiano la presencia de la danza,

El animo, si, porque yo veo cómo me siento mejor, salgo un rato de la casa, me despejo, hago mis ejercicios, ya no estoy ahí no más, que cansa un poco. Antes de entrar a las clases me sentía mal porque no podía caminar mucho, y además estar ahí no más pendiente de mi marido, así lo dejo una hora u hora y media solo y vengo y ya me despejo yo, llego con más animo para hacer mis cosas.” (SBPa2.26)

La danza entonces, beneficia al adulto mayor en su estado anímico, lo refuerza con sentimientos de amor propio, relajación, confianza y goce, la profesora Macarena cierra esta reflexión con una visión muy poética de cómo se genera este proceso a través del movimiento:

(...)yo creo que con el transcurso del tiempo uno observa el bienestar, lo que te decía del agrado, cuando el movimiento genera agrado, todas las capacidades internas del ser humano se abren, para mí eso es, cuando tú te sientes bien haciendo algo todas tus luces se abren y la capacidad que tienes de recibir es mucho más directa y también mucho más blanda, más permeable, entonces el cuerpo se siente bien y tiene la posibilidad de poder responder a los ejercicios, aunque no le guste, aunque sea incómodo desde otra manera. (SBPr2.10)

Este bienestar en las clases de danza, como se comenta en el subtema de enseñanza y aprendizaje se da en un entorno social que influye en la educación artística y también en los beneficios que de ésta se desprenden.

La participante Giannella que se declara extrovertida desde siempre, logró percibirlo desde afuera en sus semejantes:

(...) me he dado cuenta en mis compañeras de aquí que habían algunas personas que eran bastantes introvertidas, no hablaban mucho y gracias a la danza y a la expresión que han logrado sacar de su cuerpo, noto que han cambiado, son más conversadores, cuentan más cosas, entonces yo siento que a ellas tal vez en ese sentido las ha ayudado más, (...), estoy consciente que a través de la música y el baile uno se puede conectar con la gente mucho más fácil. (SBPa3.22)

Esa conexión con la gente derivada del compartir todos los beneficios ya mencionados que aporta la danza a la tercera edad, la profesora Carla señala fundamental “darle posibilidades que se reúnan en un lugar.” (ETPr1.2) puesto que constituye un espacio de participación social en donde se sienten parte de una comunidad que se articula hacia su bienestar.

Para ella sucede de la siguiente manera:

(...) yo creo que lo más relevante de beneficio es la participación social, en este caso es a través del cuerpo pero es algo que a través del trabajo con el adulto mayor que llevamos a cabo acá a través de distintas aristas es la necesidad de pertenecer a algo, de pertenencia, por la situación específica del adulto mayor en general que esta solo, que no tiene una...que no es

parte de la sociedad productivamente, por ejemplo, porque quizás ya no tiene un trabajo, está jubilado, entonces el sentirse parte de algo a través de en este caso del cuerpo de la expresión, a través de las artes visuales, a través de ser partícipe de un grupo que tiene un objetivo, es esencial.
(GMP3.14)

Esto es apreciable en el caso de Juana Cáceres quien declara: “Si, ha sido súper importante porque yo nunca salía de mi casa nada más que a comprar. Entonces esto me ha servido para salir, para integrarme, converso con otras personas, nos comunicamos más, somos bien compañeras con el grupo que estamos.”
(SBPa2.28)

Con ese compañerismo el adulto mayor mantiene activo un círculo de relaciones interpersonales con las que cuenta en apoyo a sus necesidades y le permite compartir lo que es con más personas a quienes les interesa esa interacción. El profesor José comenta respecto a su grupo:

(...) entre todos hacemos un círculo, una red de apoyo: es la frase correcta, porque ellos mismo se van conociendo y se van descubriendo como amigos, entonces saben quien está enfermo, quien no está, por qué no vino hoy día tal persona, “llamemosla, veamos que pasó” o el otro llama sabes

que hoy no puedo ir porque me duele una pierna que sé yo, o se van a visitar, hacen fiestas, como que descubren otro mundo. (ETPr1.2)

Es así como la danza brinda un espacio de comunidad que es esencial para que el adulto mayor evite vicios del estereotipo del anciano desvinculado y solitario, combatiendo la segregación progresiva que vive este grupo etario en la sociedad actual por sus circunstancias de jubilación, desempleo, enfermedad y/o nido vacío.

Al respecto de un caso en su clase el profesor José reflexiona:

Yo creo que estaría en su casa, a lo mejor con todos los dolores y reclamando por todo, y no estaría...porque aquí encontró amigos, él llega acá...como pasa mucho...la clase comienza a las 8 pero están aquí a las 7 de la tarde acá, llegan a conversar a tomar una bebida, a practicar, conversar, es dos o tres horas de recreo que ellos tienen fuera de su mundo. (ETPr1.16)

Griselda, una de las participantes de su taller de tango, donde el grupo social que se conforma si bien tiene una preponderancia de integrantes mayores reúne diversas edades, comenta: "Tenemos bastante amigos, como nos gusta lo mismo y son de la tercera edad también, incluso yo tengo buena relación con gente joven,

no tengo el problema de que “no porque yo soy vieja”, no, yo me adapto.” (ETPa4.16). Revelando que otro aporte social para los adultos mayores que practican danza es que algunas veces logran generar contacto intergeneracional donde se producen fenómenos particulares con la asignación de roles de respeto, de compartir vivencias y aportarse mutuamente.

Su esposo Iván Quezada de 82 años, toma clases de tango con ella, también revela como en la situación de los adultos mayores que bailan en pareja afiatan su relación entre ellos como con otras personas haciendo su relación más rica y dinámica. “Como nos gusta a los dos, lo pasamos bien. Aquí somos todos conversadores, les gusta escuchar, nos gusta mirar, alabamos a los que bailan bonito.” (ETPa3.16).

Gricelda apoya este postulado al contestar la pregunta Según su experiencia, ¿la práctica de la danza ha sido importante en este período de su vida? ¿Por qué? de la siguiente manera: “Claro que si, por lo mismo, por que ya no nos aburrimos con mi marido porque ya llevamos 52 años de matrimonio, entonces, no nos aburrimos los dos, estamos entretenidos, es un beneficio.” (ETPa4.18)

Incluso si no son pareja, la interacción de los participantes de diversos géneros contribuye a la integración social de los adultos mayores, Baudilio Canales con

entusiasmo relata como se ha vinculado con sus compañeras: “Si, yo en el programa era el único hombre y nos hicimos amigos entre todos, las mujeres que pudimos habernos llevado mal, no ¿por qué? Si yo venía a mí, mi solución, mi probabilidad de sentirme mejor, me sentía bien igual con las señoras, incluso las revolví un poco (risas).” (SBPa1.18)

Su sentimiento de agrado en el grupo social es tal, que los mismos participantes de la tercera edad que practican danza recomiendan en su entorno formar parte de esta comunidad constituida en torno al movimiento y la salud, buscando también ampliarla y enriquecerla. Así encontramos las siguientes declaraciones: Lo que más quiero es bailar, y yo sé que me hace tan bien que a todo el mundo se lo recomiendo, porque es la gimnasia que uno la hace inconscientemente pero le ayuda un ciento por ciento. (ETPa1.26)

Convencidos de sus beneficios, los adultos mayores comparten su vivencia con otras personas de la tercera edad que no están involucradas con el movimiento intentando expandir su círculo social en base al motivar a otros a recibir las mismas aportaciones que han recibido ellos.

Yo he tratado de que la gente se inscriba porque uno se crea mejor, se siente más ágil, más esperanzado de pasarlo mejor, porque de lo contrario,

y conozco muchos, que se quedan y en poquito tiempo quedan inválidos o así.

Entonces con esto de la gimnasia es bueno y uno se desenvuelve mejor en su vida. (SBPa1.6)

Al ampliar y hacer activa su vida social, ellos significan su tiempo y sus años, no sólo como un pasatiempo para llenar un vacío, si no como la construcción de un espacio donde habita la decisión del bienestar en comunidad.

Este espacio se abre luego de haberse perdido en una serie de cumplimientos de roles que asignaron a sus vidas, como se percibe en: “Ahora que los hijos están grandes...antes uno tenía eso, no podía salir porque los hijos, tenía que ir a dejarlos al colegio, que hacer esto entonces no tenía tiempo, entonces uno se da el tiempo porque le sobra.” (ETPa4.10)

Varios participantes plantean que habían tenido relación con las practicas corporales comentan que éste se ve interrumpido en algún período, principalmente por el ritmo de trabajo que llevan los adultos en determinado momento.

Bueno, a mi siempre me gustó la danza, de niña hice ballet, en la casa de la cultura, hasta cuarto medio más o menos hice ballet, me gustó mucho

mucho eso, y después cuando mi hija chiquitita se metió a danza hice un grupo de las mamás para bailar, nos presentamos en el Cariola!

Después pasaron los años y se me fue olvidando, yo tenía ganas, me gusta bailar (...).”(SBPa3.8)

Cuando se recupera la actividad del movimiento, la danza se posiciona en la vida de los adultos mayores como una opción de resignificar su tiempo dentro de la tercera edad, refiriéndose esa discontinuación de las prácticas motoras y el nuevo espacio que tienen para la danza hoy, algunos participantes comentan:

(...) yo trabajaba, lo único que sabía era trabajar. En construcción. Ya no trabajo porque los mismos médicos me dijeron que ya no ya, perdí inclusive la fuerza, ya no podía levantar con mi mano derecha yo no era capaz de levantar un kilo del suelo, del suelo para arriba, no podía. Yo trabaja en carpintería, en construcción, de todo, obra gruesa, de lo que fuera. Y le digo que hasta el último día, yo no era de los que el último, trabajaba más que cualquiera, le digo que si no me hubiese dado la enfermedad todavía estaría activo, desafortunadamente por un lado ya no pude trabajar, y ahora hago por mí: gimnasia, con mi asunto que yo practico ahora me puedo mover bien, no puedo hacer trabajos pesados pero me desenvuelvo

haciendo cosas en mi casa, trabajo, tengo un negocito chico por ahí que también le trabajo, y al final vivo mi vida. (SBPa1.28)

Retomar la danza implica para varios reconectarse con esos sentimientos agradables evocados de ella en el presente y reformularlos en esta nueva etapa del aprendizaje. Luego de haberse desligado de mantenerse activo físicamente, de relacionarse emocionalmente a través del cuerpo, de disfrutar del goce del movimiento, vuelven a éste con especial afecto y renuevan estas vivencias en la tercera edad.

Cuando niña me gustaba mucho la danza y me ha seguido gustando, a mi me gusta mucho el baile, yo no me canso de bailar, a mi edad sin embargo, yo bailo y bailo y no me canso.

En esta etapa recordar muchos pasos que aprendimos cuando éramos niñas y cada vez cultivándolo más. (GMPa2.8)

El nuevo espacio de desarrollo que se abre con la repentina y presente población de adultos mayores puede encontrar en la danza una posibilidad de ocupar ese tiempo nuevo que se le manifiesta para recibir todos los beneficios del movimiento que ellos crean que puede aportar a su calidad de vida.

Me satisfacía plenamente, era lo que a mi me gustaba, yo necesitaba tener ese tipo de ejercicios de movimiento, uno para recordarlo porque lo recuerdo con mucha nostalgia y para nuestro cuerpo que lo necesita para que se pueda mantener en buenas condiciones.” (GMPa2.4)

Para la participante Emita Sandoval todo esto se resume de la siguiente manera:

“(…) realmente cuando uno esto le ha gustado es en la etapa de la vida ideal donde uno puede retomar todo eso que no se pudo hacer en otro momento de la vida.” (GMPa1.4).

Todos estos relatos son el reflejo de los beneficios sociales que aporta la danza al adulto mayor, la maestra Carla lo resume de una manera muy clara:

(…) yo creo que una de las cosas súper importantes para los alumnos es la generación de comunidad, o sea, hay un interés común que tiene que ver quizás con lo bien que lo pasan en las clases, o este interés por el movimiento pero la generación de comunidad que genera en el adulto mayor, el tema de la participación social es súper importante, más allá de la técnica que le esté enseñando, el vincularlos con un espacio, con un

contenido, y que se genere una comunidad con intereses comunes eso es potentísimo, la vinculación que se genera.

En este caso a través del cuerpo, a través del espacio corporal, en otros casos a través de las artes visuales, pero esta cosa de la participación social es esencial, creo yo, en esta etapa, sociabilizar. (GMPr3.6)

De manera cercana, la participante de su taller Emita refleja con mucho cariño hacia el grupo de expresión corporal lo que la maestra comenta: “Nuestro colectivo, como dice la profesora, es hermoso y es estar con otra compañera o con un grupo de compañeras viendo la belleza del movimiento y purificándonos.” (GMPa1.4)

Todos estos beneficios señalados en las entrevistas fueron ordenados en atención a la preponderancia física, psicológica y social para facilitar su estudio, pero en el hacer del ser y es percibido por los participantes entremezclan, dando un beneficio general a priori de la calidad de vida del adulto mayor.

Si se releen los relatos de los beneficios cualquiera sea, se puede generar la conexión de cómo sucede en el cuerpo y se traspasa a otras áreas del ser o viceversa, por ejemplo Baudilio refiriéndose a un esfuerzo físico puntual, demuestra una fortaleza en general, además de una mayor confianza y un disfrute

que plantea en plural, haciendo participe desde el relato al entorno social con quien comparte esta vivencia: “Si, porque mire, hacíamos la danza y cada día íbamos haciendo más y como quien dice un poquito más, más, más y al final dábamos todo, entonces por eso es que eso nos hizo bien y el resultado es que nos sentíamos, como quien dice fuertes. Yo mismo no me la creía al final porque yo dije “yo no voy a llegar a esto” y llegué y me hice fuerte.” (SBPa1.20)

Cómo se relacionan todos los aspectos de un ser integral a través de la danza hace que la práctica de ésta sea beneficiosa en múltiples maneras, debido a que traspasa las barreras de la forma física de lo concreto de éste arte y enlaza el movimiento expresivo con la vida en general.

Para la participante Judith esto es claro:

Yo creo que estar más en armonía, yo siento como que es más la armonía, la flexibilidad en todo ámbito de cosas, en la vida diaria tú aplicas la flexibilidad y si tú no lo aplicas en tu propio cuerpo, no puedes aplicar la flexibilidad afuera, o sea, hay algo que esta rígido en ti que no puedes lograr solucionar, eso pasa por tu cuerpo y el cuerpo te lo demuestra, es una enfermedad, entonces si tu cuerpo esta bien, tu cuerpo está sano es porque estás haciendo las cosas bien. (GMPa3.10)

En esta interacción de aportes de la danza para las personas de la tercera edad, surgen beneficios mayores que conjugan todos los aportes físicos, psicológicos y sociales que tienen relación con el mantenimiento de la independencia del adulto mayor, suscitando con este y otros rasgos que desarrollan las personas del último grupo etario el quiebre de ciertos estereotipos asociados a la vejez.

En cuanto a la independencia, los relatos de los adultos mayores reflejan la seguridad que la actividad física les proporciona para desenvolverse por su cuenta y bajo sus propias decisiones.

Para Baudilio es claro puesto que antes de comenzar a bailar había sufrido las consecuencias del paso de sus años con una enfermedad de la cual hoy se distancia gracias a la danza: “Yo llegué en un momento dado cuando recién caí enfermo que dependía que me vistieran, yo no me podía poner la ropa, algunas cosas. Entonces estuve bien complicado, pero ahora no.” (SBPa1.16)

Adrián cuenta con gusto cómo su familia también percibe su calidad de vida y lo motiva a que siga sucediendo en la apropiación de su autonomía: “(...) fijese que ahora que yo tengo cinco hijos, todos mayores, me dicen: “Papá, ¿va a ir a bailar?”, “Si”, “cuídate mucho”, ellos están pidiendo que yo haga porque ven que me conservo bien, autovalente ciento por ciento.” (ETPa1.16)

Su profesor de tango, con mucha experiencia con adultos mayores, nos relata cómo percibe esta independencia a través de uno de los casos que para él es realmente significativo:

Bueno, yo he tenido alumnos de 80 y tantos años para arriba, 86 años más o menos han sido los más mayores, tengo 2 casos así que uso siempre de ejemplo, uno que está vivo en este momento, que tiene 86 años, un señor que vive allá arriba en Las Condes y viene todos los días, se coloca su mochila y viene a clase.

