



**GOBIERNO DEL ESTADO DE HIDALGO  
SECRETARÍA DE EDUCACION PÚBLICA DE HIDALGO  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL-HIDALGO**



**UNIDAD UPN 131**

---

---

**“EL RITMO Y EL MOVIMIENTO COMO ELEMENTO PARA UNA VIDA SALUDABLE  
EN EL ADULTO MAYOR A TRAVÉS DE LA MÚSICA”**

**VARGAS JIMENEZ ARELI**

**TULANCINGO DE BRAVO, HGO**

**JUNIO, 2024**



**GOBIERNO DEL ESTADO DE HIDALGO  
SECRETARÍA DE EDUCACION PÚBLICA DE HIDALGO  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL-HIDALGO**



**SEDE REGIONAL TULANCINGO**

**PROYECTO DE INTERVENCIÓN**

**“EL RITMO Y EL MOVIMIENTO COMO ELEMENTO PARA UNA VIDA SALUDABLE EN  
EL ADULTO MAYOR A TRAVÉS DE LA MÚSICA”**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

**PRESENTA**

**VARGAS JIMENEZ ARELI**

**TULANCINGO DE BRAVO, HGO**

**JUNIO, 2024**



**IHE**

INSTITUTO HIDALGUENSE  
DE EDUCACIÓN



UPN/DT/Of. No. 1493/2025-I  
**DICTAMEN DE TRABAJO**

Pachuca de Soto, Hgo., 04 de septiembre de 2025.

**C. ARELI VARGAS JIMENEZ**  
PRESENTE.

En mi calidad de Presidenta de la Comisión de Titulación de esta Unidad, me permito informarle que, como resultado del análisis realizado al **PROYECTO DE INTERVENCIÓN** intitulado: **"EL RITMO Y EL MOVIMIENTO COMO ELEMENTO PARA UNA VIDA SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR A TRAVÉS DE LA MÚSICA"**, presentado por su tutora MTRA. GABRIELA ELIZABETH VALENCIA ISLAS, ha sido **DICTAMINADO** para obtener el título de Licenciada en Intervención Educativa, al haber reunido los requisitos académicos establecidos al respecto por la institución.

Con base en lo anterior, tengo a bien informarle que puede ser presentado ante el H. Jurado que se le designará al solicitar su examen profesional.

ATENTAMENTE  
**"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"**

  
**DRA. MARISOL VITE VARGAS**  
PRESIDENTA  
H. COMISIÓN DE TITULACIÓN

C.c.p.- Depto. de Titulación. - Universidad Pedagógica Nacional-Hidalgo.  
Documento válido por 60 días a partir de la fecha de expedición.

MVV/JMVC/jahm\*

## ÍNDICE

	Pág.
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I ÁMBITO DE INTERVENCIÓN .....</b>	<b>6</b>
2.1 Ámbitos de intervención.....	6
2.2 Contexto (espacio de intervención).....	9
<b>CAPÍTULO II EL PROBLEMA .....</b>	<b>12</b>
2.1 Cambios graduales en la adultez tardía .....	12
2.2 Plan diagnóstico .....	15
2.3 Metodología del diagnóstico .....	17
2.3.1 Observación.....	19
2.3.2 La entrevista .....	23
2.4 Resultados del diagnóstico .....	26
2.4.1 Resultados del pilotaje de los instrumentos aplicados .....	26
2.4.2 Análisis de los resultados de la preocupación temática .....	28
2.5 Árbol de problemas.....	37
2.6 Planteamiento del problema .....	39
2.6.1 Enunciación del problema .....	41
2.7 Objetivos .....	<b>41</b>
2.7.1 Objetivo general .....	42
2.7.2 Objetivos específicos.....	42
<b>CAPÍTULO III MARCO REFERENCIAL .....</b>	<b>43</b>
3.1 El adulto mayor .....	43
3.1.1 Etapas del adulto.....	44
3.1.2 Procesos biológicos del adulto mayor.....	50
3.1.3 Inteligencia emocional y bienestar integral en el adulto mayor .....	54
3.2. La movilidad en el adulto mayor .....	57
3.2.1 Vida sedentaria en el ejercicio del adulto mayor.....	60
3.2.2 Actividad física en el adulto mayor .....	62
3.2.3 Beneficios de la actividad física.....	63
3.3 El ritmo y la música en el adulto mayor .....	66
3.4 Vida saludable y calidad de vida en el adulto mayor.....	68
3.5 Animación sociocultural .....	72
<b>CAPÍTULO IV LA ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN .....</b>	<b>75</b>
4.1 La estrategia de intervención.....	75

4.2 Justificación de la estrategia.....	76
4.3 Especificación operacional de las actividades .....	77
4.4. Organización general de las actividades .....	81
4.5 Desarrollo de las actividades .....	82
<b>CAPÍTULO V RESULTADOS Y EVALUACIÓN .....</b>	<b>106</b>
5.1 Importancia de la evaluación de proyecto de intervención .....	106
5.2 Métodos de evaluación por objetivos y abierta.....	107
5.3 Técnicas de evaluación.....	108
5.4 Criterios e indicadores de evaluación .....	109
<b>CONCLUSIONES</b>	
<b>CONSIDERACIONES FINALES</b>	
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## AGRADECIMIENTO

A mi **madre**, quien ha sido mi guía y mi fortaleza. Gracias por motivarme a perseguir mis sueños, por no dejarme caer y por enseñarme a ser la mujer que soy. Eres mi ejemplo a seguir. También gracias por cuidar de mi hijo mientras yo me formaba. Te amo, mamá.

A mi **padre**, gracias por todo el apoyo que siempre me brindaste, por ser un padre admirable y estar presente cuando más te necesitaba.

A mis **hermanos**, gracias por motivarme, por creer en mí y por impulsarme a seguir adelante aun cuando quería rendirme.

A mi **hijo**, mi pequeño gran amor, razón de mi vida te agradezco infinitamente por darme la fuerza de seguir y ser mi mayor inspiración. Quiero agradecerte por todo lo que has hecho por mí. Gracias por llegar a mi vida y ser el motor de ella, por ser mi motivación y mi esperanza de lograr todo lo que me propongo. Gracias por estar, te amo.

A mi estrella que está en el cielo gracias por haber sido una gran persona y cuidarme desde donde te encuentres. Te prometo que seguiré esforzándome para que te sientas orgulloso de mí. Te amo.

A mi **asesora de titulación, Gabriela Valencia** gracias por ser una guía durante este proyecto, por alentarme en los momentos en que no comprendía y pensaba que no podría continuar. Gracias por enseñarme que siempre hay una salida para resolver lo que parecía imposible.

## INTRODUCCIÓN

La vejez es una es una etapa por la cual transita el ser humano, sin embargo, cada individuo vive esta etapa de manera diferente, ya que el proceso de envejecimiento no puede generalizarse únicamente a partir de los cambios físicos que ocurren, si no que tiene que ver más con contexto en el cual se desarrolla el adulto mayor.

Tal como lo plantea Martínez y Mitchell et al., (2013) la vejez es entendida como:

un período de la vida y como parte del proceso mismo de envejecimiento, ocurre en un sujeto particular y único, por lo cual la modalidad de envejecimiento no se puede generalizar a partir de los cambios que ocurren sólo a nivel físico, pues cada sujeto interpreta éstos cambios de acuerdo a sus esquemas mentales, su estructura de personalidad, creencias, valores, los procesos de socialización a los que ha sido expuesto y al lugar que ocupa dentro de un contexto social y ecológico particular. (p.2).

El presente proyecto, se realiza bajo la modalidad de proyecto de intervención, que nos permite identificar aquellos menesteres que radican en un contexto bajo diversas técnicas, de acuerdo con los autores Stagnaro y Da Representação (2012), “el propósito de un proyecto de intervención consiste en identificar y describir un problema o una situación problemática, para plantear

estrategias que integren acciones y recursos con miras a resolverlo". (p.3). Como se citó en De León (2021).

El baile es una manera en que los adultos mayores realicen actividad física, puesto que les contribuye en su ritmo y movimiento lo que les genera una mayor autonomía, seguridad de sí mismos y sea un elemento para una vida saludable de el mismo, en palabras de López y Martínez (2021) "El baile es una excelente forma de actividad física para los adultos mayores, ya que no solo mejora la condición física, sino que también fomenta la interacción social y el bienestar emocional" (p. 78). Por ende, permite mejorar la calidad de vida del adulto mayor, ya que, por medio del baile puede prevenir diversas enfermedades tales como hipertensión, diabetes, entre otras, a razón de que es una forma de realizar actividad física y realiza interacción social.

La modalidad de titulación por la que se opta y de acuerdo a lo planteado al Reglamento de Titulación UPN (2019), en el Capítulo V de las Opciones de Titulación; artículo 21. Opciones de intervención e innovación: "Proyecto de intervención: El egresado presenta un trabajo de titulación mediante en el cual, a partir de una indagación y un diagnóstico en un contexto específico, propone acciones para modificar procesos de y prácticas educativas en distintos ámbitos" (p. 15).

El primer capítulo del proyecto de intervención refiere a el problema, donde se da cuenta, de los cambios graduales que ocurren en la adultez tardía y la vejez, asimismo da cuenta de la preocupación temática se lleva acabó. Por otra parte, se detalla el plan diagnóstico que permite conocer y comprender el contexto en el cual

se sitúa el problema; se llevaba a cabo un diagnóstico socioeducativo que deje realizar un análisis detallado para comprender las condiciones y necesidades sociales de un grupo o comunidad. Asimismo, para la elaboración de éste se propone una metodología de corte cualitativo, que nos permite recabar información mediante diversas técnicas, para el desarrollo de este proyecto de intervención se hace uso de la técnica de observación, observación participante y entrevista.

De igual manera, se da cuenta de los resultados del diagnóstico, donde se realiza un pilotaje, que permite saber la eficacia de la entrevista. Posteriormente, se habla del análisis de los resultados a partir de la información recabada se le otorga un significado para establecer categorías que se obtienen en las recurrencias e incidencias de los hechos empíricos de los usuarios. En este contexto, se da cuenta del árbol de problemas que es una herramienta la cual ayuda a identificar el problema central, sus posibles causas y efectos. Asimismo, se da el planteamiento del problema que describe claramente la situación a investigar, asimismo, se plantea un objetivo general y tres específicos.

El segundo capítulo consta del ámbito de intervención, donde el ámbito de intervención permite la observación de la realidad interna como externa que se vive dentro del, se da cuenta de los ámbitos de intervención socioeducativa, que son un área específica donde se llevan a cabo acciones para abordar y mejorar situaciones educativas y sociales, pueden abarcar diferentes contextos y temáticas tales como: ámbito escolar, familiar, comunitario; sin embargo, para el desarrollo de éste proyecto de intervención se centra en personas adultas mayores, mediante una

animación sociocultural. De igual manera, se describe el contexto del espacio de intervención donde se lleva a cabo el proyecto de intervención.