Él se maneja solo, le da autonomía, se siente capaz de...no que los vengán a dejar...entonces este señor viene acá, hace su clase, baila con toda la gente, no espera su turno sino que mientras en el intervalo va bailando con los alumnos con los compañeras y baila todo tiene una memoria increíble a los 86 años y él esta más lucido que nosotros, increíble, cómo maneja.

(ETPr1.14)

Es así como se proyecta en los adultos mayores que practican danza una imagen de personas que buscan su independencia y ser autovalentes, ya que mantienen su estado físico lo más óptimo que pueden, se relacionan con sus emociones a través de la expresividad de su cuerpo y participan activamente de grupos

sociales, mejorando su calidad de vida y derribando el prejuicio del adulto mayor enfermo, pasivo, solo e inmóvil.

En una sociedad que teme ser adulto mayor por asociar esta etapa de la vida con la enfermedad y una serie de características negativas, la danza para la tercera edad se vuelve un quiebre de estigmas, y en el entusiasmo del adulto mayor que declara “¡Yo viviría bailando todos los días y todo el día! (risas)” (GMPa2.16) en ese grado de disfrute demuestra que se puede aceptar y respetar la vejez y adecuándose a esta etapa como parte de un constante desarrollo.

6. CONCLUSIONES

La danza en la tercera edad es una continuidad de una vida ligada a la salud o acercamiento a la salud integral en esta última etapa, con distintos grados de consciencia, los adultos mayores se acercan entendiendo que es algo beneficioso para ellos.

El aprendizaje de la danza está profundamente ligado a la historia de los participantes, influye la cantidad de atención puesta al cuerpo a la largo de sus años y sus hábitos de salud previa, esto modifica en que estados se encuentran sus cuerpos al tomar las clases de danza en la tercera edad y cómo comprenden lo que el movimiento implica para ellos mismos, así como también tener más recursos para poder externalizar lo que viven en su proceso pedagógico.

Motiva entonces a la reflexión de qué sectores de adultos mayores no tuvieron y no tienen acceso a estas herramientas y se ven desvinculados de toda esta búsqueda y posibilidades de acercarse a la danza, a la salud corporal y el nexo entre cuerpo y la integridad.

De manera transversal, comenzar un camino en el aprendizaje de la danza evidencia un amor propio particular, pues esta profundamente ligado con la

intención de sentirse mejor, de intentar cosas nuevas o reencontrarse con algo que les gusta. Además, el hacer de la danza, los vuelve en atención hacia sí mismos y las relaciones que entablan con el resto, permitiendo la escucha de lo que son, facilitando su aceptación y la desencadenada expresión más liberada a través de su cuerpo.

El ímpetu que tienen los adultos mayores que practican danza está relacionado a sus ganas de seguir mejorando su calidad de vida, que revela el valor que le dan a sus años en la tercera edad, haciéndolos importantes para ellos y quienes los acompañan.

En la práctica de la danza como tal logran descubrirse, reconocerse y modificarse a través del contacto con su cuerpo, la representación corporal que les brinda el movimiento de su expresión interna genera introspecciones que se evidencian en cambios en su forma de comunicarse físicamente consigo mismos y su entorno, se postula que el cuerpo es a la emoción como la emoción al cuerpo, por lo que cambios positivos en lo físico o en lo emocional se influyen directamente favoreciendo un ser más integral.

Si existió contacto con la danza en su historia de vida, pero el ritmo agitado de la ciudad, la falta de tiempo frente a las exigencias laborales, el apremio de

desvincularse de éstas por necesidades económicas, brindarle tiempo libre a la familia más que a sí mismos durante varios años, u otras razones relacionadas a los estilos de vida ciudadanos que en algún momento los desune del mantenerse en contacto con su cuerpo y sus necesidades, se reencuentran con el movimiento en su particular etapa de la vida con éste y todos estos aportes positivos que encontraban en la danza o practica corporal relacionada se resignifican, adaptan y disfrutan. En el caso de los que no habían tenido contacto con nada muy parecido, paulatinamente se acercan a éstos descubrimientos y el bienestar asociado.

Siempre se tiene presente que la danza es beneficiosa para cualquier persona en todo momento de su vida, y se expone que hay mayor atención al estímulo de su aprendizaje en edades tempranas, al realizar esta investigación demandando mayor interés en el adulto mayor se descubre también la falta de indagaciones en la presencia de la danza en el adulto, ya que si es que había una relación con el movimiento ese es el momento en el que la mayoría de las veces se interrumpe o donde menos posibilidades de comenzarle existen. Se busca que la danza se acerque a todos los sectores sociales y se proponga desde una visión transformadora.

Volviendo a los procesos pedagógicos de la danza en la tercera edad, la evaluación de las condiciones de los grupos de adultos mayores por parte de los

profesores es elemental para permitir incluir lo que los adultos mayores son y traen en el aprendizaje nuevo y que éste se de sin irrumpir, cuidando sus sensibilidades.

Existe un proceso de confianza hacia el movimiento que se particulariza cuando las condiciones físicas de una persona mayor propone desafíos en cuanto a acciones como llegar al piso, relacionarse con cierta parte del cuerpo que ha sufrido daños, o movilizar zonas de dolor. La relación con sus partes sanas, el proceso paulatino de comprensión de mecánicas eficientes, la amplitud progresiva de posibilidades de movimiento ayuda profundamente a que el adulto mayor se sienta más cómodo bailando.

Este proceso responde al respeto de los tiempos del adulto mayor actual, propiciando que sea un proceso de lo interno hacia fuera y no al revés como por ejemplo la simple e inconsciente mímica de instrucciones físicas impuestas al cuerpo del adulto mayor. Muchas veces tiende a ser lento, para facilitar la inclusión de todas las particularidades de las personas de la tercera edad, siempre en constante evaluación y considerando otras necesidades, las evoluciones adquiridas o desafíos nuevos.

La adaptación de la exigencia permite conseguir objetivos relacionados a la danza en la tercera edad como la consciencia corporal, el reconocimiento de sus capacidades, amplitud de posibilidades de movimiento, la relación del cuerpo con otras áreas del ser como el pensamiento o la emoción, la relación con otros cuerpos que genera referencias que aportan a la comprensión del propio movimiento, compartir vivencias ayuda a vislumbrar ciertos descubrimientos o hacer colectivos sentimientos de disfrute.

Muchos aprendizajes derivan de la sociabilización que se vive dentro de la enseñanza y el aprendizaje de la danza, de manera fundamental el contacto con el cuerpo de otros individuos modifica y transforma las percepciones personales del movimiento propio, aportando a la construcción de las nuevas concepciones de sí mismos a través del cuerpo.

En la acción de aprender los participantes de la tercera edad validan la constante transformación del ser, el aprendizaje constante y significativo a través de los años. En el aprendizaje específico de la danza, muestran un cuerpo siempre modificable, dispuesto hacia la salud y en aporte con la integridad, como también, una contaste enseñanza, donde los adultos mayores brindan valiosas lecciones de sabiduría en sus vivencias nuevas de la danza cargadas de los años que han transcurridos para bailar en su presente.

Desde éste lugar se desencadenan una serie de aportaciones para la tercera edad que practica danza, se descubre que para ellos hay más atención a los beneficios que identificaron de acuerdo a sus motivaciones iniciales, es decir, si comenzaron por recrear su tiempo libre hay mayor atención en los beneficios sociales, si comenzaron por algún dolor, hay más conciencia de los beneficios físicos, no por esto, es sólo el beneficio que recibe, probablemente se ven favorecidas todas las áreas del ser en distintos grados de asimilación.

Si bien todos éstos se entremezclan podemos hablar de beneficios físicos de la danza que son múltiples y tienen que ver con la actividad de movimiento concreta que en un proceso constante permite generar fortalecimiento muscular y óseo, elasticidad, consciencia respiratoria, control del peso y mayor agilidad.

Para la tercera edad esto constituye especial importancia puesto que el paso del tiempo ha significado un desgaste físico particular que responde al estilo de vida de cada involucrado, sea en mayor o menor medida, la prevención de la continuidad de ese deterioro a través del movimiento es fundamental como beneficio. Además, se vuelve significativo en la relación de algunos adultos mayores con la enfermedad, puesto que a largo plazo, las mejoras en las condiciones físicas proponen un tratamiento para el dolor.

Por otro lado, la optimización de sus capacidades físicas y la adquisición de más posibilidades de movimiento, resolución de mecánicas y mayor estabilidad, contribuyen al estado anímico del adulto mayor, quien se siente más seguro y confiado, se logra conectar en mejor medida con el disfrute y permite el contacto con el gozo a través de la danza.

Este ambiente de mayor bienestar es compartido en un grupo social, el cual es conformado a partir del espacio de reunión que convoca la danza, éste espacio podría ser alrededor de otros intereses, pero el contacto desde la expresión corporal permite encuentros íntimos y cercanos, que se van constituyendo en una red de apoyo para los involucrados.

Es alrededor de todo este proceso cómo el adulto mayor genera una significación de su tiempo dentro de la tercera edad, donde se aborda a sí mismo ya no desde el deterioro, si no desde la esperanza frente a todas las posibilidades que descubren que aún tienen y que son útiles para aprovechar su vida lo mejor que puedan.

La danza entonces, no sólo genera beneficios para la tercera edad, si no también, rompe los paradigmas en torno a ella que se han instalados en la sociedad actual al respecto de denostar a los adultos mayores y catalogarlos con adjetivos

negativos respectivos a la enfermedad, el cansancio, la dependencia y la inactividad. En la medida en que el resto de la sociedad reconozca al adulto mayor como un sujeto social activo, se abrirán espacios para su integración y aporte.

Se espera que las implicancias de estas reflexiones sean la motivación de la investigación y el quehacer en torno al adulto mayor para facilitar la transformación social en donde las personas de la tercera edad integran de manera activa sus aportes en la sociedad. Que el área de la danza pueda sopesar su injerencia en éste postulado y se involucre cada vez más fuerza, brindando los espacios para que el adulto mayor se reconozca, se valide, baile y se sienta vivo.

7. BIBLIOGRAFÍA

Abbagnano, N. y Visalberghi, A. (2007) *Historia de la Pedagogía*. España: F.C.E.

ACTIVA, (2013) Jubilaciones en Europa: recorrido por países. *Revista Seguridad Social Activa*. Recuperado el 15 de Mayo del 2015 de: http://www1.seg-social.es/ActivaInternet/BuenasPracticas/REV_032275

Amico, L. (2010). Envejecer en el siglo XXI. "No siempre Querer es Poder". Hacia la de-construcción de mitos y la superación de estereotipos en torno a los adultos mayores en sociedad. *Revista Trabajo Social Hoy*, 59, 49-82.

Ayuso, M. (2013). La alimentación de los supercentenarios. *El confidencial*. Recuperado el 21 de Marzo de: http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-06-24/la-dieta-okinawa-esto-comen-las-personas-que-llegan-a-muy-viejas_197887/

Berger, S. (s.f). *La integración de los adultos mayores en la sociedad: sus desafíos*. [base de datos]. Argentina: FIMTE (Foro Iberoamericano de Programas Educativos de Mediana & Tercera edad). Recuperado el 21 de Mayo del 2015 de: <http://www.fimte.fac.org.ar/>.

Cabello, J., Estrada, V., Gonzalez, G. y Lowick-Russel, J. (2004). *Mitos sobre la vejez: Manual para talleres*. Chile: Servicio Nacional del Adulto Mayor.

Carretero, M. (2005). *Constructivismo y educación*. Argentina: Editorial Paidós.

Castañer, M. (2002). *Expresión corporal y Danza*. España: Inde.

CASEN. (2011). *Adulto Mayor*. Chile: Gobierno de Chile. Recuperado el 14 de Marzo del 2015 de:

<http://www.senama.cl/filesapp/RESULTADOS%20ADULTO%20MAYOR%20CASEN%202011.pdf>

CEPAL. (2004). *Población, envejecimiento y desarrollo*. Puerto Rico: Naciones Unidas y CEPAL. Recuperado el 14 de Marzo del 2015 de: <http://www.cepal.org/publicaciones/xml/8/14988/dge2235.pdf>

Comité Nacional para el Adulto Mayor. (2001). *Guía de ejercicios para un envejecimiento saludable*. Chile: Servicio Nacional del Adulto Mayor, Gobierno de Chile.

Domínguez, O. (1982). *La vejez, nueva edad social*. Chile: Editorial A. Bello.

Dorfles, G., (1986) *El devenir de las artes*. España: S.L. Fondo de cultura económica de España.

EAPN MADRID. (2010). *Guía para Personas Mayores*. España: EAPN MADRID.

Feldenkrais, M. (1997) *Autoconciencia por el movimiento: ejercicios para el desarrollo personal*. España: Paidós.

Feuerstein, R. (1990). *La Teoría de Modificabilidad Estructural Cognitiva. [Theory of Structural Cognitive Modifiability]*. Estados Unidos: National Education Association. Recuperado el 10 de Abril del 2015 de:

<http://www.mulheresdenegociosp.com.br/site/download/Dia%20Internacional%20em%20Mem%C3%B3ria%20das%20V%C3%ADtimas%20do%20Holocausto.pdf>

Flick, U. (2012). *Introducción a la investigación cualitativa*. España: Ediciones Morata.

Freire, P. (2004). *Pedagogía de la Autonomía*. Brasil: Paz e Terra.

Garcia, M. (1999). *Salud comunitaria y promoción de la Salud*. España: ICEPSS Editores.

Gomez, M. (2008). *El aprendizaje en la tercera edad una aproximación en la clase de ele: Los aprendientes mayores japoneses en el Instituto Cervantes de Tokio*. (Memoria de Máster, Universidad Antonio de Nebrija, España). Recuperado el 12 de Marzo del 2015 de: http://www.mecd.gob.es/dctm/redele/Material-RedEle/Biblioteca/2009_BV_10/2009_BV_10_13Gomez_Bedoya.pdf?documentId=0901e72b80e1ffb1

Ibarra, L. y Rodríguez, M. (1996). *Actividades físicas y deportivas para el adulto Mayor*. Chile: DIGEDER.

Iacub, R. (2009) *Teorías y Enfoques sobre la personalidad en el envejecimiento y la vejez*. Recuperado el 17 de Febrero del 2015, de <http://www.altillo.com/exámenes/uba/psicologia/psicovejez/psicovejez2009teoriasvejez.asp>

Iacub, R y Sabatini, B. (2012). Módulo 3 Psicología de la Mediana Edad y Vejez. Argentina: UNMdP y Ministerio de Desarrollo Social. Recuperado el 3 de Abril del 2015 de: <http://www.desarrollosocial.gob.ar/Uploads/i1/biblioteca/151.pdf>

Jacob, E. (2001) *DANZANDO Guía para bailarines, profesores y padres*. Chile: Editorial cuatro vientos.

Juncos, O., Pereiro, A. y Rodríguez M. S. (2001). Memoria operativa, atención selectiva y velocidad de procesamiento. Una aportación al debate sobre el deterioro del funcionamiento cognitivo en la vejez. *Cognitiva*, 13, 209-226.

Katz, M. (1994). *Técnicas corporales para la tercera edad*. España: Paidós.

Laban, R. (1978). *Danza educativa moderna*. Argentina: Paidós.

Le Breton, D. (2010). *Cuerpo Sensible*. Chile: Ediciones metales pesados.

McEwan H. y Egan K. (compiladores). (1998). *La narrativa en la enseñanza, el aprendizaje y la investigación*. Argentina: Amorrortu editores.

Maravall, H. (1997). *La atención a la dependencia: El gran reto de la política social hacia las personas mayores de los próximos años*. Recuperado el 29 de diciembre

del 2014, de:

<http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/social/1997/vol1/arti1.htm>

Martínez, H. (2009) *Positivismo y antipositivismo*. Recuperado el 06 de enero de 2015 de: <http://docencia.fca.unam.mx/~jpaz/blog/?p=117>

MINSAL y MIDEPLAN. (2008). Dependencia de los adultos mayores en Chile. Chile.

Moreno, T. (2010). Viejísmo (Ageism). Percepciones de la población acerca de la tercera edad: estereotipos, actitudes e implicancias sociales. *Revista electrónica de Psicología Social "Poiésis"*, 19, 1-10.

Oddone, M. (2013). *Antecedentes teóricos del Envejecimiento Activo*. España: Informes Envejecimiento en red. Recuperado el 20 de Marzo del 2015 de: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/oddone-antecedentes.pdf>

Pérez, C. (2008). *Proposiciones en torno a la historia de la danza*. Chile: LOM.

Pipher, M. (2000). *Claves para entender el mundo de los mayores*. España: Amat editorial.

Rodríguez, J. (1979). Perspectiva sociológica de la vejez. *REIS (Revista Española de las Investigaciones Sociológicas)*, 7, 77-100.

Rodríguez G., Gil J. y García E. (1999). *Metología de la investigación cualitativa*. España: Ediciones Aljibe.

Sáez, J. (2003). *Educación y aprendizaje en las personas mayores*. España: Editorial DYKINSON.

Santrock, JJ. (2001). *Psicología de la Educación*. México: Mc GRAW-HILL.

SENAMA. (2011). *Informe final del estudio de recopilación, sistematización y descripción de información estadística sobre vejez y envejecimiento en Chile*. Chile: BOREAL Investigación – Consultoría Ltda.

Soriano, D. (2009). *Los caminos de Paulo Freire en Córdoba*. Argentina: EDUVIM, Editorial Universitaria Villa María.

Trejo, C. (2001). El viejo en la historia. *Revista Acta Bioethica*, VII (1), 107-119.

Tuzzo, R. (2012). *Teorías Psicosociales del Envejecimiento y la Vejez*. [diapositivas de PowerPoint] Recuperado el 29 de Diciembre del 2014 de: <http://es.slideshare.net/rtuzzo/rosario-tuzzo-teoras-psicosociales-del-envejecimiento-y-la-vejez>

Urbano, C y Yuni, J. (2005). *Educación de adultos mayores: teoría, investigación e intervenciones*. Argentina: Editorial Brujas.

Van Dijk, T. (2001) Algunos principios de una teoría del contexto. En: ALED, *Revista latinoamericana de estudios del discurso*, 1(1), 69-81.

Viveros, A. (2007). Acerca del envejecimiento y la vejez: Notas para dimensionar la acción de la sociedad sobre el tema. *Revista Ciencias Sociales*, 18, 124-141.

Zegers, B. (1993). *Tiempo nuevo para el adulto mayor: enfoque interdisciplinario*. Chile: Ediciones Universidad Católica.

8. ANEXOS

Muestra N° ETPr1

Entrevistador: E

Entrevistado: JB

Fecha: 26 febrero 2015 Hora: 17:00

Entrevistado: José Barrera

Profesión: Profesor de tango por oficio

Institución donde trabaja: Escuela Tanguissimo

Tiempo haciendo clases: 25 años

N°	Entrevista
ETPr1.1	E: ¿Cuál es su motivación para hacer clases de danza para la tercera edad?
ETPr1.2	JB: Inicialmente yo partí, mis clases, donde yo iba a tomar mis clases el 99,9% de las personas eran adultos mayores, yo y otro chico, 5 o 6 éramos los veintiañeros, 20, 30 años, los demás eran pura gente mayor. Llegó un momento cuando empecé a hacer clases, empecé a dar a todos, me daba lo mismo, en un momento yo postulé en un trabajo que hacía con la corporación nacional del adulto mayor, entonces, ahí empecé a tener una relación directa con la gente mayor, empecé a trabajar hace casi 20 años más o menos. Desde ese momento he estado trabajando con las municipalidades haciendo clases sólo a

adultos mayores, el requisito para participar en mis clases en las municipalidades es ser mayor de 60 y pertenecer al municipio donde trabajo.

Bueno, la idea de eso es hacer un actividad física, que las personas que van tengan una actividad física fuera de lo común, aparte de caminar o hacer otras cosas puedan bailar, puedan hacer un ejercicio, ya es un trabajo mental, es un trabajo físico.

Además en la parte social, es muy importante esa parte, entre todos hacemos un círculo, una red de apoyo: es la frase correcta, porque ellos mismo se van conociendo y se van descubriendo como amigos, entonces saben quien está enfermo, quien no está, por qué no vino hoy día tal persona, "llamémosla, veamos que pasó" o el otro llama sabes que hoy no puedo ir porque me duele una pierna que sé yo, o se van a visitar, hacen fiestas, como que descubren otro mundo.

Yo recuerdo abuelitas de cuando yo era chico, era así cómo que te convertías en abuelito significaba dedicarte a tejer más o menos, ahora no, ves que las abuelitas juegan tenis, van a jugar british, bailan, hacen baile entretenido, zumba, de todo, y el tango es una alternativa importante en el sentido de que trabaja todo en la parte física, en la parte mental y social. El tango esta muy bien aplicado ahí, permitir que los alumnos y la gente de las municipalidades que le hinquen el diente a eso, de darle posibilidades que se reúnan en un lugar, tenerle a los profesores, hacen que el adulto mayor no se envejezca, no se convierta en un viejito de un día para otro, se jubiló y se convirtió en un viejito, que incluso puede molestar en la casa, en este caso no porque van, tienen sus horarios, hacen sus actividades, después de las actividades de clase , a veces a tomar once, a conversar un rato a tal parte, a hacer otra vida, porque ya tienen sus tareas completas, entonces es entretenido, en ese sentido el tango aplica completamente.

ETPr1.3

E: ¿De qué manera enseña la danza en la tercera edad?

ETPr1.4	<p>JB: La experiencia, yo llevo 25 años ya, 26 haciendo tango, más de 20 haciéndole a adultos mayores y uno mismo va viendo cómo aplicar y cuando. En el sentido de que yo llevo a un grupo, veo en que condiciones están, cómo vienen, si son muy abuelitos o son de esos abuelitos que son más...de los que uno piensa esta abuelita se dedica sólo a tejer en la casa y nunca en su vida ha bailado, porque el momento, la familia, las circunstancias no le permitieron, y ahora recién a las 60 y tanto años viene a descubrir que pueden hacerlo, descubren que tienen buen oído, o que entienden.</p> <p>Yo no le voy a exigir, valga la redundancia, la misma exigencia que un joven, pero hacemos el mismo trabajo, la diferencia es que al joven yo sé que en él me va a entender más rápido a lo mejor, porque ha perdido o no tiene el pudor del baile, a bailar en pareja, el adulto mayor tiene ese pudor, entonces hay que trabajar esa parte primero, jugar un poco con cambios, “cambemos de pareja, probemos aquí, a ver si con ella te sale mejor este paso” y al final uno enseña exactamente lo mismo, la exigencia hay que regularla, varia un poquito eso, pero el resto es todo siempre igual, yo les enseño exactamente lo mismo.</p> <p>En el curso que yo hago en una de las municipalidades, incluso a fin de año, como cierre de año, yo les pido que hagan un “examen” donde ellos me tienen que presentar baile y la música, vestuario, para todos los alumnos, para todos los demás compañeros, es una presentación, con dos pasos, tres pasos de los que aprendieron, no importa, pero de eso tienen que hacer una presentación general, es como un examen de título.</p>
ETPr1.5	E: ¿Qué características tiene el aprendizaje de la danza en la tercera edad?
ETPr1.6	JB: Bajar un poquito la intensidad no más y adaptar.
ETPr1.7	E: Según su experiencia, ¿Existen beneficios para el adulto mayor que practica danza?

ETPr1.8	JB: Un poco lo que ya había dicho antes.
ETPr1.9	E: ¿Qué elementos asociados a la autopercepción del adulto mayor ha podido identificar en sus clases?
ETPr1.10	<p>JB: Bueno como experiencia, las personas generalmente se descubren en el tango, descubren la parada, una postura, como pararse frente a un compañero del otro sexo y/o a un desconocido porque a veces no se han visto y se juntan sólo aquí en la clase.</p> <p>Y hay gente, las señoras principalmente, que no han dejado que nunca otra persona las toque, que personas que no sean su marido, que no sean su pareja, entonces hay un rechazo al principio que es complejo, que hay que entenderlo y estar atento a eso.</p> <p>No es fácil, bueno, he tenido experiencias, 2 o 3, una muy fuerte donde –lo voy a dar como ejemplo- una de las alumnas me dice “a mi me cuesta que me abracen”, ah no y yo seguí bailando con ella, bailaba conmigo incluso, no estaba bailando con otra persona y durante el baile ella me explica que era su primera vez que un extraño la abrazaba, desde que había tenido un problema que la habían violentado, ella había sido abusada, entonces no permitía que la tocaran y esta era parte de su terapia. Era una terapia que ella se había impuesto, entonces venir acá a bailar conmigo y con mis monitores o con algún alumno fue una terapia de chock casi.</p> <p>Es fuerte en algunos casos, en otros las señoras, los caballeros relajado, completamente relajado no tienen ningún problema con el abrazo entonces ahí uno les enseña, hay miles de formas de abrazar, donde yo permito que tú te acerques o no permito eso, bloqueo el abrazo, lo dejo abierto de tal manera que bailamos pero separadito, hay una forma que nosotros tenemos para bloquear el abrazo.</p>
ETPr1.11	E: Y todo eso es un lenguaje corporal que a ellos les suma
ETPr1.12	JB: Volvemos a lo mismo, en el camino yo tengo que ir viendo como reaccionan los adultos porque piensa que ellos ya tienen su cuento,

tienen su mundo, entonces yo no puedo entrar a quebrar ese mundo, lo que hago es adaptarme a ellos e incorporarles el tango como parte de ellos, que lo hagan desde ellos, que no lo sufran, ese es el cuento, voy por ese lado yo, por ese lado siempre he tratado de hacer mis clases, o sea voy buscando por ese lado, enfrentando al alumno pero que él no se de cuenta que yo le estoy limando esa molestia que el tiene o ese rencor o esa traba, entonces le voy buscando por alguna forma. Uno tiene una percepción y va viendo como reacciona el alumno en el primer día de la clase y ahí voy para adelante.

De lo mismo ha resultado que tengo ya a mi haber un mínimo de 10 parejas conformadas que se conocieron en el tango, hace dos semanas atrás se casaron dos parejas, una pareja de adultos mayores, que se conocieron, los presenté yo, si querer le digo "oye mira te presento a..." dentro de mi clase y "fum!" flechazo y tu ves las flechas como se cruzaban y los dos son mayores de 60 y tantos años, entonces pololearon, estuvieron pololeando, vivieron juntos y hace como dos semanas atrás se casaron y tienen más de 50 nietos entre los dos. Son viudos, separados. Y otras parejas que también viven juntas, conviven y todo el cuento pero que se han conocido acá, todo eso te permite el abrazo. Desde limar alguna aspereza hasta enamorar. Muchas cosas dentro del mismo abrazo.

ETPr1.13 E: Para cerrar, algún caso en específico , algún beneficio muy notorio, cual fue no sé el alumno longevo que llegó a tener, o simplemente para cerrar algún datito más en cuanto al aprendizaje, la enseñanza y los beneficios de la danza cerrando la entrevista.

ETPr1.14 JB: Bueno, yo he tenido alumnos de 80 y tantos años para arriba, 86 años más o menos han sido los más mayores, tengo 2 casos así que uso siempre de ejemplo, uno que está vivo en este momento, que tiene 86 años, un señor que vive allá arriba en Las Condes y viene todos los días, se coloca su mochila y viene a clase. Él se maneja solo, le da

	<p>autonomía, se siente capaces de...no que los vengán a dejar...entonces este señor viene acá, hace su clase, baila con toda la gente, no espera su turno sino que mientras en el intervalo va bailando con los alumnos con los compañeras y baila todo tiene una memoria increíble a los 86 años y él esta más lucido que nosotros, increíble, cómo maneja...Yo si lo he visto, lo conozco por lo menos hace 10 años y lo he visto si ir bajando su intensidad, eso si, uno siempre en la evolución, así cómo tu ves a un chico de 10 años que le enseñas y a los 18 ya es un profesional, como evolucionó, acá yo veo que entiende todo pero ya no reacciona como reaccionaba hace 10 años, impresionante esa parte.</p>
ETPr1.15	<p>E: Por otro lado, no llegaría así a los 86 años si no practicara tango, probablemente</p>
ETPr1.16	<p>JB: Yo creo que estaría en su casa, a lo mejor con todos los dolores y reclamando por todo, y no estaría...porque aquí encontró amigos, él llega acá...como pasa mucho...la clase comienza a las 8 pero están aquí a las 7 de la tarde acá, llegan a conversar a tomar una bebida, a practicar, conversar, es dos o tres horas de recreo que ellos tienen fuera de su mundo.</p> <p>Y el otro caso que estaba contando es una señora que falleció hace poquito, ella también, ella se vestía para tango, tú donde la vieras ella andaba como si fuera madrina de matrimonio, y ella en micro, ella tomaba la micro con su tarjetita y todo el cuento, iba a mi clase, yo llegaba a las seis, ella ya estaba ahí. Siempre impecable y con joyas y todo el cuento, ella no le tenía miedo a nada, nunca se quejaba de nada, eso llamaba la atención, “a mi no me duele, no yo quiero bailar, ¿por qué se demoran tanto?, yo quiero bailar más”, siempre estaba así, activa, siempre. Hay un evento, partía, yo un día los invité a todo el grupo “oye vamos”, un domingo un evento que había como a las 4 de la tarde, ya listo, yo reserve mesa en el evento, no llegó ninguno sólo ella, llego sola, no sé cómo, no me dijo: “preguntando yo llego”, llegó, la</p>

	<p>saqué a bailar un par de tangos, bailamos, y otra gente la vio que bailaba, y yo ahí desaparecí porque ella no paró de bailar, todo el mundo la sacó a bailar.</p> <p>Tenía 83, 84 años, porque ellas se sentía juvenil y ella tenía ganas y por ella hubiese pasado toda la noche bailando, ese cuento, mira, falleció dos días antes de un evento que teníamos, ella tenía entrada comprada para ir el evento, nosotros le hicimos un homenaje esa noche porque sentíamos que estaba presente esa noche, ella quería ir, fue un infarto y así, ella nunca iba al medico, hay un despertar que provoca esto, los adultos mayores necesitan esto y todos necesitamos. Cualquier tipo de danza, yo nunca encasillo en el tango solamente, el tango te permite hacer, tener, es como cuando hacen natación que es bien completo, hay otras danzas que bueno para otra gentes depende de la edad que es más encasillado pero en este caso da lo mismo, baila un niño de 10 años de menos edad incluso hasta 90 años y no hay ningún problema y te baila exactamente lo mismo.</p>
ETPr1.17	E: Y es recomendable para todo el mundo...
ETPr1.18	<p>JB: Recomendable, y toda la gente que pueda hacer, y mientras más veces mejor, hay gente que de dos veces a la semana va acá y yo sé que van a otros lados, este caballero que te contaba, él va a clase conmigo en Las Condes, la municipalidad donde trabajo, y además viene dos veces más acá, hace tres veces a la semana. Entonces es una muy buena actividad física para una persona que ya no hace normalmente, que no está trabajando.</p>
ETPr1.19	E: Perfecto, muchas gracias, ¿nada más que agregar entonces?
ETPr1.20	JB: No pues, invitarlos a bailar tango.