El tercer capítulo se construye de un marco metodológico a partir de temas relevantes que lo fundamentan se hace mención de algunas características del adulto mayor pasando por las etapas del mismo, también es importante reconocer los procesos biológicos del adulto mayor como parte de su movilidad, así como, la vida sedentaria en el ejercicio del adulto mayor y como la actividad física emerge en el adulto mayor, el ritmo y la música en el adulto mayor, de igual manera, es importante una vida saludable y calidad de vida en el adulto mayor, y finalmente la animación sociocultural.

El cuarto capítulo, consta de la estrategia de intervención donde se establecen acciones o estrategias para atender el menester identificado. De igual manera, se realiza una justificación de la estrategia a implementar, en este contexto, se lleva a cabo una especificación operacional de las actividades y se da cuenta de una organización general de las actividades a realizar y se da cuenta de las actividades a implementar.

En el capítulo quinto, se da cuenta de los resultados y evaluación del proyecto de intervención, dentro de él se da cuenta de la importancia de la evaluación de un proyecto de intervención, asimismo, los métodos de evaluación para la evaluación de este proyecto se optan por un método por objetivos y abierta. De igual manera se da cuenta de las técnicas de evaluación que permiten llegar a los resultados, se hace mención de los criterios e indicadores de evaluación que dejan corroborar la veracidad y validez de la evaluación.

Finalmente, se concluye con un apartado de conclusiones, consideraciones finales, referencias y anexos.

## CAPÍTULO I ÁMBITO DE INTERVENCIÓN

### 2.1 Ámbitos de intervención

Primeramente, antes de realizar un diagnóstico nos debemos situar en un ámbito el cual deja visualizar de una manera más amplia la realidad interna como externa que se percibe dentro del lugar. Si bien, un ámbito de intervención es un espacio el cual brinda la oportunidad de encontrar áreas de mejora, para satisfacer las necesidades que se presentan dentro de éste, dado a que, son campos específicos donde se llevaba a cabo una intervención partiendo del menester que radica. Sin embargo, de acuerdo con el punto de vista de Castillo y Cabrerizo (2011) “Consideramos ámbito de intervención socioeducativa a todos aquellos colectivos, personas, lugares o instituciones en los que es posible desarrollar alguna intervención socioeducativa”. (p.128). Es decir, nos permite realizar una serie de acciones que puedan favorecer el bien común de los involucrados a partir de áreas específicas para abordar problemas, implementar cambios o proporcionar servicios. Dentro del campo formativo se ha tenido vinculación con ámbitos de carácter de pedagogía del tiempo libre, donde sus destinatarios son los escolares y adolescentes fuera del horario de clases en bibliotecas. Por otra parte, educación de adultos, ya que se favorece en las carencias culturales y sociales de quienes tienen una formación por debajo de los niveles exigidos.

De tal modo que, la Licenciatura en Intervención Educativa ofrece tres líneas específicas que se encargan de identificar y atender problemas que causen un

menester entre los involucrados, éstas son: educación inicial que se centra en el en la educación y el logro de desarrollo infantil, que se basa en garantizar una educación que sea accesible, equitativa y adapta a las necesidades de todos los estudiantes, incluyendo aquellos con discapacidades o diversas habilidades, por otro lado, la Línea de Educación de las Personas Jóvenes y Adultos (EPJA), en la cual nos encontramos y se ocupa de abordar áreas de intervención educativa como: alfabetización y educación básica; capacitación en y para el trabajo; promoción social; educación ciudadana; familia; y promoción cultural. Lo cual nos permite realizar una intervención con las personas adultas mayores de promoción sociocultural, dado a que se adquiere un desarrollo social y cultural, que puedan ofrecer una mejor calidad de vida.

Castillo y Cabrerizo (2011) nos dice que en la:

Animación sociocultural sus destinatarios son todas aquellas personas de una comunidad o población, o territorio interesadas en desarrollar habilidades personales o sociales fuera, del sistema educativo formal, por medio de una metodología de intervención basada en la participación y en la comunicación. (p.129).

Por ello, se realiza una intervención socioeducativa en Casa de Cultura Ricardo Garibay, dado a que, brinda actividades lúdicas y recreativas que buscan mejorar la calidad de vida, la interacción social y la participación social de la población de estudio.

De igual modo, se vincula con el ámbito relación con los otros, puesto que se han entrelazado vínculos de interacción social que ayuden a los sujetos a interrelacionarse y les permita interactuar con la sociedad, ya que como se ha mencionado anteriormente los adultos mayores son a ser un sector vulnerable, a partir de que muchas de las veces las nuevas generaciones se preocupan más por los jóvenes, que por las personas de la tercera edad, es por ello que se opta llevar a cabo el ámbito de animación sociocultural y en la relación con el medio, puesto que es útil para abordar y relacionar a las personas mediante el desarrollo de distintas interacciones, actividades o estrategias, teniendo en cuenta los aspectos ambientales y la relación con su contexto social. Por otra parte, citando a Catillo y Cabrerizo (2011) nos dice que los ámbitos “En la relación con el medio. En este caso la intervención socioeducativa actuará en las necesidades, intereses, limitaciones, carencias y barreras, y en los problemas relacionados con el bienestar y la calidad de vida de un grupo determinado o de la comunidad social”. (p. 131). Esto es, se enfoca en comprender y abordar una serie de aspectos que afectan a un grupo específico o a la comunidad en general, en este caso se contribuye a las habilidades de los adultos mayores mediante distintas actividades socioculturales dentro de Casa de Cultura Ricardo Garibay.

## **2.2 Contexto (espacio de intervención)**

Casa de Cultura Ricardo Garibay o también conocido como Centro Cultural Ricardo Garibay, se encuentra ubicada en Jardín del Arte s/n. Centro. CP 43600, Tulancingo de Bravo, Hidalgo.

Berganza (2015) menciona:

El nombre de Centro Cultural Ricardo Garibay se dijo, nace como una propuesta del Regidor Sergio Fernández Cabrera y quedó aprobado por unanimidad en sesión extraordinaria del pasado 28 de septiembre. Es un espacio renovado que hoy se constituye como un lugar de encuentro y de contacto con la cultura; prácticamente restaurado y que le apuesta por la convivencia y la sustentabilidad. Aplica una visión global para la planificación de la ciudad y entendiendo el reto del Tulancingo de hoy, es como se asumió el desafío de generar un espacio con cultura permanente. (p.2).

Casa de cultura ofrece a la ciudadanía en general cursos de guitarra, canto, piano, violín, dibujo, pintura y danza folklórica de lunes a jueves, en distintos horarios, y los días viernes se apertura la ludoteca para el adulto mayor en el espacio de galerías en un horario de 3: 00 p.m. a 7:00 p.m.

Cuenta con una infraestructura de dos pisos, a la entrada se encuentra un foro donde se llevan a cabo distintas presentaciones ya sean bailes culturales, explosiones o pequeños conciertos culturales. En la parte baja se encuentran dos galerías, donde se exponen distintas pinturas de distintos pintores de la región, del

lado derecho una oficina para la atención a los usuarios que ingresan donde se les brinda información sobre el Centro cultural, por otro lado, cuenta con una bodega donde se guardan sillas y mesas que se utilizan cuando existe alguna presentación o para la atención de los sujetos, en la parte alta el puente cuenta con tres salones donde se llevan a cabo distintos talleres de disciplinas artísticas, dentro del salón uno se imparte guitarra, piano y canto en diferentes horarios. En el salón dos violines y en el salón tres dibujos. Cuenta con sanitarios para los usuarios uno para el uso de hombres y el otro para mujeres y tiene una vista panorámica. (Ver anexo 6)

Dentro del campo educativo se cuenta con recursos materiales que están en disponibilidad para el uso de los usuarios, existen 30 sillas para el uso de los asistentes, 4 mesas, 1 proyector que se utiliza en distintas proyecciones de películas o exposiciones dependiendo el fin, 1 dispensador de agua que pueden tomar los usuarios y equipo de trabajo, 2 bocinas éstas se están en distintos eventos (bailes folclóricos, presentaciones, etc.).

De igual manera, 10 pelotas de plástico y 15 pelotas de esponja con la finalidad de realizar distintas actividades físicas con los adultos mayores, por otra parte, 15 juegos de mesa entre ellos lotería, jenga, memorama, ajedrez y domino. Asimismo, cuenta con 30 aros o bastidores, 15 mantas para bordar, 30 agujas y 30 hilos, que utilizan los adultos mayores para realizar bordados de tenangos.

Al campo educativo asisten 13 adultos mayores los cuales se encuentran en un rango de edad 62 a los 72 años de edad, los cuales visitan las áreas que se encuentren en apertura ya que estas se ofrecen simultáneamente, es decir se rotan cada viernes, también, cabe mencionar, que el adulto mayor asiste al área de su

interés y permanece en la que más le agrada, aunque se les invita a pasar a las demás áreas.

Para la gestión administrativa y económica se cuenta con el recurso económico que brinda presidencia municipal por los departamentos de desarrollo social, educación y cultura, puesto que se concibe como un espacio que promueve el aprendizaje continuo, a la inclusión social al proporcionar un entorno en el que los adultos mayores pueden participar en actividades y la inclusión social al proporcionar un entorno en el que los adultos mayores pueden participar en actividades.

Contribuyendo, en El Plan Estatal de Desarrollo del Estado de Hidalgo se considera en el Área de Salud (2023) “Contribuir a mejorar la calidad de vida de la población de personas adultas mayores mediante esquemas de atención específicos”. (p.90). Puesto que se estima la diversidad dentro de la población adulta mayor, reconociendo que las necesidades pueden variar entre los individuos en función de factores como la salud, el entorno socioeconómico y las experiencias de vida.

Es por ello, que casa de cultura hace partícipes a los adultos mayores de distintas actividades lúdicas, recreativas y socioculturales, las cuales satisfacen las necesidades existentes, puesto que implica la implementación de estrategias preventivas para evitar o retrasar posibles problemas de salud o situaciones que puedan afectar la calidad de vida en el futuro.

## CAPÍTULO II EL PROBLEMA

### 2.1 Cambios graduales en la adultez tardía

Todo ser humano tanto hombres como mujeres pasan por distintas etapas de sus vidas, ya sea la niñez, adolescencia, juventud, adultez y adultez tardía (adulto mayor). Citando a Papalia (2009) "El envejecimiento es un proceso natural e inevitable que comprende una serie de cambios físicos de carácter deteriorativo que se dan de forma gradual a lo largo de toda la vida del sujeto". (p.552). En el proceso de la edad tardía se vive grandes cambios físicos, dado a que, surgen alteraciones en la masa muscular y se van perdiendo algunas habilidades de cuando eran jóvenes, de igual manera cognitivos, ya que, se va deteriorando el razonamiento, la memoria, y de igual manera, cambios emocionales, dado a que en esta edad los adultos mayores se vuelven más sensibles.

De este modo, para el desarrollo de este proyecto se realiza una intervención educativa que favorezca a los adultos que se encuentran en edad tardía. Hablar del adulto mayor es un tema muy sensible y el cual debe trabajarse con precisión, a razón de los distintos factores que vive, actualmente bajo los cambios contemporáneos que se presentan en el mundo globalizado, los adultos mayores pasan a ser olvidados, ya que, en la actualidad la sociedad se preocupa más por los jóvenes que por los adultos en edad tardía.

Desde el Plan Estatal de Desarrollo del Estado de Hidalgo se considera en el Área de Salud (2023) “Generar y mantener espacios de esparcimientos, culturales y deportivos que contribuyan a mejorar la calidad de vida de las personas mayores, así como alternativas de recreación, atención y bienestar social en general”. (p.90). De esta forma, se observa que las personas en edad tardía pasan a ser desapercibidas, y con frecuencia que se les deje tomar en cuenta para realizar actividades socioculturales, físicas, intelectual, relaciones sociales y calidad de vida en general.

Este suceso logra tener un impacto gradual en sus vidas, puesto que, pueden presentar distintos cambios emocionales, bajo autoestima y frustración por no poder realizar actividades que llevaba a cabo cuando era joven.

De acuerdo con datos del INEGI (2023):

Una de las consecuencias del envejecimiento demográfico se refleja en el incremento de las personas adultas mayores que viven en distintos arreglos familiares. Según cifras de la ENOE<sup>N</sup>, de las personas de 60 años y más unidas, 33% vivía en el hogar nuclear sin hijos, 28% en el hogar compuesto<sup>2</sup> y el 26% en el hogar nuclear con hijo. (p.2/7).

De este modo, se logra visualizar que el abandono familiar persiste en los adultos mayores puesto, que los hijos se preocupan más de sus trabajos, y los adultos mayores son quienes se quedan en casa al cuidado de los hijos en este caso vendrían siendo los nietos, las personas de edad tardía no suelen salir, porque, para ellos es preocupante con quien se quedarán sus nietos y de igual manera se

sienten incapaces de transitar por las calles por sí solos, puesto que, su cuerpo se vuelve menos movable y flexible, comienza a crearse ideologías de su vida teniendo no unos buenos resultados, muchas de las veces se vuelven más vulnerables con su salud, ya que experimentan grandes cambios, los adultos mayores pueden enfrentar desafíos como la jubilación, disminución de la independencia, enfermedades crónicas y el duelo por la pérdida de seres queridos.

Por otro lado, de acuerdo con la autora Rubio y Rivera et al., (2015) “El envejecimiento del organismo humano es un proceso individual y colectivo a la vez, en el sentido que se produce en el individuo, pero es muy condicionado por la sociedad, por la calidad de vida y por los modos de vida” (p.4). Es importante mencionar que cada persona vive distintos sucesos durante este proceso de su vida, no todos los adultos mayores se encuentran en el declive de sus vidas, sin embargo, también puede ser una etapa de oportunidades y nuevas experiencias, en la que se busca mantener la calidad de vida, tener relaciones sociales, invertir en hobbies y actividades que brinden bienestar.

Es de suma importancia que los sujetos que llegan a esta etapa de sus vidas tengan un estímulo tanto físico, emocional y mental, para fortalecer su autonomía y ser una persona activo en la sociedad.

Ante esto, parte una preocupación temática la cual surge de los hechos empíricos que se viven en Casa de Cultura Ricardo Garibay. Es importante hacer hincapié, que para llevar a cabo una elección de una preocupación temática; el

interventor educativo se basa en aquello donde se podrá satisfacer un menester, de acuerdo con Barraza (2010) “Una preocupación temática responde a su interés y a una situación problemática presente en su práctica profesional”. (p.35). Es decir, se puede llevar a cabo bajo el interés del mismo interventor, por su origen de la problemática donde se pueden destacar hechos empíricos o teóricos; asimismo, por su nivel de concreción donde es general y específica la intervención.

Sin embargo, se pretende realizar una intervención educativa a partir de las experiencias que se viven y se detectan con los sujetos de la ludoteca. Ante esto, se realiza la preocupación generadora de supuestos, ya que, nos permite explorar distintitos escenarios, para determinar sus posibles causas, por otro lado, citando a Barraza (2010) “Contrastadora de supuestos: cuando la preocupación temática lleva implícita un supuesto sobre el problema con relación a su posible causa. Normalmente se enuncia describiendo la relación causa-efecto”. (p.38). De este modo, nos facilita hacer posibles hipótesis para determinar si las suposiciones hechas son válidas ya que se lleva a cabo un análisis para determinar si los resultados observados son válidos.

## **2.2 Plan diagnóstico**

Un plan diagnóstico nos habilita a tener una mirada más amplia de lo que pretendemos lograr en el proceso de investigación del diagnóstico, teniendo en

cuenta los objetivos, metas, fechas, involucrados, es decir en cuanto más claro está más información se podrá recabar. Por su parte, de acuerdo a Astorga (1991) “corresponde a preparar las actividades y los recursos para investigar el problema. La preparación parte de una discusión amplia sobre lo que queremos lograr en el diagnóstico. Es decir, discutimos los resultados u objetivos que perseguimos”. (p.143). No obstante, implica definir claramente lo que se espera lograr con la investigación, es importante mencionar que este no se logra simplemente con una reunión, sino que implica varias tareas, como explicar y comprometer a los responsables, asegurar recursos económicos, conseguir equipo y materiales.

Es importante mencionar que después de la elaboración, se puede presentar el plan a las personas involucradas utilizando formas sencillas y atractivas para mantener su interés y compromiso debe ser un guía flexible que pueda adaptarse a las circunstancias específicas del entorno y del equipo. Se reconoce que pueden surgir imprevistos y se debe tener la flexibilidad para ajustar el plan según sea necesario, ello implica la importancia de incorporar a algunos compañeros o una aproximación colaborativa y participativa en la planificación.

Por ello, se pretende realizar seis observaciones en el periodo de octubre-noviembre, los días viernes en un horario de 3:00 p.m. a 6:00 p.m. ya que, es el día el cual está destinado para llevar a cabo servicio social, donde se observarán a distintos adultos mayores, dentro de Casa de Cultura Ricardo Garibay; cabe mencionar que dentro de este plan diagnóstico se consideran a 15 usuarios distintos del sector mencionado.

Por lo cual se pretende aplicar 8 entrevistas, para recabar datos de los adultos mayores y por ende nos brinda referencias, donde se refleja el bienestar general del adulto mayor y las principales actividades físicas que llevan a cabo para cuidar su salud. Por otra parte, cabe mencionar que entre más datos recabemos, menos problemas tendremos para el análisis de la información. Dicho esto, se llevará a cabo en el mismo periodo de observación a partir de la disposición de los participantes. (Ver anexo 1)

### **2.3 Metodología del diagnóstico**

Antes de llevar a cabo una intervención educativa, primeramente, se realiza un diagnóstico que nos permita conocer para aprender, es decir, a través de éste identificar una serie de problemáticas y partir de un problema que repercute en la vida de los sujetos, no obstante, para el procedimiento en el campo educativo se desarrolla un diagnóstico el cual nos permitirá tener una mirada más amplia.

De acuerdo con Pérez (2009):

El diagnóstico es una fase del proceso de intervención nos permitirá conocer y comprender la esencia del ámbito de la realidad en el que se va a llevar a cabo una transformación, tomando la realidad en un momento y espacio determinado, con ciertas situaciones conflictivas, a una realidad armónica y en equilibrio para todos los actores que coexisten en ella y que desempeñan

una labor específica o que cumplen con un rol que les ha sido asignado.  
(p.132).

Por ende, permite la identificación de distintas problemáticas que se presentan dentro de un ámbito, **en este caso el objetivo del diagnóstico consiste en:** conocer la capacidad del adulto mayor para mantener un ritmo constante y coordinar distintos movimientos, así como su vida activa de un movimiento natural.

Para el desarrollo de este proyecto se lleva a cabo un diagnóstico socioeducativo, dado que nos permite comprender y abordar de manera efectiva las necesidades y desafíos en el ámbito educativo y social.

Como señala Saavedra (2006):

Un diagnóstico socioeducativo poseerá una fase o momento de la estructura básica del procedimiento. Sobre la base de la información obtenida en la investigación. Esta se reelabora y analiza en función de los propósitos específicos del diagnóstico, de manera que constituye en unidad de análisis y de síntesis de una situación, problema, objetivo, entre otros. Se actualiza permanentemente dentro del proceso de acción comunitaria. (p.1)

Se puede decir que es una herramienta nos permite comprender distintos aspectos de los participantes, así como identificar sus necesidades, ya que, es un desarrollo en el cual se precisan las características del entorno, la interacción de los sujetos de la sociedad y la realidad en la cual se desarrolla.

Por esta razón, se lleva a cabo una metodología de corte cualitativo, ya que, nos permite la recopilación de información y la redacción de acontecimientos que

se viven a través de distintas técnicas e instrumentos, sin embargo, de acuerdo con, Barraza (2010) “La investigación cualitativa se caracteriza por la gran cantidad de técnicas e instrumentos que se pueden utilizar para recolectar información; de todas ellas vale la pena destacar la observación participante por ser la más usual y más socorrida por los investigadores” (p.49). Se busca comprender el significado que las personas atribuyen a sus experiencias y acciones, si bien, la metodología de corte cualitativo permite generar de una mejor manera un buen rapport\* (vínculo de confianza) con los involucrados lo cual conlleva a tener experiencias flexibles y adaptativas.

### 2.3.1 Observación

Para llevar a cabo la metodología se harán uso de sus técnicas que nos permitan la práctica con los sujetos, en este caso se utiliza la técnica de observación, para visualizar tanto el ámbito en el que se lleva una intervención, como los sujetos, a través de ella podemos visualizar experiencias desde el hecho empírico.

De acuerdo, Ander (1982):

La observación, consiste en observar a la gente **in situ**, o sea, en su contexto real, donde desarrolla normalmente sus actividades, para captar aquellos

aspectos que son más significativos de cara al fenómeno o hecho a investigar y para recopilar los datos que se estiman pertinentes. La observación también abarca todo el ambiente (físico, social, cultural) donde la gente desarrolla su vida. (p.177)

A partir de ello, se realiza una descripción de los recursos humanos de los involucrados, de igual manera, se obtiene información importante de los hechos que se acontecen, dicho esto, se explica de una forma más detallada en un guion de observación que tiene como motivo identificar como el ritmo y la música contribuye a una vida saludable en el adulto mayor. (Ver anexo 2)

De este modo, se puede identificar como responden los adultos mayores ante las secuencias del ritmo, si al hacerlos participes muestran interés por llevar a cabo las actividades de baile, y si a través de éste realizan distintos movimientos al ritmo de la música, si el género de música que se pone es del agrado de los adultos mayores; a partir de estas actividades si recuerda la letra de las canciones, de igual modo, si al llevarlas a cabo requieren algún tipo de ayuda para realizar distintos movimientos, por otro lado, al realizar las actividades si muestran agotamiento después de poner en práctica la actividad, si sus participaciones son de manera constante o se retira.

Si muestra coordinación entre las actividades que se realizan, a partir de lo realizado presentan alguna molestia al llevar a cabo los movimientos y estiramientos.