Muestra N° ETPa1

Entrevistador: E

Entrevistado: AH

Fecha: 26 febrero 2015 Hora: 17:50

Entrevistado: Adrián Hevia Moyano

Edad: 87 años

Institución donde practica danza: Escuela Tanguissimo

Tiempo practicando: desde los 14 años

N°	Entrevista
ETPa1.1	E: ¿Por qué comenzó a practicar danza?
ETPa1.2	AH: Mire, en mi juventud siempre cuando se hacían fiestas en las casas familiares se bailaba, bueno como chileno la cueca, después el vals y entre medio se tendía a bailar tango por mi abuelo, porque él viajaba muy seguido a la Argentina, entonces me enseñó a bailar. Y siempre me gustó, siempre he bailado, es lo único que bailo, no bailo cueca, no bailo ni una cosa más puro tango.
ETPa1.3	E: ¿Cuál fue su motivación para seguir practicando tango? ¿Qué fue lo que le gustó? ¿Qué le llamó la atención?
ETPa1.4	AH: Mire, me costó mucho aprender, mucho mucho, porque el tango bonairense para mi es lo más difícil, y siempre fue lo único que aprendí, el tango. Y de ahí me fui perfeccionando lentamente, aprendiendo en fiestas familiares. No le voy a decir que daba espectáculos, yo soy un bailarín de

	los tantos que hay, nada más.
ETPa1.5	E: Y si le costaba tanto entonces, ¿porqué quiso seguir aprendiendo?
ETPa1.6	AH: Porque me gustaba mucho, su música, su poema, todo eso me encantó toda la vida, porque me hablaba de mucha vivencia claro que es tiempo pasado porque ahora es diferente, pero yo lo bailo igual, con el mismo cariño de los sesenta.
ETPa1.7	E: ¿Cómo ha sido su aprendizaje del tango? Me decía que al principio se le complicó...
ETPa1.8	AH: Mucho se me complico, me costó yo creo que más o menos unos dos años. ¿Cuál era mi problema? Yo siempre he sido, como le dijera yo, tengo la tendencia de ser izquierdo, y bailo siempre con la tendencia...cómo decir...el bailarín gira para la derecha, yo al revés! Entonces me complicaba.
ETPa1.9	E: ¿Con la edad su aprendizaje ha cambiado?
ETPa1.10	AH: Por el contrario, mucho, he conocido a los mejores bailarines, tengo tantos amigos bailarines. Pero, yo lo tomé esto como un deporte, porque yo nunca he cobrado lo que yo sé, la verdad de las cosas, me gusta enseñar, pero como deporte.
ETPa1.11	E: ¿El tango lo ha ayudado a conocer su cuerpo?
ETPa1.12	AH: Mucho mucho, yo actualmente tengo mi edad, yo sigo practicando porque me hace muy bien, aparte de hacer gimnasia me hace muy bien, si yo no bailo un tango soy igual como si hubiese estado sentado unas cinco, diez horas, entonces no puedo estar sin el tango. Claro que yo bailo dos veces a la semana, el día jueves y el día martes, martes vengo aquí y a veces jueves también voy a otros lados.
ETPa1.13	E: Gracias a que conoce mejor su cuerpo con el tango, ¿tiene mayor movilidad, más energía, es más expresivo? ¿En que influye?

ETPa1.14	AH: Exactamente, conoce muchas personas, muchos amigos, entonces lo que más irradia cuando uno baila con su compañera de baile, puede ser una alumna, la ternura de ellas para bailar se la demuestra a uno con sus movimientos, que todo sea al compás de la música.
ETPa1.15	E: ¿Qué beneficios puede evidenciar en su vida cotidiana desde que practica tango?
ETPa1.16	AH: Mire, yo siempre he tenido un tiempo para salir después de mis horas de trabajo, fíjese que ahora que yo tengo cinco hijos, todos mayores, me dicen: “Papá, ¿va a ir a bailar?”, “Sí”, “cuídate mucho”, ellos están pidiendo que yo haga porque ven que me conservo bien, autovalente ciento por ciento.
ETPa1.17	E: Y usted cree que es gracias a la practica del tango...
ETPa1.18	AH: Al cuidado, a una vida tranquila y al tango también.
ETPa1.19	E: Según su experiencia, ¿la práctica de la danza ha sido importante en este período de su vida? ¿Por qué?
ETPa1.20	AH: Yo como le contaba me dediqué a darle estudio a todos mis niños, que son cinco, tengo dos abogados, un ingeniero civil, y así, todos profesionales, y una vez que ya fueron ellos a la universidad ya me dediqué más tiempo, un poquito más de tiempo, con mi tiempo me dediqué más a lo que me gustaba porque antes no tenía tiempo, el trabajo no me dejaba y a veces podía.
ETPa1.21	E: O sea que hubo un periodo de tiempo que por trabajo tuvo que dejar de bailar.
ETPa1.22	AH: Claro, pero en una o dos semanas volvía, siempre.
ETPa1.23	E: Entonces hablábamos que usted es cien por ciento autovalente, que cree que su salud esta en buen estado y también me había comentado que ha hecho muy buenos amigos, o sea que los beneficios sociales del tango son muchos.
ETPa1.24	AH: Muy buenos, a veces yo me pierdo, como no salgo en las noches, aquí yo me voy a las nueve veinte me voy, entonces no voy a bailar a cantinas o

	un rato hasta las doce de la noche, ya no es una hora para andar a mi edad en la calle.
ETPa1.25	E: ¿Quiere comentar algo para finalizar...?
ETPa1.26	AH: Lo que más quiero es bailar, y yo sé que me hace tan bien que a todo el mundo se lo recomiendo, porque es la gimnasia que uno la hace inconscientemente pero le ayuda un ciento por ciento.

Muestra N° ETPa2

Entrevistador: E

Entrevistada: YR

Fecha: 26 febrero 2015 Hora: 18:05

Entrevistada: Yrma Graciela Rivas Escobar

Edad: 75 años.

Institución donde practica danza: Escuela Tanguissimo

Tiempo practicando: 20 años

N°	Entrevista
ETPa2.1	E: ¿Por qué comenzó a practicar danza?
ETPa2.2	YR: Porque siempre me gustó y para no quedarme, como no me gusta ver televisión, entonces hago ejercicio. Generalmente estoy una hora no más, pero me gusta mucho el tango, es mi vida.
ETPa2.3	E: ¿Cuál fue su motivación para seguir practicando tango?
ETPa2.4	YR: Porque uno a medida de que va entrando en años, tiene que hacer ejercicio, no quedarse sentadita viendo “tele”, ahí, y cuidar mucho la espalda, sentarse bien apoyada, yo le enseñé a la gente, le enseñé cosas, de que cuiden la espalda porque se va corvando.
ETPa2.5	E: Su decisión fue por salud principalmente...
ETPa2.6	YR: Si, si. Yo no fumo, no tomo trago, entonces para mí la vida es el

	<p>tango.</p> <p>Si algunas personas lo bailan más bonito que otro, más cositas, según el varón que a una la saque a bailar.</p>
ETPa2.7	E: ¿Cómo ha sido su aprendizaje del tango? ¿Le costó mucho?
ETPa2.8	YR: No me costó tanto, pero igual va aprendiendo uno siempre algo, algún pasito, siempre se aprende algo según la persona que a una la saque a bailar, hace otro paso, ahí va aprendiendo de poco más.
ETPa2.9	E: O sea que el aprendizaje es constante...
ETPa2.10	YR: Siempre, voy a distintas academias, y ahora va a haber en la quinta normal va a empezar tango también.
ETPa2.11	E: ¿La danza la ha ayudado a conocer su cuerpo?
ETPa2.12	YR: Si, gracias al tango. Bien todo bien, ahora estoy un poco delgada porque no como papas fritas, no como huevo frito, no como pan, no como mucho, le saco toda la miga, soy un poco pesadita cuando como, pero tengo que tratar de subir un poco más de peso.
ETPa2.13	E: Pero por lo menos le hace tener una consciencia de cuanto pesa y de su postura.
ETPa2.14	YR: Para mi el tango es la vida mía, esa mi vida. Porque no veo casi televisión...
ETPa2.15	E: ¿Qué beneficios puede vivenciar en su vida cotidiana desde que practica tango?
ETPa2.16	YR: Una vez me presenté en el canal 11, no me acuerdo como se llamaba la señora que atendía y le dije: “quiero bailar tango” y me dijo: “ya te vamos a ver como bailas” y lleve un monitor y encontró bien, “ya venga tal día de nuevo” y encontró muy bien, me hicieron un especial, un programa, el Rafael Araneda pero espectacular que lo filmaron, en la casa lo grabaron, así que lindo los recuerdos que tengo yo de tango.

ETPa2.17	E: Y en cuanto a su vida cotidiana por ejemplo, ¿usted se encuentra más ágil?
ETPa2.18	YR: Mucho más ágil. El tango y he hecho teatro con Eduardo de Calixto, en esos años, y también en el teatro que hay cerca de mi casa, me gusta el teatro también.
ETPa2.19	E: Según su experiencia, ¿la práctica de la danza ha sido importante en este período de su vida? ¿Por qué?
ETPa2.20	YR: Si, muy importante porque es un ejercicio, no se queda ahí sentadita mirando tele, no, uno tiene siempre esa agilidad, camina más rápido, está siempre bien, bien contenta.
ETPa2.21	E: Eso, anímicamente, en cuanto a los amigos que puede hacer aquí y su vida social, ¿cómo le ha servido la práctica de la danza?
ETPa2.22	YR: Si, mucha gente que me tiene muy buena porque hemos sido así no más, amigos, nada de pololeo cuando era más joven, esto no, nada, siempre le ha gustado como...es feo que lo diga yo, como bailaba con ellos. Porque si hay un monitor que baila más bonito, uno también baila más bonito, porque según como la llevan a uno, entonces conozco cualquier cantidad de monitores. A veces he contratado monitores y cuando llegaba a la casa cuando había una visita, ahí les bailo a la gente, a las amistades.
ETPa2.23	E: Que bonito que lo pueda compartir...
ETPa2.24	YR: Otra cosa que salí en el canal 13 también bailando tango, en el 13. Pero lo más lindo fue en el 11, que lo tengo grabado ahí, puede verlo usted.
ETPa2.25	E: Muy bien, para finalizar la entrevista, las ultimas palabras...
ETPa2.26	YR: Para mi es la vida, eso es, vivir es tango. Tengo en la casa montón de tangos, estos son otro estilo, yo vengo acá porque empecé acá hace muchos años, como 20 años pongámosle, pero hay otros tangos muy lindos también.
ETPa2.27	E: ¿Empezó acá y se fue cambiando de academias?

ETPa2.28	YR: Claro, fui a una cerca de la casa, porque usted sabe que ahora no se puede andar mucho sola de repente, ahora ando con mi nieto. Y en distintas partes, y ahora empieza en la Quinta Normal, que es muy lindo ¿Usted conoce la Quinta Normal?
ETPa2.29	E: Si
ETPa2.30	YR: ¡Esta más linda que antes!
ETPa2.31	E: Entonces se va cambiando...
ETPa2.32	YR: Me voy cambiando, pero siempre he practicado, nunca he dejado.
ETPa2.33	E: Bueno, la felicito y le agradezco mucho su tiempo.
ETPa2.34	YR: Gracias.

Entrevistador: E

Entrevistado: IQ

Fecha: 26 febrero 2015 Hora: 18:20

Entrevistado: Iván Quezada Rivas

Edad: 82 años

Institución donde practica danza: Escuela Tanguissimo

Tiempo practicando: 6 años

N°	Entrevista
ETPa3.1	E: ¿Por qué comenzó a practicar danza?
ETPa3.2	IQ: Porque a mi señora le gustaba, a mi señora le gusta, siempre le ha gustado el tango, pero tampoco sabía así que empezamos a buscar donde y encontramos un lugar y ahí comenzamos a practicar.
ETPa3.3	E: ¿Cuál fue su motivación para quedarse en las clases de danza?
ETPa3.4	IQ: Me gustó bailar y le hice el mejor empeño para aprender.
ETPa3.5	E: ¿Cómo ha sido su aprendizaje de la danza?
ETPa3.6	IQ: Yo no lo encontré muy difícil porque tenemos un profesor muy bueno.
ETPa3.7	E: Con respecto a los estigmas en el aprendizaje del adulto mayor, como la memoria y eso ¿qué opina?
ETPa3.8	IQ: Yo tenía problemas por el oído, entonces no escuchaba bien,

	pero con más volumen no más.
ETPa3.9	E: ¿La danza lo ha ayudado a conocer su cuerpo?
ETPa3.10	IQ: Si, porque yo soy operado dos veces, en dos meses me operaron un aneurisma a la aorta y al segundo, aneurisma a las dos piernas, y me costó poco para recuperarme.
ETPa3.11	E: ¿A que edad fueron sus operaciones?
ETPa3.12	IQ: Hace como dos años no más, operaciones largas 8 o 9 horas. El doctor me mandó a hacer un examen por que tenía dudas por familiares míos que habían muerto por el corazón, así que en la Católica me operaron.
ETPa3.13	E: ¿Qué beneficios puede evidenciar en su vida cotidiana desde que practica danza?
ETPa3.14	IQ: Yo le hice hartito empeño a no quedarme, en seguir en lo mismo, tango, caminar, en esto y en lo otro. Con mi señora, después de la operación salíamos a caminar.
ETPa3.15	E: Según su experiencia, ¿la práctica de la danza ha sido importante en este período de su vida? ¿Por qué?
ETPa3.16	IQ: Como nos gusta a los dos, lo pasamos bien. Aquí somos todos conversadores, les gusta escuchar, nos gusta mirar, alabamos a los que bailan bonito.
ETPa3.17	E: ¿A ustedes los han alabado? ¿Les ha servido para su confianza? Porque no cualquiera esta bailando a su edad.
ETPa3.18	IQ: Si pues porque cuesta, el equilibrio sobre todo, el equilibrio es lo principal.
ETPa3.19	E: Pero por otro lado el tango lo ha ayudado a tener más equilibrio.
ETPa3.20	IQ: Claro, claro.
ETPa3.21	E: Disculpe, ¿usted se jubiló y empezó a practicar tango?
ETPa3.22	IQ: No, después.
ETPa3.23	E: Y entre su tiempo de jubilación sin y con tango, ¿qué diferencias percibe?

ETPa3.24	<p>IQ: Yo no sentí mucho no trabajar porque mis hijos me dijeron que no trabajara más, me dijeron “ya trabajaste mucho, ya no trabajes más”.</p> <p>No nos quedamos ahí con la vieja tampoco, nos metimos a la “Casa de todos” que se juntan como 80 adultos mayores y tienen distintas actividades todos los días, hay paseos, hay almuerzos tres veces al año, hacen regalo. Se paga una cuota si, la municipalidad le da una plata también y se hace de hartito amigo.</p>
ETPa3.25	E: Entonces usted es un adulto mayor activo y saludable...
ETPa3.26	IQ: Si, y mi señora también tiene buena salud.
ETPa3.27	E: ¿Algo para finalizar la entrevista que quiera aportar acerca de los beneficios de la danza para el adulto mayor?
ETPa3.28	IQ: A donde vivimos nosotros el Alcalde se ha preocupado mucho del adulto mayor, hace muchos beneficios, mucha cultura, muchos talleres.
ETPa3.29	E: ¿Qué comuna es?
ETPa3.30	<p>IQ: Cerrillos.</p> <p>No lo pasamos mal, en el momento en que hay muchos talleres, el que quiere meterse, se mete a todos los talleres.</p>
ETPa3.31	E: Una recomendación para que el adulto haga actividades.
ETPa3.32	IQ: Claro, que es bueno hacer actividades, no quedarse “echado en los huevos”.
ETPa3.33	E: Jaja, muchas gracias.
ETPa3.34	IQ: Qué agradece.

Entrevistador: E

Entrevistada: GZ

Fecha: 26 febrero 2015 Hora: 18:35

Entrevistada: Gricelda Zapata Morales

Edad: 79 años.

Institución donde practica danza: Escuela Tanguissimo

Tiempo practicando: 6 años.