Si responde ante la música que escucha, es decir, si realiza un gesto de agrado o desagrado por lo implementado, a partir de las canciones que se ponen los adultos mayores cantan o tararean alguna de estas, y si alguno de ellos utiliza algún tipo de aparato para la movilidad asistida durante la actividad (bastón, muletas, silla de ruedas, muletas).

Por ello, se utiliza una observación participante que nos permita obtener información por medio de la interacción que se tiene con los adultos mayores, de acuerdo con Hernández Sampieri (2006) “consiste en el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos o conductas que se manifiestan” (p,374). Por lo cual, al ser partícipe de distintas actividades nos permite interrelacionarnos con los sujetos, lo cual nos conlleva a observarlos de una forma más precisa, que nos permite comprender aspectos relevantes.

La observación realizada en el presente estudio se llevó a cabo mediante la técnica de participante, lo que implica que el observador se mantuvo al margen de la actividad, registrando de manera sistemática las conductas, reacciones y actitudes de los adultos mayores sin intervenir ni interactuar con ellos directamente. Esta modalidad fue seleccionada con el propósito de preservar la naturalidad del comportamiento de los sujetos observados, evitando cualquier alteración que pudiera surgir si estos fueran conscientes de que estaban siendo observados.

Uno de los principios rectores de esta técnica fue garantizar que los adultos mayores no se sintieran incómodos, invadidos o evaluados durante el desarrollo de las actividades. Por ello, la observación se llevó a cabo con discreción y respeto,

procurando generar un ambiente de confianza en el que las personas participantes pudieran desenvolverse de manera libre y espontánea.

Para organizar y sistematizar los datos obtenidos, se diseñó un formato de observación estructurado que permitió registrar con claridad los elementos más relevantes. Este formato incluía apartados específicos como: expresión emocional, nivel de participación, coordinación motriz, respuesta al ritmo musical, tipo de apoyo requerido para la movilidad, recuerdos o evocaciones musicales, y signos de fatiga o disfrute. Además, se incluyó un apartado de observaciones generales para anotar aspectos no previstos pero que resultaron significativos durante la práctica.

Posteriormente, se realizó un vaciado de la información, es decir, una transcripción ordenada y sistemática de todos los registros observados. Esta etapa permitió identificar regularidades, contrastes y patrones de comportamiento, los cuales sirvieron como base para definir una serie de categorías analíticas que orientarán el trabajo interpretativo.

Este proceso metodológico no solo permitió obtener información empírica valiosa, sino que también brindó una comprensión más profunda de cómo el ritmo y la música impactan de manera positiva en el bienestar físico, emocional y social del adulto mayor. A través de esta observación directa, cuidadosa y respetuosa, fue posible acceder a aspectos sutiles pero significativos del comportamiento, lo cual

enriquece el análisis y contribuye a la elaboración de propuestas más sensibles y contextualizadas para promover una vida saludable en esta etapa de la vida.

### **2.3.2 La entrevista**

Por otro lado, se opta por la técnica de entrevista, la cual nos permite generar un vínculo de confianza de los sujetos y más cuando es confidencial, citando a Díaz y Torruco et., al (2013) “La entrevista es una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar”. (p. 163).

Asimismo, permite la obtención de datos pertinentes de aquellas personas que nos proporcionan información para el análisis de un problema que se detectó, ésta debe ser cara a cara con la persona y tener un testimonio de lo que dijo tal cual es.

No obstante, se visualiza de una manera más amplia, mediante ésta técnica, se pretende analizar más a fondo el bienestar físico de los adultos mayores. Para el cual se diseñó un guión de entrevista que consta de quince preguntas, donde el adulto mayor nos describe su estado de salud en general, si sufre alguna enfermedad crónica, y las actividades físicas que realiza con frecuencia.

Asimismo, qué actividades realiza el adulto mayor para cuidar su salud y si existe alguna actividad física que no pueda realizar. (Ver anexo 3)

A través de la implementación de la técnica de entrevista, y con base en un guión previamente diseñado, se llevaron a cabo quince entrevistas individuales con adultos mayores. Cada una de estas entrevistas tuvo como propósito explorar aspectos clave relacionados con su bienestar físico, sus rutinas de cuidado personal, la presencia de enfermedades crónicas, así como sus posibilidades y limitaciones en la práctica de actividad física.

Durante la aplicación de las entrevistas, se procuró generar un ambiente de confianza y respeto, de tal manera que los participantes pudieran expresarse con libertad, sin sentirse evaluados o condicionados. Se garantizó la confidencialidad de la información proporcionada, lo cual favoreció una mayor apertura por parte de los adultos mayores.

Posteriormente, se procedió a realizar un registro ampliado de cada una de las entrevistas. Este registro no se limitó únicamente a transcribir las respuestas verbales de los entrevistados, sino que también incorporó observaciones sobre actitudes, gestos, expresiones corporales, tonos de voz, silencios y emociones manifestadas durante el desarrollo de la conversación. Estos elementos no verbales resultaron fundamentales para enriquecer la interpretación de los datos, ya que permitieron captar matices del discurso que no siempre son explícitos en las palabras.

Una vez recopilada toda la información, se llevó a cabo un vaciado sistemático de los datos, organizando y codificando la información obtenida tanto de las respuestas directas como de los registros ampliados. Este vaciado se convierte en un insumo esencial para identificar categorías emergentes de análisis, tales como: percepción del estado de salud, grado de autonomía física, actividades de autocuidado, limitaciones motrices, disposición emocional frente a la actividad física y memoria corporal asociada a la música y el movimiento.

Este proceso permite establecer relaciones entre lo que los adultos mayores dicen, lo que hacen y lo que expresan a través de su corporalidad. De esta manera, el trabajo de entrevista y su análisis trasciende la dimensión informativa para convertirse en una herramienta de comprensión profunda, que facilita la elaboración de propuestas de intervención más sensibles, empáticas y contextualizadas a las necesidades reales de esta población.

Así, el uso del registro ampliado y el vaciado de la información no solo fortalece la rigurosidad del trabajo cualitativo, sino que también proporciona una base sólida para generar interpretaciones fundamentadas, que serán retomadas posteriormente para el desarrollo de conclusiones y propuestas que promuevan una mejor calidad de vida para los adultos mayores.

## **2.4 Resultados del diagnóstico**

### **2.4.1 Resultados del pilotaje de los instrumentos aplicados**

Para saber si el diseño de nuestra técnica es eficaz, en este caso, nuestra entrevista debemos de ponerla a prueba como un instrumento de pilotaje con una persona cercana a nosotros que nos pueda proporcionar la información que se estudiará, esto nos permitirá saber si necesita alguna corrección o si es entendida por el sujeto que se le plantea.

Por otro lado, citando a Mayorga et al., (2020):

La Prueba Piloto verifica si los sujetos de investigación comprenden el instrumento, si los ítems o preguntas son verdaderamente suficientes y claras, además de que se tiene la oportunidad de evaluar la congruencia del lenguaje, redacción o adaptación cultural (si fuera necesario). (p.70).

Es decir, se tiene la primera experiencia como entrevistador y obtención de datos, los cuales dejan ver si estos son aplicables con la población de estudio, dado a que, se visualiza o se entra en certeza; de si las interrogantes elaboradas son a adecuadas para los sujetos a los cuales se les realizara la entrevista.

Es por ello, que se realiza un pilotaje de entrevista a un adulto mayor de 60 años de edad del sexo masculino con la finalidad de conocer más a fondo el bienestar físico de los adultos mayores, el cual nos ayuda a lograr identificar si las interrogantes realizadas eran acordes al tema o entendibles para los entrevistados.

Ante el desarrollo del pilote se identifica que no se logra comprender la pregunta número 10. ¿Existe alguna actividad física que le sea difícil de realizar?, ya que el sujeto entrevistado pregunto ¿Qué es actividad física?, a ello se le explico que son todos aquellos movimientos que impliquen la movilidad tales como salir a caminar, y bailar. A la cual se cambió por la pregunta ¿Existe algún movimiento que le sea difícil de realizar?

De igual manera la pregunta número 11 no fue entendida al momento preguntarle ¿Cómo se siente emocionalmente en general?, el adulto mayor al cuestionarlo pregunto ¿a qué te refieres?, se le proporcionó información, es decir, que emociones siente usted, si se siente, feliz, triste o frustrado, si existe algo que le preocupe, de este modo se cambió la pregunta por ¿existe alguna emoción que repercuta en su vida cotidiana?

Al llevar a cabo se logra visualizar las experiencias que tienen los adultos mayores y como ellos nos proporcionan información, si algo es cierto, es que, al pilotear la entrevista, nos permite hacernos partícipes de los hechos empíricos que se obtienen a través de las experiencias que surgen ante la entrevista, de esta forma nos conlleva a tener una mirada más amplia de los hechos reales que se presentación con la población de estudio dado a que mejora la validez y confiabilidad de lo planteado.

#### **2.4.2 Análisis de los resultados de la preocupación temática**

Comprende procesar las informaciones recogidas implica reflexionar sobre lo obtenido para proporcionarle un significado y una estructura. El objetivo es dar coherencia y comprensión al conjunto de datos recopilados, a través de la observación participante y análisis de la entrevista se realiza un análisis de los resultados mediante la elaboración de una sábana analítica, por su parte, citando a Bertely (2000), puede considerarse como un documento etnográfico que es definido como “la objetivación concreta de los procesos de indagación particulares, que permiten sintetizar momentos específicos derivados de la construcción objetual y muestran el status de validez de las inscripciones e interpretaciones producidas”. (p.66). Es decir, se clasifica la información en categorías para identificar patrones y tendencias, por otra parte, analizar cómo se conectan diferentes aspectos del problema, identificando relaciones de causa y efecto entre ellos. Es importante analizar las relaciones entre las informaciones, como las de causa y efecto, para comprender cómo ciertos aspectos del problema impactan y se vinculan entre sí, asimismo validar la información y explorar las raíces más profundas del problema a través de la problematización.

Por ende, la organización de la información se lleva a cabo mediante la identificación y establecimiento de categorías, las cuales funcionan como etiquetas conceptuales que agrupan elementos similares. Estas categorías actúan como herramientas para estructurar la diversidad de datos recopilados, facilitando la comprensión y posterior interpretación. De este modo, no se limita a una tarea

mecánica de clasificación, sino que implica una labor intelectual que requiere la creación de estructuras conceptuales y la interpretación significativa de los datos. Organizar, categorizar e interpretar son acciones interrelacionadas que, en conjunto, contribuyen a la comprensión profunda y significativa de la información recopilada.

Una vez obtenido el registro ampliado de las entrevistas y de las observaciones realizadas, se procede a efectuar un análisis detallado de la información, con el fin de identificar aspectos relevantes que permitan comprender con mayor profundidad el fenómeno investigado. Este análisis parte de la revisión minuciosa del material recolectado, atendiendo tanto a los contenidos expresados verbalmente por los adultos mayores como a las manifestaciones no verbales registradas durante las entrevistas y actividades observadas.

Durante esta etapa, se presta especial atención a las frecuencias de aparición de ciertos temas, actitudes o comportamientos, lo cual permite detectar recurrencias (elementos que se repiten en varios sujetos o situaciones) e incidencias (hechos significativos que pueden ocurrir de manera aislada, pero aportan información valiosa). Estas recurrencias e incidencias se convierten en indicadores clave para el establecimiento de categorías de análisis, las cuales dan estructura a la interpretación cualitativa.

Para sistematizar el análisis de los datos, se elabora una sábana analítica, que consiste en una matriz donde se organiza la información obtenida en función de las categorías previamente definidas o emergentes. Esta herramienta permite comparar de manera ordenada las respuestas, actitudes y comportamientos de los adultos mayores, observando patrones comunes, contradicciones, y elementos singulares que enriquecen el proceso investigativo.

La sábana analítica facilita además el cruce de información entre lo dicho (durante las entrevistas) y lo hecho (durante las actividades observadas), lo que permite validar los datos a partir de diversas fuentes y obtener una visión más integral del estado de bienestar físico y emocional de los participantes. En este sentido, se identifican coincidencias relevantes, como por ejemplo la preferencia por determinados géneros musicales, la disposición al movimiento cuando se sienten acompañados, o las limitaciones físicas que interfieren en la participación activa.

A partir del análisis en la sábana, se detectan temas clave que atraviesan la experiencia de los adultos mayores, como: la importancia del acompañamiento afectivo, la conexión emocional con la música, el reconocimiento de la actividad física como una forma de mantenerse saludable, así como las barreras físicas o emocionales que limitan su participación.

Donde, se lograron obtener cuatro categorías que nos permitió una interpretación detallada de los hechos empíricos que se obtuvieron con los usuarios, por medio de las recurrencias e incidencias de los datos que arrojaron las

entrevistas y observaciones obtenidas, de tal modo, que la sabana analítica deja ver y comprender las siguientes categorías, vida habitual y ejercicio en el adulto mayor, salud integral de los adultos mayores, relaciones sociales de los adultos mayores, gustos musicales en el adulto mayor. (Ver anexo 4).

Primeramente, la **vida habitual y el ejercicio en el adulto mayor son aspectos fundamentales** para mantener una buena calidad de vida y prevenir diversas condiciones de salud. Los adultos mayores manifiestan por medio de una entrevista que la actividad física que con mayor frecuencia realizan es caminar ya que no les causa algún malestar, sin embargo, si tratan de realizar ejercicios físicos más drásticos puede repercutir en su cuerpo, puesto que algunos pueden tener alguna enfermedad crónica. Ya que, mencionan “Si, ya no puedo correr o agacharme me causa molestia en la espalda” RE-01/18/10/2023. (Registro de Entrevista no.8 del día 25/10/23).

De tal manera, que se logra interpretar que, realizar actividad física ayuda a la salud de los adultos mayores y que no solo tengan una vida habitual, realizar ejercicio no drástico permite que los adultos mayores regulen su autoestima, permitiéndoles una mejor movilidad y dependencia de si mismos y pueden, controlar enfermedades crónicas, tales como la diabetes, presión, entre otras.

Sin embargo, de acuerdo con Fernández et al., (2017) La actividad física en los adultos mayores es un estilo de vida saludable muy importante en la sociedad, ya que el ejercicio y el deporte son efectivos en la prevención,

tratamiento, rehabilitación de enfermedades y promueven la buena salud. Además, la actividad física de las personas mayores varía según el lugar donde viven, y esto afecta su calidad de vida. (p. 56).

Es por ello, que la actividad física les permite a los adultos mayores a mejorar sus habilidades fisiológicas adaptándolo a sus necesidades y la intensidad del ejercicio a las condiciones de salud que presente el sector de la población. Ya que durante las experiencias que se vivieron dentro de campo los adultos mayores, no lograban mantener un ritmo ante distintas secuencias de baile que les impartía, asimismo, les será difícil identificar su derecha y su izquierda conllevándolos a perder una coordinación. “se logra observar que al llevar a cabo distintos estiramientos con los adultos mayores recurrentes a Casa de Cultura no se coordinaban, pues al estar frente a ellos, les es difícil realizar los movimientos confundiendo su derecha con su izquierda. Sin embargo, la señora Juanita realizó los movimientos como se indicaban” RO3-27/10/2023.

De acuerdo como lo menciona la autora Vivaldi et al., (2012):

Las percepciones de salud son constructos que se correlacionan con otras variables psicológicas, como la autoestima, la satisfacción con la vida y la depresión, y se ha demostrado que están significativamente relacionadas con otras medidas más objetivas, como el número de enfermedades

crónicas, la duración del sufrimiento de los ancianos, enfermedades, empeoramiento de enfermedades crónicas. (p. 57).

Es importante mencionar que cada adulto mayor tiene distintos estilos de vida, aprendizajes, valores, pautas y cultura. De acuerdo con la postura de Fuertes (2023) “Las percepciones de los adultos mayores sobre su estado de salud y calidad de vida están influenciadas por su salud mental y sus capacidades funcionales”. (p.57)

Por otra parte, se logra delimitar una segunda categoría, a partir de sus recurrencias e incidencias, es decir, se presenta como un menester en los adultos mayores que visitan Casa de Cultura Ricardo Garibay, la cual es, **salud integral en los adultos mayores**, puesto, que para la población de estudio recurrente al campo es de suma importancia cuidar de su bienestar integral de ellos, pues cuidan de sus alimentos balanceando su comida. Puesto que “Trato de llevar una dieta o comida equilibrada y dormir bien y estar activo”. RE-08/25/10/2023. (Registro de Entrevista no.8 del día 25/10/23)

Por otra parte, tal y como lo expresa San Martín (1985):

La salud no es sólo la ausencia de enfermedad, sino que ha de ser entendida como una forma más positiva, como un proceso por el cual el hombre desarrolla al máximo sus capacidades actuales y potencialidades, tendiendo

a la plenitud de su autorrealización como entidad personal y como entidad socia. (p. 53)

De tal manera, que se logra comprender, que un adulto mayor cuida su salud integral a partir de los distintos estilos de vida que tienen, dado a que, responden a sus distintas necesidades que enfrentan, la percepción de asimismo influye en sus distintos hábitos que los conlleve a tener una mejor calidad de vida, pues se ausculta que si no se cuidan la vejez llega más rápido. Sin embargo, no solo basta con tener un cuidado alimenticio, sino, que también a acudir a chequeos médicos y que cuenten con un servicio médico, no obstante, los usuarios que vistan frecuentemente el estudio de campo “no cuenta con algún tipo de servicio médico” RE-01-20/10/2023. Como destaca Valenzuela (2015) “no solamente con el proceso de curación de enfermedades, sino que también con conductas personales y grupales que tienen una contribución significativa de la concepción integral y positiva de la salud”. (p.54). Es decir, la salud integral de los adultos mayores, consta de diversos factores, entre ellos, el cuidado de sí mismos (físico), dentro de ello los adultos mayores consideran tener un estado de salud bueno ya que dicen “afortunadamente no tengo ninguna enfermedad, pero a veces me duele el cuerpo o tengo resfriados”. RE-01-20/10/2023.

En un tercer momento, **las relaciones sociales de los adultos mayores**, se percibe que durante esta etapa los adultos mayores son menos recurrentes a interacciones con otras personas, puesto que muchos de ellos llegan aislarse de la sociedad ya que su autoestima de ellos comienza a ser bajo, ya que mencionaban “cuando estábamos en pandemia perdimos muchas amistades pues murieron de la

enfermedad, las actividades que realizaba era llevar a mi nieto a la escuela, pero como las cerraron nos aislamos todos y ya no convivía con nadie” RO2-20/10/2023, por lo que muchas de las veces se vuelven dependientes de alguna persona que los cuide, es importante mencionar que las relaciones sociales son de suma importancia en cualquier etapa del ser humano, a razón de que ayuda a interactuar con distintas personas y generar distintos aprendizajes. Como destaca, Gómez y Coll (2011) “Envejecer activamente requiere dedicar atención a las relaciones sociales, a la participación, a los hábitos de salud, al estilo de vida, al estímulo cognitivo y al bienestar emocional mediante el afrontamiento positivo de los nuevos cambios”. (p.33).

Sin embargo, los usuarios recurrentes manifiestan vivir solos “a veces me visitan mis hijos con mis nietos, pero ya se acostumbre a estar sola y no salir casi”. RE-01-25/10/2023. Por ende, se logra interpretar que los principales vínculos intrapersonales que tienen los adultos mayores son con su familia, de acuerdo con la postura de Valle y Coll (2011) “Las relaciones familiares constituyen uno de los tipos de relaciones sociales más comunes entre las personas mayores. Las personas de diferentes generaciones que integran la familia establecen vínculos a partir de los cuales se intercambian experiencias vitales, actividades, conocimientos, recursos”. (p.35)

En otras palabras, los adultos mayores se sienten más seguros de poder interactuar con su familia, pues tienen un vínculo de confianza afectivo y estar con ellos les genera una seguridad de poder interactuar con los otros e iguales, en otro sentido, asisten a casa de cultura para poder sumergirse en las distintas actividades

lúdicas y recreativas que se proporcionan y logran interactuar con nuevas personas algunos de ellos son recurrentes y otros usuarios son simultáneos.

Finalmente, los **gustos musicales del adulto mayor**, al realizar distintas experiencias dentro de campo, “al escuchar distintas letras de las melodías, algunos de ellos lograban recordar las letras y mencionaban como recordaban sus tiempos” RO2-20/10/2023. De tal manera que se deduce, que la música permite regular los niveles de emociones de los adultos mayores y no solo eso, si no que los estimula cognitivamente ya que los lleva a recrear recuerdos de cuando eran jóvenes o algún suceso de sus vidas.

Por su parte, la autora Bernabé (2013):

La educación musical como medio o herramienta curativa puede utilizarse en formas muy diversas: creándola, escuchándola, interpretándola o improvisándola. La utilización de estas múltiples posibilidades del proceso educativo musical vendrá determinada por las características físicas y psíquicas del receptor. Incluso desde una utilización de la música más “educativa” no se trataría de enjuiciar una práctica o experiencia sino de ver las mejoras obtenidas, conceptual, procedimental y actitudinalmente. (p.137).

Por lo que, los gustos musicales de los adultos mayores, influyen en el proceso de aprendizaje y recreación de las etapas que transita, se identifica que cuando los adultos mayores escuchan distintas canciones les permite aliviar toda tensión que sienta y disfrutan la actividad que se imparta.

## 2.5 Árbol de problemas

La creación de un árbol de problemas es una técnica que implica el desarrollo de ideas creativas para identificar las posibles causas de un conflicto. Este proceso organiza de manera sistemática un modelo que explica las razones y las consecuencias del problema en cuestión. Comparado con un árbol, el problema principal se asemeja al tronco, las raíces representan las causas, y las ramas simbolizan los efectos. Esta estructura visual refleja la interrelación entre los diversos elementos del problema.

Por otra parte, de acuerdo, con Hernández y García (2015):

Un árbol de problema consiste en desarrollar ideas creativas para identificar las posibles causas del conflicto, generando de forma organizada un modelo que explique las razones y consecuencias del problema. En similitud a un árbol, el problema principal representa el tronco, las raíces son las causas y las ramas los efectos, reflejando una interrelación entre todo el elemento. (p.40).