N°	Entrevista
ETPa4.1	E: ¿Por qué comenzó a practicar danza?
ETPa4.2	<p>GZ: Porque a mí siempre me ha gustado el baile, ¿sabes qué? Cuando chica iba a una escuela de danza, pero mis papás nos retiraron a mí y a mi hermana porque era con Balero. ¿Te acuerdas de eso? Eran cabros chicos ellos, porque nos tocaba bailar con ellos chicos.</p> <p>Entonces nunca nos hicieron ninguna presentación ni nada, entonces mi mamá gastaba que en zapatillas, todo eso que había que comprar, la ropa...y nunca hicimos ninguna cosa, entonces nos retiro.</p> <p>Entonces siempre llevo esa cosa de bailar, bailar cueca, me gustan todos los bailes, dicen que tengo gracia para todos los bailes. Claro me gusta. Estábamos en zumba y todo eso por la Municipalidad que íbamos, nos servía, nos ha hecho súper bien.</p>

	<p>Muy bien el tango, los doctores cuando vamos es lo primero: “es lo mejor que están haciendo es bailar tango, es lo más lindo y que bueno que bailen” entonces no necesitamos gimnasia, incluso nada, salimos a caminar.</p> <p>Nuestra vida es tan sana, para la edad que tenemos somos súper sanos, el tango nos ha servido mucho.</p>
ETPa4.3	E: ¿Cuál fue su motivación para quedarse en las clases de danza?
ETPa4.4	<p>GZ: Porque justo cerca empezaron a enseñar un profesor que es de aquí que se llama Marcelo, y bueno, siempre queríamos estudiar tango, se dio que por la misma municipalidad que vivimos que supimos, fuimos y empezamos ahí aprender, porque antes uno bailaba ahí sólo por el lado, tango antiguo.</p> <p>Nos ha hecho súper bien.</p>
ETPa4.5	E: ¿Cómo ha sido su aprendizaje de la danza?
ETPa4.6	GZ: Como que al principio uno decía “Que difícil, ¿cuándo voy a poder hacer eso?” decía yo cuando veía, pero no, después no nos costó, es que uno tiene buen oído, buena...no sé, no nos costó tanto.
ETPa4.7	E: Es decir que los prejuicios de que el adulto mayor tiene mala memoria y dificultades...
ETPa4.8	<p>GZ: Nosotros no, incluso me atrevo...allá en una reunión con otros profesores...me atreví a que me levantaran, y la “paloma” no sé cómo le llaman en el tango ¡y la hice!, y terminé así con una terminación súper linda en una presentación, toda la gente nos aplaudía porque una gracia para la tercera edad, ¿cierto?</p> <p>Porque me atreví! Porque yo no soy de las que “ay no, no soy capaz”, ¡yo trato de hacerlo!</p>
ETPa4.9	E: Entonces le ayuda en su confianza y su seguridad.
ETPa4.10	GZ: Claro son estímulos y los hijos están encantados que bailemos, y toda la gente que uno le dice dicen “¡uy bailan tango!

	<p>¡Que lindo!. Me gusta.</p> <p>Ahora que los hijos están grandes...antes uno tenía eso, no podía salir porque los hijos, tenía que ir a dejarlos al colegio, que hacer esto entonces no tenía tiempo, entonces uno se da el tiempo porque le sobra.</p>
ETPa4.11	E: Maravilloso porque hay mucha gente que le afecta el que se vayan los hijos, no saben que hacer y se quedan sedentarios.
ETPa4.12	GZ: Claro, y gracias a Dios somos sanos, yo soy súper sana, me dicen “ay te tengo envidia, que no eres hipertensa, no eres diabética”, claro, entonces yo creo que nos ha hecho bien.
ETPa4.13	E: ¿La danza lo ha ayudado a conocer su cuerpo?
ETPa4.14	GZ: Bien, incluso mis hijas me dicen: “mamá enderézate porque te estás agachando mucho” entonces yo me preocupe, trato de no agacharme.
ETPa4.15	E: ¿Qué beneficios puede evidenciar en su vida cotidiana desde que practica danza?
ETPa4.16	<p>GZ: Anímicos y sociales. Tenemos bastante amigos, como nos gusta lo mismo y son de la tercera edad también, incluso yo tengo buena relación con gente joven, no tengo el problema de que “no porque yo soy vieja”, no, yo me adapto.</p> <p>La salud, a mi no me duele una pierna no me duele nada.</p> <p>Las amistades, no hemos caído en eso de que soy viejo y no hallo que hacer en la casa, no, yo incluso he ido a hartos cursos de cosas manuales, me encanta también la repostería, entonces yo aprovecho todo. Todo es beneficio para mi.</p>
ETPa4.17	E: Según su experiencia, ¿la práctica de la danza ha sido importante en este período de su vida? ¿Por qué?
ETPa4.18	GZ: Claro que si, por lo mismo, por que ya no nos aburrimos con mi marido porque ya llevamos 52 años de matrimonio, entonces, no nos aburrimos los dos, estamos entretenidos, es un beneficio.

ETPa4.19	E: Para terminar alguna recomendación...
ETPa4.20	GZ: Yo a toda la gente le digo que bailen tango, voy al medico la doctora "uy que lindo, vaya a tanguissimo que ahí hay tantos monitores", entonces me recomienda, la gente la ve que una esta bien.
ETPa4.21	E: Se lo agradezco mucho.
ETPa4.22	GZ: Muy bien.

Entrevistador: E

Entrevistada: MO

Fecha: 03 de marzo 2015 Hora: 12:00

Entrevistada: Macarena Ortega

Profesión: Maestra de danza

Institución donde trabaja: Municipalidad de San Bernardo

Tiempo haciendo clases: 4 años

N°	Entrevista
SBPr2.1	E: ¿Cuál es su motivación para hacer clases de danza para la tercera edad?
SBPr2.2	<p>MO: Bueno, yo me crié con una persona, la Rosita, ella tiene 88 años, me he criado con ella, y para mi era siempre como un grupo específico que se dejaba de lado, como que siempre se dejaba de lado, siempre estaban los niños, los jóvenes, mamás, pero como que la tercera edad siempre se dejaba de lado.</p> <p>Y yo la observaba mucho, porque ella hacía las cosas en mi casa, entonces, como que empecé a tratar con ella un poco, a observar un poco, los pies. Y para mi ella ha sido la motivación más importante, como empezar desde ella, de la observación de ella para poder llegar a los otros lugares.</p>
SBPr2.3	E:¿De qué manera enseña la danza en la tercera edad?

SBPr2.4

MO: Uf, bueno, yo creo que lo primero que...como para empezar a hacer clases de danza o de expresión corporal me enfocaba en el reconocimiento corporal, primero que ellos pudieran reconocerse cómo estaban a sus 60, 70 años, cómo estaba su cuerpo, y ahí empezaba con la percepción, con la más tangente que tuvieran en ese momento y luego cuando venía el reconocimiento entender las posibilidades de movimiento que tenían, y luego venía como la reeducación.

Como que siempre esta para mi el reconocimiento, como primer fundamento para empezar, reconocerse, y luego desde ese entendimiento, no sé, por ejemplo habían personas que nunca movían su brazo, pero si ya lo sabían, a partir de eso uno empezaba a llegar y ampliar las posibilidades, y luego venía para mi el reeducar.

Que se ampliaran sus posibilidades de movimiento, o que para él el movimiento no fuera desagradable, eso yo creo que es el trabajo con el adulto mayor, del dolor. El dolor al movimiento.

Los ejercicios de percepción corporal entonces son mucho más lentos, eso también genera un estado que para ellos es muy placentero, hay que generar siempre un estado como con una espuma, muy apacible.

Bueno también, por ejemplo, en la piscina algunas de ellas eran también muy...les gustaba estar así en una velocidad también, yo pienso, les gustaba que yo por ejemplo les pusiera una salsa, que nos pusiéramos a bailar, entonces también permitir eso, pero también que siempre fuera en un estado muy cómodo.

Que las sensibilidades de cada uno no se pasen a llevar, como si esta persona no puede hacer algo, buscarle otro ejercicio, darle la posibilidad de que también lo haga, siempre incluir a todos, porque claro, eso es lo que pasa en un rango de tercera edad, que tienes diferentes dificultades en cada una de las personas, gente que no puede trabajar con las extremidades inferiores a otras les cuestan las superiores, con el torso, gente que realmente no puede trabajar con las manos, gente que realmente no puede flexionar rodillas, como entender todas esas posibilidades y darles siempre cabida.

SBPr2.5	E: ¿Qué características tiene el aprendizaje de la danza en la tercera edad?
SBPr2.6	<p>MO: Yo creo que podría, a raíz de lo que te hablé del reconocimiento, el aprendizaje aunque uno pudiera pensar que es mucho más lento, creo que es interesante como las formas que tienen que algo nuevo les llegue a ellos, que se pueda incorporar, es más fácil de lo que uno cree, hay que jugar con la sensibilidad, yo jugué mucho con el tacto, el adulto mayor, cuando uno quiere hacer clase, movimiento o trabajos corporales con el adulto mayor creo que hay enfoques de consciencia corporal que tienen que ver con el tacto y la sensibilidad en el cuerpo que son fundamentales, que para mi, cuando te hablo de esa reeducación o cuando el dolor deja de ser parte del movimiento, es agradable y provoca bienestar, ese bienestar lleva a que la gente pueda entender el movimiento desde una soltura, desde una mayor habilidad.</p> <p>Creo que el dolor es el primer paso, en estos casos la gente llega: “me duele la mano, me duele la espalda, no puedo agacharme, no puedo hacer esto, me duele la rodilla, no puedo agacharme, no puedo, no puedo...” el no puedo siempre está, “yo tengo problemas, yo tengo esto, esto, esto”, esa es la presentación de las personas, y eso es súper fuerte igual, la gente se presenta a través de la discapacidad, entonces cuando te hablo del reconocer tiene que ver como entender qué posibilidades tengo yo en mi cuerpo, entonces si hay gente que no puede doblar las rodillas pero si que puede mover los hombros, los brazos y que entiende, entonces yo creo que eso es algo muy elemental.</p>
SBPr2.7	E: ¿Qué elementos asociados a la autopercepción del adulto mayor ha podido identificar en sus clases?
SBPr2.8	MO: Hemos hablado harto de esto, yo creo que este tema es el fundamental, claro porque el reconocerse, cuando te reconoces,

	<p>reconoces también toda tu experiencia que ha sido integrada a tu quehacer a tu moverte.</p> <p>A mi me sirvió la utilización del compañero y el tacto, cómo el otro te ayuda a reconocer partes del cuerpo, cómo el otro a través, por ejemplo, de tocarte, trabaja las sensibilidades.</p> <p>Tiene que ver con reconocimiento corporal, imagen corporal y esquema corporal, yo creo que teniendo esos conceptos siempre presentes relacionados con el adulto mayor, yo siento que la capacidad del movimiento no sólo se basa en la posibilidad física de hacer el “eso mismo”, yo creo que si la persona que no puede hacer el movimiento, eso no es lo importante.</p> <p>Creo que esos conceptos me han ayudado, el esquema corporal tiene que ver con la percepción que tenemos en términos físicos y sensitivos de nuestro cuerpo, cuando hablamos de imagen corporal tiene que ver con la resignificación que le hacemos a ese esquema corporal, y la representación corporal se compone de estos dos.</p> <p>Entonces creo que es un viaje para poder recordar, no sólo recordar en términos de los momentos que están incorporados en el cuerpo, sino también ahí hay una terapia que involucra el movimiento, no puedo dejar de mencionar que el cuerpo viene ya escrito, es distinto con los niños, con los niños yo trabajo lo mismo pero desde otro lugar, aquí la gente viene con patrones tan involucrados, tan fijos, tan arraigados, tan insertos que el cambiarlos más allá de cambiarlos o no, es darle posibilidad a modificar o a hacer que el movimiento sea benéfico, que la persona se sienta bien, que el cuerpo no sólo esté a cargo de todos los dolores.</p>
SBPr2.9	E: Según su experiencia, ¿Existen beneficios psicológicos para el adulto mayor que practica danza?
SBPr2.10	MO: Para mi el primordial, que yo creo que uno se da cuenta en el estado anímico del adulto mayor, como la experiencia de don Baudilio, yo creo que con el transcurso del tiempo uno observa el bienestar, lo

	<p>que te decía del agrado, cuando el movimiento genera agrado, todas las capacidades internas del ser humano se abren, para mi eso es, cuando tú te sientes bien haciendo algo todas tus luces se abren y la capacidad que tienes de recibir es mucho más directa y también mucho más blanda, más permeable, entonces el cuerpo se siente bien y tiene la posibilidad de poder responder a los ejercicios, aunque no le guste, aunque sea incomodo desde otra manera.</p>
SBPr2.11	<p>E: ¿Por qué mencionas a don Baudilio? ¿Tuvo un cambio muy importante?</p>
SBPr2.12	<p>MO: Si, porque él era viudo, venía con muchos achaques, venía con una torpeza en su cuerpo, era una persona que a pesar de tener un buen estado físico era muy, muy duro, muy bloqueado, y él después a medida...se sentía mucho más alegre, saludaba, empezó a tocar, a tener una forma de expresarse con el cuerpo muy distinta, y él lo nombraba, podía verbalizar lo que le pasaba y eso era muy bonito también.</p>
SBPr2.13	<p>E: Según su experiencia, ¿Existen beneficios físicos para el adulto mayor?</p>
SBPr2.14	<p>MO: Los físicos tienen que ver para mi sobre todo con el tono, yo creo que el adulto mayor es muy bloqueado, muy tenso, entonces lo que me permitía a mi, sobretodo los ejercicios de tacto, poder ablandar, poder generar un tono muscular mucho más permeable, más moldeable, más flexible, como el sentir por ejemplo que el movimiento no tiene que ser necesariamente inducido, que se pueden mover a través de cómo se sienten.</p> <p>Yo creo que también permite libertad, el poder reconocerte cómo te mueves o las posibilidades que tú tienes permite una mayor soltura.</p>
SBPr2.15	<p>E: Según su experiencia, ¿Existen beneficios sociales para el adulto mayor que practica danza?</p>
SBPr2.16	<p>MO: Creo que la danza genera beneficios sociales, genera un espacio</p>

de participación, de encuentro entre los adultos mayores, creo que esto es lo fundamental, este espacio se involucra como un medio para llegar a sociabilizar a un autodesarrollo, a poder encontrarme nuevamente conmigo, con mi cuerpo, este reencuentro se valida y se construye a través de una práctica corporal y experiencial.

Cuando hablo de encuentro o reencuentro creo que hay múltiples factores que influyen en este proceso, que tienen que ver de que manera me siento parte de la sociedad, de que manera también yo vuelvo a ser parte de cierto sector o si me siento...el reconocerse como adulto mayor o reconocerse que ya no puedo realizar las mismas actividades.

Claro, porque cuando comenzamos a hacer un taller enfocado al adulto mayor lo primero que nace y las primeras interrogantes que surgen como profesora tiene que ver que ellos están constantemente negando el...o comentando las debilidades o lo que ellos no pueden hacer, entonces por esto este reencuentro tiene que ver con un reencuentro con el cuerpo, con lo social, con lo que ellos...también, con las expectativas que tienes que les va a generar la danza. Creo que la danza tiene el mayor beneficio social para mi tiene que ver con el espacio de participación y un espacio de integración, de integración no solamente a una sociedad que ha dejado de lado a este sector o que ha dejado de lado a estas personas que ya tienen 60 años por ejemplo. Este espacio de integración creo que está compuesto por diferentes áreas, una tiene que ver con la misma practica, con la practica misma que influye la percepción, como yo observo al otro, como yo toco al otro, como el ser mirado, el ser tocado también genera...va generando ciertas conexiones entre lo que yo estoy pensando y como yo también me empiezo a movilizar y diferentes beneficios que yo creo que lo relaciono más que nada con una práctica del ir venir, yo miro, soy mirado, yo toco, soy tocado, creo que esa es una, a través de ejercicios y como que yo creo que los desarrollo a través de la consciencia

corporal.

Lo otro tiene que ver con la recreación o con la diversión que para mí es volver a ser niños, que venga el juego a ser parte de movilizar emociones también un poco, y esto para mí es fundamental porque es volver a reencontrarse con el niño, yo creo que siempre el volver a ser niño nos despierta muchas sensibilidades, muchas emociones, que a veces claro son difíciles pero ese espacio es el que te puede volver nuevamente a resignificar el sentirte, el decir ya “estoy acá en el presente”, “tengo tal edad”, “estoy aquí, soy”, “estoy en disposición”, “estoy en la vida”.

Bueno y el otro aspecto, uno es la práctica, el otro el que te hablaba un poco de volver al juego, de recrear o revivir la emoción a través del juego, y lo otro que trabajo un poco es el de hablar, de poder conversar, de poder hacer este proceso más cognitivo, de poder entender y comprender lo que hemos hecho, que claro se hace a través de círculos, de poder sentarnos y hablar lo sucedido, comentar, eso es muy bonito porque ahí cada uno puede hablar de su experiencia.

Yo creo que estos tres puntos son los que hacen un espacio de integración y de participación entre todos, y yo creo que ese es para mí el mayor beneficio.

Si creo que no hay un beneficio, cuando escuché la pregunta, que pensaba que en realidad, que es la danza la que genera el beneficio social pero no hay beneficios sociales para la gente que practica danza, el estado no es como...adultos mayores hacen danza, no sé, generemos beneficios para ellos, y eso es lo que más me llama la atención porque la danza no está inserta como una disciplina transformadora, no se entiende, entonces lo podemos llevar a baile entretenido, lo podemos llevar a zumba, lo podemos llevar....pero no ha habido un desarrollo, un cambio de mentalidad frente lo que podemos generar, la danza al igual que el movimiento, más que

	enfocar ciertos tipos de disciplinas, yo creo que cuando se abra a que la danza es transformadora y que podemos emplearla desde que no sé, en la escuela formal preescolar, creo que vamos a poder desde ahí a empezar a generar grandes cambios y no solamente en lo corporal si no en las formas de aprendizaje.
SBPr2.17	E: ¿Cree usted que existe otro beneficio para el adulto mayor que aprende danza?
SBPr2.18	MO: Bueno creo que hay dos que para mí son importante que es el desarrollo de sensibilidades y el placer, creo que el placer de moverse para mí...en lo que te hablaba del bienestar, es lo mismo, entonces cuando generamos placer, generamos bienestar en las personas ¡Uy! Ahí se abre todo, ahí generamos un campo magnético hacia millones de beneficios más, entonces es importante siempre relacionarse con el hacer sentir bien a la otra persona y ese beneficio del placer creo que es el fundamental, es el mayor.
SBPr2.19	E: Oye, muchas gracias, ha sido muy provechoso para mí compartir estas vivencias, te lo agradezco mucho
SBPr2.20	MO: No muchas gracias a ti, espero que te haya servido.

Entrevistador: E

Entrevistado: BC

Fecha: 03 de marzo 2015 Hora: 12:30

Entrevistado: Baudilio Canales Arce

Edad: 70 años

Institución donde práctica danza: Municipalidad de San Bernardo

Tiempo haciendo clases: 3 meses (1 año y medio hidrogimnasia)

N°	Entrevista
SBPa1.1	E: ¿Por qué comenzó a practicar danza?
SBPa1.2	BC: Bueno aquí yo estaba participando en el programa de la piscina y nos ofrecieron el programa y yo estoy por mis problemas, mi enfermedad, yo tengo artrosis múltiple, yo estoy haciendo todo lo posible para poder sentirme mejor, y de hecho me siento mucho mejor, ojalá que este programa siguiera porque yo seguiría pero encantadísimo.
SBPa1.3	E:¿Cuál fue su motivación para quedarse en las clases de danza?
SBPa1.4	BC: Es que a nosotros nos ofrecieron el programa de vida sana entonces ya de hecho ya ahí una ya va...y yo me inscribí, postulé, porque para eso nos hacían pruebas para ver si podíamos hacerlo y yo salí aceptado y lo hice con ganas y lo seguiría haciendo. Porque me sentí bien, más ágil, muevo más mis huesos, que es mi problema y es bueno, bueno bueno, yo le diría...no tengo nada que

	decir, con todos los profes del programa, muy bien, correcto, muy bien.
SBPa1.5	E: ¿Cómo ha sido su aprendizaje de la danza? Desde el foco de la tercera edad porque se cree un poco que los adultos mayores ya no pueden aprender cosas nuevas. ¿Qué le diría a la tercera edad que quiera aprender?
SBPa1.6	BC: Yo he tratado de que la gente se inscriba porque uno se crea mejor, se siente más ágil, más esperanzado de pasarlo mejor, porque de lo contrario, y conozco muchos, que se quedan y en poquito tiempo quedan inválidos o así. Entonces con esto de la gimnasia es bueno y uno se desenvuelve mejor en su vida.
SBPa1.7	E: ¿Le costó aprender?
SBPa1.8	BC: En el fondo, los primeros días nos costó, pero ya después ya nos los sabíamos y veníamos con entusiasmo porque nos gustaba, porque si no le gusta a uno no lo va a aprender nunca.
SBPa1.9	E: ¿La danza lo ha ayudado a conocer su cuerpo?
SBPa1.10	BC: Si, si porque de hecho ya sé cual parte lo puedo hacer mejor y cuales no porque yo le digo, antes que me enfermara no pensaba y lo hubiese dicho no lo hago pero por mi problema y buscando desenvolverme mejor en mi vida lo hice y lo seguiría haciendo.
SBPa1.11	E: Me decía que ya hay algunas partes que ya conoce, ¿ha notado específicamente en alguna parte del cuerpo un antes y después?
SBPa1.12	BC: Lo que más es la columna que la puedo mover un poco mejor y las partes de las rodillas que puedo ejercitar mejor mis huesos, porque eso es lo más grave que tenía.
SBPa1.13	E: ¿Qué beneficios puede evidenciar en su vida cotidiana desde que practica danza?
SBPa1.14	BC: Tengo el cuerpo más ágil, más suelto, como que ya puedo mover mejor mis manos mis pies ya no tengo tanto duros los huesos, menos dolores, eso es bueno y por eso mismo le diría a la Municipalidad que

	siguiera con este programa para poder seguir haciéndolo.
SBPa1.15	E: ¿Y de manera anímica?
SBPa1.16	BC: Da más seguridad en todo. Yo llegué en un momento dado cuando recién caí enfermo que dependía que me vistieran, yo no me podía poner la ropa, algunas cosas. Entonces estuve bien complicado, pero ahora no. Gracias a Dios ando bien.
SBPa1.17	E: ¿Y conoció amigas? Usted era el único hombre...
SBPa1.18	BC: Si, yo en el programa era el único hombre y nos hicimos amigos entre todos, las mujeres que pudimos habernos llevado mal, no ¿por qué? Si yo venía a mi, mi solución, mi probabilidad de sentirme mejor, me sentía bien igual con las señoras, incluso las revolvía un poco (risas).
SBPa1.19	E: Según su experiencia, ¿la práctica de la danza ha sido importante en este período de su vida? ¿Por qué?
SBPa1.20	BC: Si, porque mire, hacíamos la danza y cada día íbamos haciendo más y como quien dice un poquito más más más y al final dábamos todo, entonces por eso es que eso nos hizo bien y el resultado es que nos sentíamos, como quien dice fuertes. Yo mismo no me la creía al final porque yo dije “yo no voy a llegar a esto” y llegué y me hice fuerte.
SBPa1.21	E: Para cerrar la entrevista algún comentario extra...Me estaba comentando hace un rato de que los hijos habían partido, cómo se relaciona la danza con la tercera edad, con tiempo para usted.
SBPa1.22	BC: Bueno bien, yo como le digo mis hijos ya se fueron, yo quedo solo, pero me siento bien también.
SBPa1.23	E: Ya Don Baudilio, ¿nada más que decir?
SBPa1.24	BC: No porque eso es, mi enfermedad que le quería contar a usted, yo cuando caí enfermo, yo no me podía vestir...
SBPa1.25	E: ¿A que edad le dio artrosis?
SBPa1.26	BC: A los 68 y medio, hace dos años casi.

SBPa1.27	E: ¿Y antes de eso no practicaba nada?
SBPa1.28	BC: No, yo trabajaba, lo único que sabía era trabajar. En construcción. Ya no trabajo porque los mismos médicos me dijeron que ya no ya, perdí inclusive la fuerza, ya no podía levantar con mi mano derecha yo no era capaz de levantar un kilo del suelo, del suelo para arriba, no podía. Yo trabaja en carpintería, en construcción, de todo, obra gruesa, de lo que fuera. Y le digo que hasta el último día, yo no era de los que el último, trabajaba más que cualquiera, le digo que si no me hubiese dado la enfermedad todavía estaría activo, desafortunadamente por un lado ya no pude trabajar, y ahora hago por mí gimnasia, con mi asunto que yo practico ahora me puedo mover bien, no puedo hacer trabajos pesados pero me desenvuelvo haciendo cosas en mi casa, trabajo, tengo un negocito chico por ahí que también le trabajo, y al final vivo mi vida.
SBPa1.29	E: ¿Usted cree que el exceso de trabajo pesado en la construcción es el causante de la artrosis?
SBPa1.30	BC: Puede ser porque trabajé más o menos 58 años de mi vida, empecé a trabajar prácticamente 10 años tenía, hasta los 68, pongámosle 57 años, y yo trabajé, trabajaba, no era nada de los que andaba...entonces puede que sea eso.
SBPa1.31	E: ¿Crees usted que si hubiese podido hacer lo mismo que ahora pero desde joven hubiese evitado su artrosis?
SBPa1.32	BC: Mire, cuando era joven, no tan joven, como treinta años, yo hacía gimnasia, entrenamiento futbolístico con un entrenador, y ahí hacíamos y me sentía bien en ese entonces, pero después dejé eso y nunca más me preocupe porque...trabajar pues.
SBPa1.33	E: O sea que la actividad tiene varios beneficios y es bueno ejercerla toda la vida, porque si no hubiese sido tan activo no se vería tan bien, a pesar de la artrosis.
SBPa1.34	BC: Si es lo único, los doctores que me ven dicen que si no tuviera

	artrosis no tengo nada en mi cuerpo, lo único.
SBPa1.35	E: ¿Y es por una vida saludable en todo sentido?
SBPa1.36	BC: Si, yo mi vida la llevo bien sana. No fumo, no tomo, no trasnocho, una vida sana.
SBPa1.37	E: Ha sido un gusto, le agradezco...

Entrevistador: E

Entrevistado: JC

Fecha: 03 de marzo 2015 Hora: 12:50

Entrevistada: Juana Cáceres

Edad: 73 años

Institución donde práctica danza: Municipalidad de San Bernardo

Tiempo haciendo clases: 3 meses

N°	Entrevista
SBPa2.1	E: ¿Por qué comenzó a practicar danza?
SBPa2.2	JC: Para tratar de mejorar un poco mi movilidad, por mi artrosis. Uno va perdiendo movilidad, por eso llegué a estas clases.
SBPa2.3	E: El taller usted sabía que era de educación física, ¿o sabía que iba a ser danza?
SBPa2.4	JC: No, que nos iban a hacer ejercicio, porque también vengo a hidroterapia.
SBPa2.5	E: ¿Qué otras clases toma aquí?
SBPa2.6	JC: La hidroterapia, el kinesiólogo también nos hace ejercicio, psicólogo también tenemos.
SBPa2.7	E: ¿Cuántas veces a la semana?
SBPa2.8	JC: Una vez a la semana el psicólogo. Yo vengo miércoles y viernes.
SBPa2.9	E: ¿Cómo se enteró de esto?

SBPa2.10	JC: Donde veníamos a hidroterapia, ahí nos dijeron que había un programa para las personas que teníamos problemas de movilidad, todas esas cosas.
SBPa2.11	E: ¿Cuál fue su motivación para quedarse en las clases de danza?
SBPa2.12	JC: Porque me ayuda a esforzarme un poco más y mover un poco mis articulaciones, o si no cada vez se van atrofiando más si uno no hace un esfuerzo por hacer ejercicio. Hay que hacer mayor esfuerzo en la danza, porque en el agua uno usted no tiene que hacer tanta fuerza, como que los ejercicios se te hacen más fácil. En danza, como el cuerpo ya esta pesado ya, con varios kilos de más también (risas), entonces eso es lo que juega en contra.
SBPa2.13	E: ¿Cómo ha sido su aprendizaje de la danza?
SBPa2.14	JC: La profesora nos ayuda bastante porque me va adecuando los ejercicios para mi capacidad de movilidad que tengo.
SBPa2.15	E: ¿A usted siempre le hacen ejercicios aparte entonces?
SBPa2.16	JC: Si, porque yo por mi artrosis no puedo agacharme, incluso en la colchoneta no puedo, porque si me tiro a la colchoneta después no me puedo parar, porque mis rodillas al apoyarlas es como si estuvieran molidas, entonces es terrible para mi apoyarme en mis rodillas. Ha sido un poquito doloroso, pero no tanto.
SBPa2.17	E: ¿La danza lo ha ayudado a conocer su cuerpo?
SBPa2.18	JC: Si porque uno no se preocupa mayormente, ha servido para yo ver cómo me puedo movilizar mejor, como puedo hacer mis ejercicios.
SBPa2.19	E: Me comentaba Macarena que hubo algunas actividades de tacto, ¿cómo le ayudo ese ejercicio a conocer más su cuerpo?
SBPa2.20	JC: Si porque nos hacían ejercicios, me estaba golpeando la espalda la otra compañera para...yo le decía "no me golpees mucho que me dan reflujos" (risas), y ella se recordaba de su mamá, porque si le

	hacía ese mismo masaje también la mamá le daba por botar gases.
SBPa2.21	E: ¿Qué beneficios puede evidenciar en su vida cotidiana?
SBPa2.22	JC: Que tengo más disponibilidad de moverme más, no me canso tanto ya, he perdido ese de que me cansaba mucho, me costaba mucho, y ahora ya estoy un poquito más suelta de mis articulaciones.
SBPa2.23	E: ¿Usted a que se dedica?
SBPa2.24	JC: A cuidar a mi marido que es un enfermo terminal, porque tiene un cáncer terminal mi esposo. Y me sirve para despejarme también porque él como esta con su enfermedad es un poco complicado manejarlo, se pone como niño chico, y esto me ayuda un montón a mí, o si no yo me habría enfermado más estando solo ahí en la casa.
SBPa2.25	E: Eso es importante, ¿qué beneficio anímico tiene la danza para usted?
SBPa2.26	JC: El animo, si, porque yo veo cómo me siento mejor, salgo un rato de la casa, me despejo, hago mis ejercicios, ya no estoy ahí no más, que cansa un poco. Antes de entrar a las clases me sentía mal porque no podía caminar mucho, y además estar ahí no más pendiente de mi marido, así lo dejo una hora u hora y media solo y vengo y ya me despejo yo, llego con más animo para hacer mis cosas.
SBPa2.27	E: Según su experiencia, ¿la práctica de la danza ha sido importante en este período de su vida? ¿Por qué?
SBPa2.28	JC: Si, ha sido súper importante porque yo nunca salía de mi casa nada más que a comprar. Entonces esto me ha servido para salir, para integrarme, converso con otras personas, nos comunicamos más, somos bien compañeras con el grupo que estamos.
SBPa2.29	E: Viene con su hija además...
SBPa2.30	JC: Si, es que yo tengo un problema, no puedo andar sola, por eso no me dejan, porque yo tengo una operación a mi cabeza entonces

	de repente me voy a blanco. Vengo con mi nieta también, para que vaya aprendiendo a cuidarse.
SBPa2.31	E: No le dan permiso para venir sola entonces...
SBPa2.32	JC: No, ellas no, si incluso me he caído cuando salgo sola, me he caído en la calle ahí me quedo tirada. Entonces por eso.
SBPa2.33	E: ¿Y han disminuido las caídas desde que practica danza?
SBPa2.34	<p>JC: Si, han disminuidos mis cortes, porque mi cerebro hace esos cortes, porque yo tuve una meningitis y fue la secuela que me quedó, no es epilepsia lo que me da, me estuvieron tratando dos años por epilepsia y resulta que no, mi cerebro quedó con una pequeña falla entonces hace como corte circuito, entonces como golpe de corriente empieza mi cabeza así (mueve las manos), como ya no estoy tan estresada no me ha dado, porque me daban muy seguidos mis cortes.</p> <p>Yo he notado cuando estoy tensa, tengo una preocupación empieza mi cabeza “uy!” (mueve más las manos), me ha disminuido un montón las crisis de mi cabeza, ya no me dan esos cortes que me dan, porque son cortes, es como dos plaquitas que son así, entonces empieza mi cabeza loca, a veces me quedaba en blanco también, varias veces me quedaba en blanco con mis hijas estábamos en el comedor a veces conversando y de repente se estaban riendo y yo les digo: “que les pasa?”, “es que te estábamos hablando y tu en otro” y yo las miraba y me reía, pero yo no estaba en ese momento ahí si no que estaba ida, entonces ya no me daba eso.</p>
SBPa2.35	E: Algo para finalizar...
SBPa2.36	JC: Todo el grupo muy bueno, excelente las niñas, son muy amorosas y nos tratan bien, todas son...no puedo decirle una más uno menos, son todos muy buenos, muy buen equipo, incluso queríamos que siguiera.