En otras palabras, es una herramienta visual y creativa para analizar y comprender la complejidad de un conflicto. Al desarrollar este modelo, se busca desentrañar las múltiples causas que alimentan el problema, así como identificar las consecuencias que surgen a partir de él. Al visualizar el problema como un árbol, se facilita la comprensión de la estructura subyacente y las relaciones entre las diversas dimensiones que lo componen. De esta forma, el tronco del árbol representa el núcleo o la esencia del problema, mientras que las raíces simbolizan

las causas fundamentales que sustentan y alimentan dicho conflicto. Las ramas, por otro lado, representan las múltiples consecuencias o efectos derivados de estas causas. Esta estructura jerárquica ofrece una representación clara de cómo las diferentes partes del problema están interconectadas, permitiendo una identificación más precisa de las áreas clave de intervención.

Por ello, se hará uso del árbol de problemas que es una herramienta que ayuda al interventor educativo a identificar y comprender los problemas y desafíos que enfrentan ante la situación y contexto particular. Al visualizar estos problemas de manera estructurada, se facilita la claridad sobre cuáles son los obstáculos o dificultades que deben abordarse, de tal modo que se elabora un árbol de problemas con la preocupación que repercute en la vida diaria del adulto mayor, donde el tronco de nuestro árbol de problemas se representa con la **“Pérdida de la flexibilidad y la coordinación física en adultos mayores de la ciudad de Tulancingo Hidalgo”** el cual constituye el tema central y la preocupación primordial que será desglosada y analizada en sus componentes fundamentales.

Por otra parte, las raíces del árbol simbolizan las causas fundamentales que contribuyen al problema. Entre ellas, primeramente, vida sedentaria en el ejercicio físico del adulto mayor, dado a que en la actualidad los adultos mayores dejan de lado una vida activa en el ejercicio físico y llevan consigo rutina monótona tales como dormir y pasar la mayor parte de su tiempo sentados. En un segundo momento, falta de actividad física en el adulto mayor, como se ha mencionado el envejecimiento es una etapa donde se presentan una gran diversidad de cambios contrayendo un sedentarismo físico por parte de los adultos mayores, otra de las

causas es el desconocimiento de los beneficios del ejercicio para la salud, puesto que algunos adultos mayores no están informados de sus grandes beneficios que tiene realizar actividad física.

Por otro lado, cada una de las causas mencionadas se considera tienen un efecto donde, está: mayor riesgo de lesiones, que al llevar una vida sedentaria en el ejercicio los adultos mayores son más propensos de alguna caída e ir perdiendo su movilidad articular. En segundo lugar, mayor vulnerabilidad a enfermedades, al realizar, actividad física el adulto mayor puede prevenir enfermedades cardiovasculares, tales como, diabetes, hipertensión entre otras y finalmente, reducción de la participación en actividades sociales, dado que el adulto mayor va perdiendo la flexibilidad, coordinación equilibrio y movilidad a falta de realizar actividad física por ello suele aislarse de la sociedad y dejar de participar en actividades sociales comunitarias. (Ver anexo 5)

## **2.6 Planteamiento del problema**

Se erige como la base sólida desde la cual se construye toda investigación, delineando claramente la situación o fenómeno que será objeto de estudio. El planteamiento del problema busca identificar, describir y formular claramente la situación o fenómeno que se investigará, este se debe de definir de manera precisa y estructurada el problema que se abordará a través del estudio. Ayuda a contextualizar la importancia y relevancia del estudio.

De tal modo, citando a Hernández y Olgún (2020): EL planteamiento del problema describe una situación en cuestión que debe ser resuelto, es el punto de partida que da el enfoque y se obliga a centrarse en algo concreto. Para identificar el problema es necesario considerar el contexto, antecedentes, especificidad y relevancia de la investigación. (p.3)

Es decir, actúa como el enfoque que dirige la atención hacia aspectos específicos que merecen exploración. Al mismo tiempo, crea una obligación de centrarse en el problema identificado, evitando dispersiones o ambigüedades en la investigación. Esta focalización es esencial para lograr resultados concluyentes y aplicables.

En este hilo de ideas dentro del contexto de campo destinada, se resalta la importancia de comprender y abordar los cambios fisiológicos que afectan la vida del adulto mayor. La identificación de esta problemática central se basa en la observación, percepción visual y auditiva de los usuarios participantes en las actividades de Casa de Cultura Ricardo Garibay.

Los cambios fisiológicos en el adulto mayor emergen como un tema crucial en la sociedad contemporánea, requiriendo atención particular debido a sus implicaciones en el bienestar general de este segmento poblacional. La necesidad de comprender y abordar los problemas asociados en los adultos mayores se presenta como un factor esencial para promover un envejecimiento saludable y una calidad de vida plena.

### **2.6.1 Enunciación del problema**

¿Cómo estimular la pérdida de flexibilidad y la coordinación física en adultos mayores de la ciudad de Tulancingo?

## **2.7 Objetivos**

Plantear objetivos nos permite tener la claridad de lo que pretendemos alcanzar durante el desarrollo de una intervención educativa.

De acuerdo con Pérez (1999)

Son los logros que se pretende alcanzar con la ejecución de una acción. Los objetivos deben ser: claros, realistas y pertinentes. Clasificaremos los objetivos en: generales y específicos. En la elaboración de proyectos no es requisito indispensable formular distintos tipos de objetivos, pero conviene enunciarlos en la forma más precisa para su comprensión. (p.10).

Cabe mencionar que los objetivos deben ser realistas y posibles de alcanzar, a continuación se presentan los objetivos que pretenden satisfacer el menester de los adultos mayores en la Casa de Cultura Ricardo Garibay.

### **2.7.1 Objetivo general**

- Estimular la flexibilidad y coordinación física en adultos mayores.

### **2.7.2 Objetivos específicos**

- Integrar al adulto mayor a una vida activa por medio de ejercicios físicos, para tener una cultura física activa.
- Ayudar al adulto mayor mediante diversos movimientos y estiramientos corporales a mantener una salud integral.
- Desarrollar la adaptabilidad de una cultura física en el adulto mayor para una mejor calidad de vida.

## CAPÍTULO III MARCO REFERENCIAL

### 3.1 El adulto mayor

La vejez es una etapa de la vida caracterizada por el envejecimiento de una persona, tanto en términos físicos como psicológicos y sociales. Es importante mencionar que existen, distintos conceptos ante este término, pero, generalmente se considera que comienza alrededor de los 65 años, es aquí cuando llamamos a una persona que se encuentra en este rango de edad adulto mayor.

Sin embargo, citando a (Nogal, 2000), “Se entiende por envejecimiento de una población el aumento de la proporción de personas de edad avanzada con respecto al total de los individuos (personas mayores de 65 años/total población), que habitualmente se expresa en forma de porcentaje”. Tal como se citó en Vélez y Falcones et al., (2019). (p.61).

Sin embargo, es importante destacar que la percepción de la vejez puede variar ampliamente entre diferentes culturas y personas, puesto que, todo ser humano se desarrolló en distintos contextos. Es fundamental adoptar una mirada más integral que reconozca a las personas adultas mayores como sujetos activos, portadores de experiencia y conocimientos valiosos para la sociedad. Solo así se podrá construir una cultura del envejecimiento que promueva la dignidad, el respeto y la inclusión, en lugar de perpetuar estereotipos que asocian la vejez únicamente con dependencia o deterioro.

### 3.1.1 Etapas del adulto

Como ya se ha mencionado anteriormente los adultos pasan por una serie de etapas a lo largo de este período las personas experimentan una serie de procesos de desarrollo que permiten prepararse para afrontar la vejez.

Para ello, es importante mencionar que, desde el punto de vista de Papalia et al., (2009):

El desarrollo es un proceso sistemático de cambio adaptativo en el comportamiento en una o más direcciones. Es sistemático en tanto que es coherente y organizado. Es adaptativo en el sentido de que permite lidiar con las condiciones de existencia, internas y externas, siempre cambiantes. El desarrollo tiende a progresar de formas simples a complejas. (p.4).

Como podemos visualizar hablar de desarrollo es sumamente extenso, puesto que comprende distintos procesos de aprendizaje, el cual permite ajustarse al contexto en el que se desarrolla el sujeto, es importante mencionar que, el desarrollo de un adulto es más lento que el de un niño, puesto que, un niño adquiere aprendizajes por medio de representaciones simbólicas y un adulto es distinto, ya que tiene un desarrollo intelectual, emocional, social, físico, cognitivo y de

personalidad que se adquieren en distintos periodos, que permite el desarrollo del adulto mayor.

La adultez es un proceso de cambios de desarrollo el cual consta de tres etapas las cuales son temprana, media y tardía, pues cada una de ellas aporta de manera significativa a la vida del adulto, esta puede ser tanto de manera fisiológica, moral, emocional y cognoscitiva.

Por lo general durante estos procesos, las personas suelen enfrentar una serie de desafíos, cambios y responsabilidades, que incluyen la educación, la carrera, el establecimiento de relaciones personales, la independencia financiera y la toma de decisiones importantes. La adultez se divide a menudo en tres etapas principales, que se presentan a continuación.

Para ello, la adultez joven surge a partir de los 20 y 40 años de edad, es una etapa de la vida que se sitúa generalmente entre la adolescencia y la mediana edad. Para Papalia et al., (2009) “por lo general están en la cima de sus potencialidades físicas y de muchos aspectos de sus potencialidades intelectuales”. (p.8). Es decir, las personas suelen experimentar una serie de cambios físicos, emocionales y sociales. Algunos de los aspectos comunes de esta etapa incluyen el desarrollo de la identidad, puesto que, los adultos jóvenes a menudo continúan explorando y desarrollando su identidad personal, estableciendo metas y valores que guiarán sus vidas, muchas personas en esta etapa están terminando una carrera que les permita ingresar campo laboral.

Dentro de esta etapa, los adultos jóvenes a menudo continúan explorando y desarrollando su identidad personal, estableciendo metas y valores que guiarán sus vidas. Asimismo, muchas personas en este desarrollo están terminando su educación formal, ingresando al mercado laboral y tomando decisiones importantes sobre sus carreras.

Por consiguiente, suelen ser una etapa en la que las personas exploran relaciones de pareja más serias, se casan, tienen hijos o establecen relaciones significativas, también, suelen buscar la independencia financiera y gestionar sus propias finanzas; para ellos es importante establecer hábitos saludables y mantener un equilibrio en la vida para garantizar el bienestar a largo plazo, de igual manera las amistades que se tienen son pocas y suelen salir menos, ya que, están centrados en su estabilidad para su futuro.

A esta edad pueden enfrentar desafíos emocionales, como lidiar con la ansiedad, el estrés y la presión para alcanzar ciertos temas sociales, en este caso, tener una carrera profesional, y estabilidad económica. Por otro lado, Aunque la mayoría de las personas han completado su crecimiento físico en la adolescencia, la adultez joven implica mantener la salud y la forma física a medida que envejecen.

En este orden de ideas, la adultez media es una etapa de la vida que sigue a la adultez joven y conlleva a la vejez, esta se presenta a partir de los 40 a 65 años de edad, pueden notar algún deterioro en la salud y las habilidades físicas, pero desarrollan patrones más maduros de pensamiento con base en la experiencia práctica. Citando a Papalia et al., (2009) “pueden notar algún deterioro en la salud y las habilidades físicas, pero desarrollan patrones más maduros de pensamiento

con base en la experiencia práctica". (p.8). En otras palabras, es una etapa de la vida en la que las personas experimentan una variedad de desafíos y oportunidades. No todos los individuos atraviesan esta etapa de la misma manera, ya que las experiencias varían según las circunstancias personales y las decisiones tomadas a lo largo de la vida.

Por lo general en esta etapa los adultos comienzan a disminuir las capacidades de destrezas y habilidades, pero dado a la práctica que ya se ha tenido antes son suplidas, es por ello que se pueden realizar distintas actividades.

Dentro de esta etapa, las personas suelen estar bien establecidas en sus carreras y pueden alcanzar puestos de mayor responsabilidad. También pueden estar en la cima de su capacidad intelectual y creativa.

De igual manera muchas personas en este proceso suelen tener hijos y formar una familia, lo que puede involucrar desafíos relacionados con la crianza y la educación, ya que, también pueden cuidar de sus padres en envejecimiento, a ello, suelen presentar niveles de ansiedad y estrés por lo se está viviendo en el presente o se vivió en el pasado, ante ello, las personas pueden enfrentar una serie de cambios emocionales, puesto que, en este proceso reflexionan sobre sus metas y logros hasta el momento. También pueden experimentar cambios en su identidad y en su percepción de sí mismos.

De este modo, el cuidado personal sigue siendo importante, pues en la adultez media las personas pueden comenzar a notar cambios en su salud y pueden

tomar medidas para mantener un estilo de vida saludable, muchas de las personas acuden al doctor a revisiones frecuentes para prevenir alguna enfermedad crónica.

Por otro lado, las amistades y las relaciones sociales continúan siendo relevantes en esta etapa. Las personas pueden consolidar relaciones de amistad a largo plazo y buscar actividades sociales que les brinden satisfacción. Durante esta etapa se puede vivir grandes sucesos tales como, la jubilación, los cambios en la dinámica familiar o la adaptación a los roles de abuelos.

Finalmente, la adultez tardía o vejez, es la etapa final de la vida que sigue a la adultez media y generalmente comienza alrededor de los 65 años en muchas sociedades. Teniendo en cuenta a Papalia et al., (2009) "La mayoría de los adultos mayores son físicamente activos, relativamente saludables, independientes y mentalmente alertas, aunque pueden experimentar cambios en su salud". (p.8). En otras palabras, es una etapa de la vida que varía ampliamente en términos de experiencias y desafíos, y la calidad de vida en esta etapa puede estar influenciada en gran medida por factores como la salud, el apoyo social. Es por ello, que la comprensión y el apoyo a las necesidades de las personas en la adultez tardía son cada vez más importantes. Puesto que, se encuentran expuestos a grandes cambios de salud, emocionales y físicos.

Dado a las experiencias que ya contrajo a partir de las etapas ya mencionadas los adultos suelen estar más alertas de lo que puede suceder, es probable que comiencen a presentar pérdida de conocimientos o de la memoria una de las principales enfermedades es el Alzheimer pues este destruye poco a poco la

memoria y la capacidad de poder pensar. De igual forma la visión comienza a perderse.

En esta etapa ya suelen existir cambios en la piel como arrugas, manchas en ella, también se presenta la disminución de flexibilidad, coordinación, elasticidad y agilidad del cuerpo, por otro lado, el cabello inicia a ponerse blanco de modo que comienzan a brotar las famosas canas este suceso es normal, también la estatura disminuye con el paso del tiempo, pues los huesos comienzan a desgastarse y conlleva a una disminución de estatura o problemas de la columna. Es muy probable que los adultos tardíos ya no puedan generar saltos ni ejercicios rudos pues comienza a surgir un declive ante sus habilidades fisiológicas.

Debido a esto, la salud tiende a ser una preocupación central en la adultez tardía, ya que pueden surgir problemas de salud crónicos y el proceso de envejecimiento puede llevar a una disminución de la energía y la movilidad. Se requiere una mayor atención médica y cuidado personal.

Muchos sujetos en la adultez tardía suelen retirarse de sus carreras profesionales, lo que puede proporcionar más tiempo libre, pero también puede plantear cuestiones financieras y de identidad, puesto que, puede encontrarse en un choque de emociones al retirarse definitivamente del campo laboral.

Actualmente las redes sociales y las relaciones personales juegan un papel muy importante. En el proceso de esta etapa pueden utilizar ambas como distracción personal, los sujetos pueden mantener amistades a largo plazo y

establecer nuevas conexiones, aunque los círculos sociales pueden cambiar debido a la pérdida de seres queridos.

### **3.1.2 Procesos biológicos del adulto mayor**

Los procesos biológicos del adulto mayor se refieren a los cambios y transformaciones físicas que ocurren en el cuerpo a medida que una persona envejece, surgen distintos deterioros del cuerpo humano. Cabe mencionar que estos procesos son parte natural del envejecimiento y pueden variar de una persona a otra.

Teniendo en cuenta a Zetnia (1999) dice que:

Desde el punto de vista biológico, el envejecimiento se puede definir como el proceso que está asociado generalmente a una disminución en la eficiencia del funcionamiento orgánico, y que lleva, más tarde o más temprano, a la muerte. En especial, en el enfoque biológico se habla de que existe una necesaria declinación de las funciones desde la aparición de la vejez. Se identifica precisamente el envejecimiento con el deterioro orgánico y celular. (p.28).

Es importante destacar que, si bien estos cambios son parte natural del envejecimiento, el estilo de vida, la dieta y el ejercicio pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida y la salud en la adultez mayor.

Durante el proceso de la edad tardía surgen, distintos cambios biológicos en las personas que encuentran en esta etapa y particularmente se presentan los siguientes:

Primeramente, en los cambios psicológicos y afectivos, surgen distintos procesos emocionales que pueden ser causados por una variedad de factores, como eventos de vida, experiencias traumáticas o transiciones importantes.

Sin embargo, empleando las palabras de (Enríquez y Núñez, 2005), tal como se citó en Gonzáles y de la Fuente (2015):

Cambios psicológicos y cognitivos: La predisposición a la tristeza, la melancolía y a la depresión son también aspectos relacionados con la vejez, estos bien pueden estar relacionados con los aspectos físicos debido a la pérdida de autonomía y/o a los aspectos sociales (jubilación, pérdida de seres queridos, miedo a la enfermedad y a la muerte, etc.) y como consecuencia se produce un mayor aislamiento social. (p.123).

Como se puede ver el adulto mayor presenta sentimiento de sí mismo, puesto que, se vive un deterioro físico, lo que los conlleva al declive de su autoestima y puede que entre en presión, dejando con ello un aislamiento social, asimismo, durante este proceso biológico, los adultos se sientan más solos y preocupados de como seguirá siendo el proceso de vida.

Por otro lado, los adultos en edad tardía experimentan un seri de cambios psicomotores y se tiene alguna perdida de distintas habilidades fisiológicas.

No obstante, como plantea (Alonso y Moros, 2011) establece que:

Los cambios psicomotores en el ser humano se produce una retro génesis psicomotora, es decir, que el proceso por el cual la organización psicomotora que ha sido desarrollada desde recién nacidos hasta la adultez en algún momento sufrirá una degeneración o desorganización vertical descendente, desde la praxia fina y habilidades perceptivo-motrices (estructuración espacial y temporal, lateralización, somato gnosis, ritmo, etc.) al equilibrio y la tonicidad. Pueden aparecer síntomas de desestructuración en el esquema corporal y dificultades de reconocimiento del propio cuerpo, problemas de equilibrio y orientación, provocando una disminución de la capacidad de desplazamiento e involución de las cualidades físicas coordinación, flexibilidad, fuerza, velocidad y resistencia. (p.123). Como se citó en González y de la Fuente (2015).

De esta forma se logra visualizar que los adultos mayores presentan cambios en la masa muscular, dado a que, tiende a disminuir con la edad, lo que puede llevar a una pérdida de fuerza, puede afectar la capacidad para realizar tareas que requieren fuerza, como levantar objetos pesados o mantener el equilibrio, por lo que, puede hacer que sea más difícil realizar actividades que requieren una amplia gama de movimiento, como agacharse, girar o alcanzar objetos, a razón de que la coordinación y flexibilidad puede estar en una posible disminución a lo largo del tiempo.

También el equilibrio puede deteriorarse con la edad, lo que aumenta el riesgo de caídas. Las caídas son una preocupación importante en los adultos mayores, ya que pueden dar lugar a lesiones graves. De este modo las habilidades manuales suelen verse afectadas de cierto modo puesto que en la vejez existe la disminución de manipular distintos objetos.

Por otro lado, la visión y la audición comienzan dañarse y de este modo perderse puede afectar la seguridad al conducir, la capacidad para seguir instrucciones escritas o verbales, y la interacción social, pues, los adultos mayores pueden sentirse menos y aislarse de su entorno.

Por lo consiguiente, los cambios socioafectivos en el adulto mayor se refieren a las transformaciones en las relaciones sociales, la vida afectiva y la interacción con su entorno a medida que envejecen, sin embargo, empleando las palabras de González y de la Fuente (2015) nos dicen que “los cambios socioafectivos hace décadas, los mayores gozaban de una posición relevante en la sociedad, debido a que constituían una valorada fuente de sabiduría. La industrialización alteró este proceso pasando a ser sujetos “pasivos” para la sociedad”. (p.125)

Dado a estos efectos mencionados, se presenta un declive en el círculo social de los adultos mayores y cambios en las relaciones familiares (pueden existir distintos acuerdos entre la familia).

Asimismo, muchas de las veces su auto concepto cambia, comienza un deterioro de sus vidas y ya no pueden realizar distintas actividades que llevaban a

cabo por sí solos cuando eran jóvenes y cabe mencionar que, estos cambios varían ampliamente de acuerdo a las personas.

### **3.1.3 Inteligencia emocional y bienestar integral en el adulto mayor**

El envejecimiento es una etapa de la vida en la que mantener el bienestar físico y emocional resulta fundamental para conservar la calidad de vida. En este sentido, el ritmo y el movimiento a través de la música representan una alternativa accesible, significativa y placentera para promover una vida saludable en el adulto mayor. La música tiene la capacidad de despertar emociones, estimular recuerdos y favorecer la expresión de sentimientos que, en muchos casos, no se verbalizan con facilidad.