Entrevistador: E

Entrevistado: GC

Fecha: 08 de junio 2015 Hora: 17:00

Entrevistada: Giannella Cerda

Edad: 55 años

Institución donde práctica danza: Municipalidad de San Bernardo

Tiempo haciendo clases: 3 meses

N°	Entrevista
SBPa3.1	E: ¿Por qué comenzó a practicar danza?
SBPa3.2	GC: Bueno, comencé a practicar danza porque me incorporé a este programa que se llama “San Bernardo te cuida” y ahí nos explicaron que un día íbamos a tener con un profesor de educación física, otro día con una profesora de danza y otro día natación, y así fue cómo comencé.
SBPa3.3	E: ¿Cómo se enteró, usted buscó la información?
SBPa3.4	GC: Yo me enteré porque tengo una sobrina que trabaja acá en la Municipalidad y me contó, porque yo soy hipertensa, entonces justamente el programa era pensado para personas que fueran hipertensas, diabéticas u obesas, entonces yo clasificaba por hipertensa, un poquito pasada de peso (risa) y yo creo que en límite de la diabetes pero no tengo diagnosticado diabetes, de familia diabética,

	mi mamá fue así que yo creo que en un tiempo más posiblemente se me declare.
SBPa3.5	E: Entonces cuando su sobrina le contó usted dijo ahora es cuando...
SBPa3.6	GC: Si, tenía muchas ganas, tengo una bicicleta en la casa que la uso para colgar las carteras, te fijas, entonces yo necesito donde vaya y me obliguen a hacer el ejercicio, me den una rutina de ejercicios a seguir porque o si no yo sola no hacía nada. Llegaba a la casa, yo trabajo, llegaba miraba la maquina...pensar en sacar las carteras ya me daba flojera y ahí me quedaba inmóvil, me acostaba a mirar tele.
SBPa3.7	E: ¿Cuál fue su motivación para quedarse en las clases de danza?
SBPa3.8	GC: Bueno, a mi siempre me gustó la danza, de niña hice ballet, en la casa de la cultura, hasta cuarto medio más o menos hice ballet, me gustó mucho mucho eso, y después cuando mi hija chiquitita se metió a danza hice un grupo de las mamás para bailar, nos presentamos en el Cariola! Después pasaron los años y se me fue olvidando, yo tenía ganas, me gusta bailar, yo descubrí aquí que tenía esta clase, yo pensé que iba a ser gimnasia uno dos tres cuatro, así sin música y es mucho más agradable el ejercicio con música y con ritmo.
SBPa3.9	E: Claro porque se pudo haber quedado sólo en la piscina que es más fácil, pero la danza le gusta por la música...¿y por qué más?
SBPa3.10	GC: Por la música, la música te ayuda a seguir un compás, un ritmo, te ordena, no es como desordenado el ejercicio, es más armonioso, más entretenido de realizar también, sobre todo cuando la profesora nos quiere sacar más sudor pone música más movida y cómo que se te alegra el alma también, además de bailar y de ejercitarse te sientes contenta.
SBPa3.11	E: ¿La danza lo ha ayudado a conocer su cuerpo?

SBPa3.12	GC: De todas maneras, encuentro creo que si, sobre todo a conocer donde me dolía (risas), ahora que empecé a hacer los ejercicios y me di cuenta el tiempo que llevaba sin moverme y que al otro día de la clase me dolía todo me di cuenta todas las partes que uno deja de ocupar cuando no está en movimiento. Yo no soy inactiva porque por mi trabajo tengo que caminar mucho..
SBPa3.13	E: ¿En que trabaja usted?
SBPa3.14	GC: Vendedora, de seguros de vida, de rentas vitalicias todas esas cosas, visito gente, camino, me subo a la micro...pero no tiene nada que ver con bailar, ahí me doy cuenta, por los dolores del otro día, me duele hasta el pelo! Ocupaba todo, porque tal vez sin darse cuenta uno gesticula, a lo mejor uno se ríe porque me dolía hasta la cara! Increíble, o sea, realmente uno mueve todo.
SBPa3.15	E: ¿Qué beneficios puede evidenciar en su vida cotidiana desde que práctica danza?
SBPa3.16	GC: Cuando no hacía estos ejercicios que hago ahora, a mi se me caía un lápiz y era un puro crujidero y lamentaciones para recoger un lápiz, ahora siento que me agacho, lo recojo, me paro, estoy mucho más ágil. Además de que hemos bajado de peso, nos midió la nutricionista los “rollitos” y los “rollitos” se nos achicaron hartos, es decir el cuerpo se apretó, estamos menos grasa corporal, yo quería bajar más de peso, pero la nutricionista me felicitó igual porque dijo que no habiendo bajado tantos kilos, bajé apenas dos kilos, pero los rollos se me achicaron.
SBPa3.17	E :Si porque además uno no baja tanto porque genera musculatura.
SBPa3.18	GC: Seguramente yo tenía mis músculos inertes, medios ahí “flopi flopi” y ahí están todos más apretaditos, esta todo más concentrado y como te digo el “rollo” de la “guatita” de la espalda, todo esto se achicaron centímetros, centímetros se bajaron.
SBPa3.19	E: Y aparte de lo físico, ¿beneficios cotidianos del ánimo?

SBPa3.20	GC: Yo soy feliz bailando, a mi siempre me gustó de niña bailar, entonces cuando yo vengo acá me relajo, de hecho, salgo bostezando, porque me da como un sueño de lo que me relajo, la Macarena sabe que yo tengo bruxismo, yo duermo y despierto con todo esto contracturado; entonces aquí se me suelta todo y empiezo como a la media hora yo ya estoy “buaaa” así con los bostezos como a relajarme, no sé, boto toxinas, como transpiramos también, yo salgo feliz de la clase.
SBPa3.21	E: ¿Y beneficios sociales?
SBPa3.22	GC: Bueno, la verdad es que yo soy bien amistosa si, en ese sentido no me ha cambiado mucho, porque yo no me cuesta socializar, pero me he dado cuenta en mis compañeras de aquí que habían algunas personas que eran bastantes introvertidas, no hablaban mucho y gracias a la danza y a la expresión que han logrado sacar de su cuerpo, noto que han cambiado, son más conversadores, cuentan más cosas, entonces yo siento que a ellas tal vez en ese sentido las ha ayudado más, a mi no tanto porque yo por siempre he sido así, no noto que me haya cambiado eso socialmente con la gente, pero si estoy consciente que a través de la música y el baile uno se puede conectar con la gente mucho más fácil.
SBPa3.23	E: Según su experiencia, ¿la práctica de la danza ha sido importante en este período de su vida? ¿Por qué?
SBPa3.24	GC: En este periodo, porque...yo de niña como te conté estudié danza, danza clásica y siempre de mi familia eran todos buenos para bailar y todo, y lo tenía medio dormido entonces ahora el volver a hacer estos ejercicios me alegra el espíritu, me siento más joven, o sea cuando yo estoy bailando acá, sobre todo cuando ponen música más alegre que sé yo, ni me acuerdo de la edad que tengo, me siento como si fuera cabra chica otra vez, y me quedo feliz! De verdad que quedo feliz.
SBPa3.25	E: El último comentario que quiera hacer...

SBPa3.26	GC: Agradecer absolutamente a la Maca, su dedicación, la paciencia que nos ha tenido, lo pedagoga que es porque nos explica los ejercicio pero además nos fundamente el por qué tenemos que hacerlo, ¿me entiendes?, el por qué es importante el equilibrio de la pelvis de todo, incluso ella me ha ayudado porque yo soy bien...porque soy media pechugona, a andar agivada, ha andarme preocupando de mi centro, de la postura y todo eso, así que le agradezco mucho y maravilloso este curso que me ha tocado vivir.
----------	---

Muestra N° GMP3

Entrevistador: E

Entrevistado: CO

Fecha: 03 de marzo 2015 Hora: 17:00

Entrevistada: Carla Orellana

Profesión: Profesora de danza

Institución donde trabaja: GAM

Tiempo haciendo clases: 2 años

N°	Entrevista
GMP3.1	E: ¿Cuál es su motivación para hacer clases de danza para la tercera edad?
GMP3.2	CO: Dentro de nuestra unidad, yo trabajo en la unidad de mediación del GAM, y nosotros trabajamos específicamente en inclusión social a través del arte, entonces el trabajo que nosotros hacemos es tratar de eliminar o desarmar un poco las barreras que existen entre públicos que no están relacionados con las artes, tratamos de generar estrategias para poder acercarlos, vincularlos a las artes. Y bueno, acá en el centro nosotros trabajamos desde las artes escénicas y desde las artes visuales contemporáneas y en nuestra unidad nosotros trabajamos con públicos como personas en situación de discapacidad, adulto mayor, migrantes, jóvenes y vecinos. O sea, trabajamos con públicos que no tienen una vinculación directa con las artes, y lo que nosotros tratamos de hacer es acercarlos, entonces en

	<p>ese sentido nuestro trabajo tiene que ver con la transformación social a través de las artes.</p> <p>Esa es mi motivación, o sea, tiene que ver con la unidad, con la definición de la unidad pero mi trabajo siempre ha estado enfocado a...no a fomentar el virtuosismo, el profesionalismo, sino que trabajar entregándole herramientas artísticas a las personas para vincularse.</p>
GMPPr3.3	E: ¿De qué manera enseña la danza en la tercera edad?
GMPPr3.4	<p>CO: Mira, yo no la planteo como danza técnica, o sea lo que yo...las clases que yo hago tienen que ver con una vinculación con el cuerpo más que con una técnica, entonces para ese objetivo que es la vinculación con el cuerpo y con las artes escénicas busco en distintos métodos, desde terapias corporales, distintas técnicas de danza que he aprendido, yoga, o sea, voy mezclando distintas disciplinas como para llegar a la vinculación con el cuerpo, y la expresión a través del cuerpo, más que enseñar una técnica, eso es lo que trato de hacer.</p> <p>Entonces, en términos de cómo una clase de expresión corporal o danza para el adulto mayor es distinta a otra, como la enseño yo, partiendo de una base de consciencia corporal, o sea, lo que yo trato de hacer es volver al cuerpo, porque piensa que nosotros, no sé, yo trabajo desde la idea de que la sociedad desde que somos pequeños, entramos al colegio, ya nos olvidamos del cuerpo porque nos empezamos a sentar en sillas y estamos sentados todo el día.</p> <p>Entonces empezar a volver al cuerpo, sacarse los zapatos de taco y volver a tocar el suelo, volver a conectarse con el cuerpo para después llegar a la expresión.</p>
GMPPr3.5	E: ¿Qué características tiene el aprendizaje de la danza en la tercera edad?
GMPPr3.6	CO: Te puedo contar un poco que es lo que yo siento, que es lo que ellas me cuentan, yo creo que una de las cosas súper importantes para los alumnos es la generación de comunidad, o sea, hay un interés común que

	<p>tiene que ver quizás con lo bien que lo pasan en las clases, o este interés por el movimiento pero la generación de comunidad que genera en el adulto mayor, el tema de la participación social es súper importante, más allá de la técnica que le esté enseñando, el vincularlos con un espacio, con un contenido, y que se genere una comunidad con intereses comunes eso es potentísimo, la vinculación que se genera.</p> <p>En este caso a través del cuerpo, a través del espacio corporal, en otros casos a través de las artes visuales, pero esta cosa de la participación social es esencial, creo yo, en esta etapa, sociabilizar.</p>
GMPPr3.7	E: ¿Y de manera individual el aprendizaje?
GMPPr3.8	<p>CO: ¿Cómo por ejemplo si es un proceso mucho más lento? Claro, si hay un proceso mucho más lento, hay un trabajo que yo trato de hacer desde el centro hacia fuera, desde lo interno, desde la consciencia corporal, desde entender el cuerpo, desde redescubrir el cuerpo hacia la forma, y eso es lento.</p> <p>Es lento y necesita tiempo, y muchas veces lo que tienes planificado no alcanzas a hacer ni la mitad pero el trabajo con comunidades específicas, con público específico tiene ciertas características que tú tienes que adaptar tu metodología.</p>
GMPPr3.9	E: ¿Qué elementos asociados a la autopercepción del adulto mayor ha podido identificar en sus clases?

GMPPr3.10	<p>CO: Es bien interesante ese tema porque con el trabajo enfocado a la consciencia corporal, porque nosotros llevamos, creo que esta es nuestra octava clase, y todo el principio fue de ir descubriendo ciertas cosas, ¿no? Desde el descubrir músculo, que es algo que a uno muchas veces le pasa cuando estas descubriendo alguna técnica distinta o algo así, te das cuenta de que tienes músculos, de que tienes tendones, de...esa cosa para el adulto mayor es un descubrimiento, el descubrimiento del suelo, o sea, yo siempre les pregunto: “¿Hace cuanto tiempo que no se sientan en el suelo?”, ni siquiera se acuerdan, hace años, “pero si yo no puedo sentarme en el suelo, ¿cómo me voy a sentar en el suelo?”, “a ver, vamos”, y se impresionan de que si podían hacerlo.</p> <p>Hay muchas cosas que la sociedad te dice que no podías hacer, tú mismo te vas negando a ciertas cosas, y empiezan a descubrir cosas ¡impresionantes! Desde la cosa netamente físicas de las posibilidades que tienen ellos o ellas para movilizarse, las articulaciones, cosas que empiezan a olvidar, como a dejar de lado pero que las tienen dentro de su cuerpo.</p> <p>Y también el tema de la expresión, o sea la capacidad que tienen de sentir a través del movimiento, veo mucha impresión al relacionar el cuerpo con las emociones, cosas que quizás uno...que se van perdiendo, o sea todos vamos perdiendo y si no estamos conectados con...si no estamos constantemente conectados con la creatividad, con las emociones, uno lo va perdiendo, y ese despertar al sentir a través del cuerpo, es lo que yo puedo ver, una pequeña transformación aunque sea mínima de las sensibilidades.</p>
GMPPr3.11	<p>E: Según su experiencia, ¿Existen beneficios para el adulto mayor que practica danza?</p>

GMPr3.12	<p>CO: Si, hay beneficios físicos que son claros, podemos hablar de cosas básicas, de elongación, musicalidad, estado físico, control de la respiración, etcétera, etcétera, pero también hay un tema relacionado con el impulso a la creatividad, con el impulso a la emoción, poner en importancia lo que sienten, con lo que les pasa a través del movimiento del cuerpo, como ellos tienen un espacio, para expresarse a través del cuerpo que es una cosa que está completamente alejada del cotidiano, de lo normal.</p> <p>Y está el beneficio social, lo que te comentaba antes que tiene que ver con la participación, con sentirse parte de una comunidad.</p>
GMPr3.13	<p>E: ¿Cree usted que existe otro beneficio de la danza que sea más relevante dado que son adultos mayores?</p>
GMPr3.14	<p>CO: Yo creo que, o sea, que tiene que ver también con como enfoco los talleres, más que el desarrollo de una técnica como te comentaba antes, yo creo que lo más relevante de beneficio es la participación social, en este caso es a través del cuerpo pero es algo que a través del trabajo con el adulto mayor que llevamos a cabo acá a través de distintas aristas es la necesidad de pertenecer a algo, de pertenencia, por la situación específica del adulto mayor en general que está solo, que no tiene una...que no es parte de la sociedad productivamente, por ejemplo, porque quizás ya no tiene un trabajo, está jubilado, entonces el sentirse parte de algo a través de en este caso del cuerpo de la expresión, a través de las artes visuales, a través de ser participe de un grupo que tiene un objetivo, es esencial.</p>
GMPr3.15	<p>E: Para finalizar algún comentario...</p>

GMPPr3.16	<p>CO: El trabajo del adulto mayor es súper complejo, en términos de...o sea, yo por lo menos no tengo una formación en gerontología, no sé, o en trabajo con el adulto mayor en específico, el trabajo que nosotros hemos realizado acá ha sido en base a la experimentación también, o sea, desde la danza, desde el teatro, desde las artes visuales, nosotros trabajamos con estos públicos y vamos tratando de profundizar en los procesos, ¿cachay?</p> <p>Pero es un trabajo difícil que significa mucha preocupación porque el adulto mayor necesita mucho tiempo y mucha atención.</p> <p>Es un trabajo súper gratificante porque en general ellos están muy agradecidos de la atención que les damos acá, de los talleres que generamos que son súper experimentales pero al mismo tiempo ellos enganchan con esta experimentación, que es súper interesante para este tipo de público.</p> <p>Entonces en ese sentido, si es un trabajo que es difícil porque a uno como que le gustan todas las clases rápido, como vamos a hacer diez mil clases al día, de repente tienes que estar una hora haciendo clase y la otra hora conversando, o la otra hora profundizando en algún tema porque son procesos más lentos pero si es un trabajo súper, súper bonito.</p> <p>Lo que nosotros tratamos de hacer, es profundizar en el tema, clases de danza se les pueden hacer millones, o clases de artes visuales, no sé, pero tratar con este tipo de público es entender como otro lado, las necesidades que tienen son distintas a los jóvenes, son distintas...</p> <p>Y así se va generando un vínculo, y el vínculo va mucho más de la clases, ellos se vinculan con nosotros como unidad, se vinculan con el espacio, se vinculan con las artes en general y ese es el objetivo, que ellos generen una vinculación con las artes escénicas, que vean después, que vengan, o sea, más allá de a este lugar, del GAM, sino que aprecien el arte. A través de estas estrategias como los talleres de formación uno va vinculando.</p>
-----------	--

Muestra N° GMPa1

Entrevistador: E

Entrevistado: ES

Fecha: 03 de marzo 2015 Hora: 17:20

Entrevistada: Emita Sandoval Sarmiento

Edad: 74 años

Institución donde práctica danza: GAM

Tiempo haciendo clases: 1 mes

N°	Entrevista
GMPa1.1	E: ¿Por qué comenzó a practicar danza?
GMPa1.2	ES: Yo siempre, desde pequeña, me gustó la danza, mi madre me puso siempre en ballet o en danza según las disponibilidades que habían y asistí incluso con <i>Barbara Stankovsky</i> y entonces ese interés lo mantuve siempre, durante toda mi vida, no es fácil después desarrollar estas aptitudes, aunque yo me presenté para la escuela de danza en una oportunidad y quedé en un octavo lugar con muy buenos resultados. Pero bueno, la vida siguió su curso, ejercí como profesora y ahí quedó, ahora que estoy jubilada me interesó muchísimo este taller.
GMPa1.3	E: ¿Cuál fue su motivación para quedarse en las clases de danza?

GMPa1.4	<p>ES: Principalmente, porque uno siempre puede seguir aprendiendo.</p> <p>El taller lo realiza una excelente maestra que es profesora de danza y de yoga, por lo tanto ella junta las dos disciplinas para transmitirnos lo mejor, el lugar es preciosísimo aquí en el GAM, y realmente cuando uno esto le ha gustado es en la etapa de la vida ideal donde uno puede retomar todo eso que no se pudo hacer en otro momento de la vida.</p> <p>Pienso que la gente de la tercera edad a veces piensa que no hay nada que aprender o que hacer, y es una tremenda equivocación, en la tercera edad hay mucho que aprender, mucho que entregar, mucho que compartir.</p> <p>Nuestro colectivo, como dice la profesora, es hermoso y es estar con otra compañera o con un grupo de compañeras viendo la belleza del movimiento y purificándonos.</p>
GMPa1.5	E: ¿Cómo ha sido su aprendizaje de la danza?
GMPa1.6	<p>ES: Bueno, en mi caso personal, yo creo que tengo algunas aptitudes, que aunque haya pasado una vida entera todavía se pueden demostrar, además yo creo que la profesora tampoco quiere la perfección en nosotras.</p> <p>Y además de forma gratuita que es cuando uno ahora gasta mucho dinero en medicamentos y no tendría la suerte de tener estas clases si fueran pagadas. Así que una felicitación grande a la gente de aquí que ha acogido nuestra petición.</p>
GMPa1.7	E: ¿La danza lo ha ayudado a conocer su cuerpo?
GMPa1.8	<p>ES: Si, como habíamos dicho en otro momento de la entrevista, la danza va a los segmentos precisos del cuerpo tratando de eliminar los errores y que el movimiento sea lo mejor, lo más clarito, con mucha sensibilidad y con mucha cosa de grupo.</p> <p>Esto junto a una melodía, un ritmo o un compás, hace que se vuele la imaginación y que se pueda transportar todo ese movimiento bello en un cuerpo que quiere practicar.</p>
GMPa1.9	E: ¿Qué beneficios puede evidenciar en su vida cotidiana desde que práctica danza?

GMPa1.10	ES: Desde luego las posturas más correctas, la esbeltez del cuerpo, la mirada siempre hacia arriba, no hacia abajo, como mucha gente que camina mirando al suelo, y desde luego sentirse transportada a la juventud o a la niñez cuando se dejan volar los sentimientos y el mundo interior fluye.
GMPa1.11	E: Según su experiencia, ¿la práctica de la danza ha sido importante en este período de su vida? ¿Por qué?
GMPa1.12	ES: Yo gozo con el movimiento que yo lo vea más puro, más limpio, entonces sí, para mi es una alegría muy grande y creo que el cuerpo le da un movimiento especial, entonces hay que aprovecharlo y hay que vivirlo. Viva la danza y vivan ustedes las profesoras de danza.

Muestra N° GMPa2

Entrevistador: E

Entrevistado: MZ

Fecha: 03 de marzo 2015 Hora: 17:35

Entrevistada: Nombre: Marta Zuñiga Castañeda

Edad: 79 años

Institución donde práctica danza: GAM

Tiempo haciendo clases: 1 mes

N°	Entrevista
GMPa2.1	E: ¿Por qué comenzó a practicar danza?
GMPa2.2	MZ: Me interesé porque me gusta mucho la danza y porque considero de que todo movimiento que hagamos, sobretodo a mi edad, es muy beneficioso para nosotros, específicamente por eso, además de que me gustó mucho la danza.
GMPa2.3	E: ¿Cuál fue su motivación para quedarse en las clases de danza?
GMPa2.4	MZ: Me satisfacía plenamente, era lo que a mi me gustaba, yo necesitaba tener ese tipo de ejercicios de movimiento, uno para recordarlo porque lo recuerdo con mucha nostalgia y para nuestro cuerpo que lo necesita para que se pueda mantener en buenas condiciones.
GMPa2.5	E: ¿Por qué lo recuerda con nostalgia?
GMPa2.6	MZ: Practiqué desde los 8 a los 15 años más o menos, y siempre he estado en movimiento, soy muy ágil yo, para mi edad. Y me gusta mucho.

GMPa2.7	E: ¿Cómo ha sido su aprendizaje de la danza?
GMPa2.8	MZ: Cuando niña me gustaba mucho la danza y me ha seguido gustando, a mi me gusta mucho el baile, yo no me canso de bailar, a mi edad sin embargo, yo bailo y bailo y no me canso. En esta etapa recordar muchos pasos que aprendimos cuando éramos niñas y cada vez cultivándolo más.
GMPa2.9	E: ¿La danza la ha ayudado a conocer su cuerpo?
GMPa2.10	MZ: Si, desde un comienzo. La forma en que uno puede moverse, como puede flectarse, como puede hacer los diferentes movimientos.
GMPa2.11	E: ¿Qué beneficios puede evidenciar en su vida cotidiana desde que práctica danza?
GMPa2.12	MZ: Si, de todas maneras, yo soy muy erguida para mis años, camino muy derecha y camino rápido y todos mis movimientos son acelerados para mi edad, pero me agrada hacerlo. Es beneficioso para mi, me da elasticidad para mis movimientos.
GMPa2.13	E: Según su experiencia, ¿la práctica de la danza ha sido importante en este período de su vida? ¿Por qué?
GMPa2.14	MZ: Yo considero que es muy importante porque a uno la hace mantenerse activa y ágil, yo puedo hacer cualquier movimiento y a mi edad, no se nota porque yo además soy muy exigente conmigo misma.
GMPa2.15	E: Un comentario final...
GMPa2.16	MZ: ¡Yo viviría bailando todos los días y todo el día! (risas)

Muestra N° GMPa3

Entrevistador: E

Entrevistado: JV

Fecha: 03 de marzo 2015 Hora: 17:50

Entrevistada: Judith Villa

Edad: 60 años

Institución donde práctica danza: GAM

Tiempo haciendo clases: 4 semanas

N°	Entrevista
GMPa3.1	E: ¿Por qué comenzó a practicar danza?
GMPa3.2	JV: El taller de danza comencé a tomarlo porque donde yo veo algo que diga danza yo voy, me fascina, creo que comunicarse con lo que es tu cuerpo y donde...también me digo yo, siempre digo que es una máquina donde está tu espíritu, que hay que quererlo, conocerlo, sentirlo, amarlo y eso suena como que yo vibro con todo mi cuerpo, me fascina te digo porque yo lo siento, es una cosa maravillosa, el movimiento es maravilloso.
GMPa3.3	E: ¿Cuál fue su motivación para quedarse en las clases de danza?

GMPa3.4	<p>JV: Yo sé que esto me hace muy bien, dije: yo aquí me quedo y de aquí no me muevo, eso yo lo aprendí, sentí eso y lo termino, con lo que salga, le voy a poner lo mejor de mí, porque yo siento que no tengo mucha coordinación, también me he dado cuenta de eso, por lo mismo que lo hago, porque yo lo único que quiero lograr es de alguna manera equilibrar, porque piensa tú que si hay una descoordinación en mi cuerpo, es porque hay un desequilibrio, eso me esta ayudando mucho a equilibrar.</p> <p>Entonces dije, no, comienzo y termino, para ver el fruto final en mí.</p>
GMPa3.5	<p>E: ¿Cómo ha sido su aprendizaje de la danza?</p>
GMPa3.6	<p>JV: Creo que me ha ayudado mucho a aclararme, a conocerme, porque en la medida que tú te vas conociendo tanto en la parte de tu cuerpo también puedes lograr hacer una introspección, entrar en este cuerpo, sobre todo cuando a ti te dicen los profesores “inhala, exhala”.</p> <p>Ser consciente de eso que va caminando, ser consciente, porque antes de eso, estamos en otra, o sea, estamos mirando otras cosas por la vida muy agitados, corriendo, entonces siento que a partir de los cincuenta, ya no vas corriendo, vas mirando la vida desde otra perspectiva, entonces la VES, como tienes más tiempo empiezas a descubrir eso que uno tiene con otro grado de consciencia, es como un pequeña lucecita que tu alcanzas a ver.</p>
GMPa3.7	<p>E: ¿La danza lo ha ayudado a conocer su cuerpo?</p>
GMPa3.8	<p>JV: Yo creo que la danza en lo que más me ha ayudado es a quererme, a aceptarme, a aceptar el cuerpo que tengo, o sea, si Dios me dio este cuerpo así, bueno digo yo “por algo me lo dio”, a lo mejor si hubiese sido gordita, lo mismo, pero bueno fue así, y seguramente será así.</p> <p>Tengo la bendición de poder ser más flexible, ser más plumita, poder hacer más cosas, entonces le empecé a tomar ese amor, ese cariño, como decir “hey, si Dios te puso este cuerpo, entonces ¡disfrútalo! ¡vívelo!” y eso es lo que yo disfruto a concho y siento como ese calorcito, ese como quererse, esa cosa rica que nadie te puede entregar, solamente tú,</p>

	pero cuando vas conociendo ese cuerpo que tienes, no hay otra manera.
GMPa3.9	E: ¿Qué beneficios puede evidenciar en su vida cotidiana desde que práctica danza?
GMPa3.10	<p>JV: Yo creo que estar más en armonía, yo siento como que es más la armonía, la flexibilidad en todo ámbito de cosas, en la vida diaria tú aplicas la flexibilidad y si tú no lo aplicas en tu propio cuerpo, no puedes aplicar la flexibilidad afuera, o sea, hay algo que esta rígido en ti que no puedes lograr solucionar, eso pasa por tu cuerpo y el cuerpo te lo demuestra, es una enfermedad, entonces si tu cuerpo esta bien, tu cuerpo está sano es porque estás haciendo las cosas bien.</p> <p>Entonces con mayor razón tú dices “hey, yo te quiero cuerpo” y le das besitos, yo soy bien así, soy bien expresiva con mi cuerpo en ese sentido, eso ha sido siempre, no de ahora, cuando yo era más pequeña, más chiquita mi mamá me decía que yo era muy así como de enroscarme entera, de las piernas, de ponérmelas detrás de las orejas, desde que era chiquita, muy chiquita.</p> <p>Pero yo siempre estaba en este tema de darle besitos al cuerpo pero sin darme cuenta, con lo que te había dicho anteriormente, ahora con una consciencia diferente, con un concepto distinto de lo que ha significado para mí el mover el cuerpo, la danza, la expresión.</p> <p>Porque todo tiene expresión, o sea, como nos sentamos, como nos movemos en el día a día, al caminar, como vas caminando por la vida, o vas caminando así (se encorva) desilusionado, agachado. No, caminando relajado, con los brazos serenos, con el pasar de los años también un poco, en cierta medida.</p>
GMPa3.11	E: Según su experiencia, ¿la práctica de la danza ha sido importante en este período de su vida? ¿Por qué?

GMPa3.12	<p>JV: La salud, definitivamente la salud, porque yo conozco muchas personas de mi edad, ¡ay Dios!, que tiene tantas enfermedades, que si no es una cosa es la otra, la otra o la otra, y yo creo que a mi lo que me ha beneficiado, que he sido siempre muy buena para caminar, camino muchísimo y eso ha sido siempre, siempre.</p> <p>Yo siempre les digo “hey, caminen”, gordita, flaquita, da lo mismo, pero caminen, no se queden ahí con el control remoto, metido en la camita, eso no te sirve, no, camina.</p> <p>Yo creo que es la salud, en el fondo ese es el beneficio, es como digo yo ese es el mejor cheque en garantía que tú tienes a largo plazo, tu salud, porque puedes tener dinero pero si tú no tienes salud, no puedes viajar, no puedes disfrutarte nada, nada. Pero si tienes salud lo tienes todo, entonces yo digo yo soy millonaria pero en la salud.</p>
GMPa3.13	E: ¿Quiere hacer algún comentario final antes de terminar?
GMPa3.14	<p>JV: Bueno, darte las gracias, yo siento que todas las cosas no son por casualidad, siempre pasan por algo y si tuvimos que vernos las dos en esta instancia por algo es, somos espejos reflejos, no nos olvidemos nunca de eso y que si en algo he aportado, que maravilla porque en el fondo tú también me estás aportando.</p> <p>Me estás haciendo verme a mi con menos años, que lindo, las gracias por la oportunidad de poder aportar con un granito de arena en el proyecto tuyo y en todo lo que vas a ayudar a los adultos mayores el día de mañana. Y si en algo yo te puedo ayudar también yo estoy a tu lado...</p> <p>Ah! Y quisiera decir lo último, tiene que ver la actitud, con las ganas, con la voluntad, yo creo que aquí si la mamá o el papá, el adulto mayor no tiene la voluntad, no tiene la actitud, no le va a servir porque si no tiene voluntad no se va a mover, si no tiene actitud va a venir “bueno voy a ir, porque pucha, bueno ya” pero tampoco sirve. Yo creo que hay que tener las dos cosas, la voluntad y la actitud, si no están las dos cosas estamos mal.</p>