Además, al incorporar el movimiento corporal ya sea mediante ejercicios rítmicos, bailes suaves o actividades grupales musicales no solo se estimula el sistema motor y se mejora la coordinación, sino que también se fortalecen aspectos emocionales esenciales como la autoestima, el ánimo y la conexión con otras personas. Esto está estrechamente relacionado con el desarrollo de la inteligencia emocional, ya que el adulto mayor aprende a identificar y expresar sus emociones de manera adecuada y a establecer vínculos más empáticos con su entorno. De acuerdo con Daniel Goleman (1996) “El cuerpo y la mente no están separados: nuestras emociones se expresan físicamente, y nuestras acciones físicas afectan directamente nuestro estado emocional” (p. 245). Es decir, las emociones no solo habitan en la mente, sino que se manifiestan físicamente y se ven influenciadas por

las acciones corporales. Esto hace relevancia en actividades como el baile, donde el movimiento rítmico no solo permite expresar sentimientos, sino que también favorece un estado emocional positivo. Así, el cuerpo se convierte en un ser activo para la regulación emocional y el bienestar integral.

De tal manera, el adulto mayor atraviesa una etapa en la que mantener el bienestar físico y emocional resulta fundamental para conservar su calidad de vida; es por ello que, la música se convierte en un medio accesible y placentero para estimular emociones, evocar recuerdos y facilitar la expresión de sentimientos. Al escuchar canciones de géneros significativos para ellos, como el rock and roll, los adultos mayores expresan nostalgia, alegría y vitalidad. Se observa cómo las emociones fluyen con naturalidad: algunos sonríen, otros tararean, y muchos relatan anécdotas personales ligadas a esa música, lo que favorece su conexión emocional y su capacidad de compartir con los demás.

Al incorporar géneros como el rock and roll, se despiertan memorias de juventud y bienestar. Por ejemplo, al escuchar canciones de esta época, varios adultos mayores comentan que “se sienten como en sus tiempos”, lo cual los llena de entusiasmo. Una participante manifiesta que asistir a estas sesiones la motiva, ya que “ir a bailar me ayuda a estar bien conmigo misma”. Estas expresiones reflejan una recuperación de la autoestima y del sentido de identidad a través de la música.

Por otro lado, géneros como el danzón y la cumbia permiten bailar en pareja, lo que favorece la interacción social y la construcción de amistades. En actividades comunitarias, se observa cómo los adultos mayores hacen nuevas conexiones: se invitan mutuamente a bailar, conversan y se apoyan. Esto ha dado origen a espacios como los “jueves de danzón”, donde grupos se organizan para reunirse cada semana a bailar. Estas experiencias fortalecen el sentido de pertenencia y de comunidad, factores clave para la salud emocional.

Aprender nuevos géneros musicales y sus pasos básicos, como la cumbia y el danzón, representa un reto que los adultos mayores asumen con entusiasmo. Se fomenta la paciencia, la atención, la colaboración con el otro y la autoaceptación frente al proceso de aprendizaje. Además, estas actividades permiten identificar emociones como la alegría, el orgullo y la satisfacción, así como manejar la frustración cuando algo no sale como esperaban, lo cual forma parte del desarrollo de la inteligencia emocional.

El ritmo vibrante de la salsa invita a moverse con energía, liberando tensiones y elevando el estado de ánimo. A través de esta música, los adultos mayores activan su cuerpo de manera alegre y expresiva. Se observa un incremento en la vitalidad, la motivación y la espontaneidad. Además, bailar salsa permite fortalecer la coordinación, el equilibrio y el sentido del ritmo, todo mientras se crea un ambiente positivo que favorece la autorregulación emocional y el disfrute compartido.

Las sesiones musicales, al integrar sonido, movimiento, emoción y convivencia, permiten trabajar de manera simultánea distintas dimensiones del bienestar: la física, la emocional, la cognitiva y la social. La música no solo

entretiene; transforma. El adulto mayor mejora su estado de ánimo, recupera memorias valiosas, crea lazos, se siente útil, se divierte y redescubre su capacidad de sentir y expresarse.

### **3.2. La movilidad en el adulto mayor**

La movilidad en el adulto mayor es un aspecto fundamental de su calidad de vida y autonomía. Dado a que, les permite desplazarse de un lugar a otro de manera efectiva y segura en su entorno, asimismo, realizar distintas actividades de la vida cotidiana y ser partícipes de la sociedad.

Por otra parte, como menciona Leyva (2008):

En los adultos mayores existen múltiples cambios y uno de ellos se observa en el sistema músculo-esquelético los músculos se atrofian, disminuyen su masa y su fuerza física, especialmente en miembros inferiores, aparece la osteoporosis y los ligamentos y cartílagos pierden resistencia y elasticidad, se producen además alteraciones de la sensibilidad vibratoria y cambios en la visión periférica, el paso se hace más corto y más lento. (p.2).

En otras palabras, a medida que los sujetos envejecen, pueden enfrentar desafíos en su movilidad debido a una serie de factores que repercuten en su vida, es importante mencionar, que existen estrategias y prácticas que pueden ayudar a mantener y mejorar la movilidad en los adultos mayores.

Al paso del tiempo los adultos en edad tardía, pueden presentar distintas variaciones, ya que, son procesos naturales que surgen en esta edad, algunos de los cambios orgánicos, que presenta el cuerpo del adulto mayor son:

Deterioro en la masa muscular, pues algunos van perdiendo la movilidad de los huesos y la flexibilidad del cuerpo, conllevándolos a tener complicaciones al realizar distintos movimientos, por otro lado, como plantea Mecohisa (2011) “En la estructura muscular, se produce una importante pérdida de masa muscular y una atrofia de las fibras musculares, que disminuyen en peso, número y diámetro. Consecuentemente, estos cambios traen consigo el deterioro de la fuerza muscular”. (p. 24). Por ello, los adultos en edad tardía a medida que envejecen, pueden presentar algún dolor o molestia al poner en práctica alguna actividad física, la flexibilidad y la movilidad pueden disminuir con el tiempo.

Cabe destacar que no todas las personas que se encuentran en este periodo presentan complejidad para desarrollar distintas acciones. Ante esto, los ejercicios de estiramiento y movilidad pueden ser beneficiosos para mantener la amplitud de movimiento en las articulaciones y reducir la rigidez.

A medida que los adultos mayores van envejeciendo es importante considerar la masa esquelética en su salud, ya que está relacionada con la fortaleza

de los huesos y la prevención de fracturas. De acuerdo con, Mecohisa (2011) “La masa esquelética disminuye, pues los huesos se tornan más porosos (menos densidad del hueso) y quebradizos. Debido al proceso de desmineralización, los huesos también se vuelven más frágiles y, por lo tanto, más vulnerables a la fractura”. (p. 24). Por ende, puede surgir la disminución del equilibrio y la coordinación, aumenta el riesgo de caídas en los adultos mayores.

Las articulaciones del adulto mayor son cada vez menos eficientes a razón de que la masa muscular y movilidad se va deteriorando, se va perdiendo el ritmo y la coordinación al llevar a cabo distintas actividades.

Sin embargo, mencionando a Mecohisa (2011):

Las articulaciones se tornan menos eficientes al reducirse la flexibilidad. Se produce mayor rigidez articular debida a la degeneración de los cartílagos, los tendones y los ligamentos, que son las tres estructuras que componen las articulaciones. La principal consecuencia es el dolor. (p.24).

Para ello, si los adultos en edad tardía realizan ejercicios de estiramiento y movilidad pueden ser de gran beneficio para mantener una amplitud de distintos movimientos, estiramientos, mejorar de cierta forma las articulaciones y contrayendo una vida saludable, de esta manera, también se permítete tener una menor rigidez de los huesos, permitiendo una mejor movilidad en el adulto mayor.

De esta manera el sistema cardiovascular en la movilidad del adulto en edad tardía es importante, ya que, este tiende a disminuir de acuerdo a la edad,

Por lo que, Mecohisa (2011) dice que:

El corazón, aumento del ventrículo izquierdo, mayor cantidad de grasa acumulada envolvente, alteraciones del colágeno, que provocan un endurecimiento de las fibras musculares y una pérdida de la capacidad de contracción, entre otros cambios.

De igual manera, los vasos sanguíneos se estrechan y pierden elasticidad, al aumentar de grosor y acumular lípidos en las arterias (arterioesclerosis). El estrechamiento y la pérdida de elasticidad dificultan el paso de la sangre. Asimismo, las válvulas cardiacas se vuelven más gruesas y menos flexibles, es decir, necesitan más tiempo para cerrarse. (p.24).

Estos cambios mencionados, repercuten en la movilidad del adulto mayor, a razón de que son un factor importante en su salud, esto ocasiona que la disminución de fuerza y resistencia física se vea afectada en general.

### **3.2.1 Vida sedentaria en el ejercicio del adulto mayor**

El sedentarismo en el ejercicio es uno de los principales declives del bienestar del adulto mayor, llevar una vida sedentaria conlleva a una pérdida de movilidad, aparición de enfermedades, que la actividad física puede prevenir, tales como diabetes, hipertensión, hasta la obesidad. De acuerdo con el autor Rodríguez

(2006) “El sedentarismo es el mayor agravante del envejecimiento y la incapacidad funcional, ya que, aquellas acciones que dejan de realizarse, producto del envejecimiento pronto será imposible realizarlas de nuevo”. (p.137). Es decir, la falta de actividad física regular, se considera uno de los factores más perjudiciales para el envejecimiento y la pérdida de funcionalidad en las personas y, por ende, la inactividad contribuye de manera significativa a acelerar el proceso de envejecimiento y a aumentar la incapacidad para realizar actividades cotidianas. Asimismo, trae consigo efectos perjudiciales en la vida del adulto mayor, como conllevar una vida habitual inactiva, de igual manera la aparición de enfermedades cardiovasculares, de acuerdo con el autor Rodríguez (2006) “ataca de manera desapercibida pero efectiva. En muchas ocasiones se mezcla con alguna enfermedad y entonces ambas se complementan para llevar a la persona hasta lo más bajo de su condición de vida” (p.137). De esta manera, el sedentarismo actúa de manera silenciosa pero efectiva que repercute en la salud del adulto mayor. A menudo, no se reconoce su impacto negativo hasta que ya ha causado daño significativo, de tal manera que cuando el sedentarismo se combina con estas condiciones, su efecto perjudicial se amplifica, llevando a la persona a un estado de salud deteriorado y a una calidad de vida muy baja.

### 3.2.2 Actividad física en el adulto mayor

La actividad física en la edad tardía es de suma importancia puesto que permite la prevención de algunas enfermedades, tales como la hipertensión, diabetes, entre otras, de igual manera alivia la regulación de emociones, ansiedad y estrés, generalmente a esta edad los adultos mayores que encuentran frustrados por distintos factores que repercuten en su vida.

De acuerdo con la OMS (2022):

define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. (p.2).

Es decir, permite ser un elemento para contraer una vida saludable, al realizar activación física en el cuerpo del adulto mayor, hace que se vuelvan más autónomos y puede generar una seguridad de sí mismo más fuerte.

Tal como lo menciona Moreno (2005):

Se sabe que la actividad física declina con la edad, parte es por lo biológico pero gran parte es por la reducción de la actividad, bastante común entre

gente de edad avanzada y en cierta medida causada por factores sociales que dejan la actividad física y el deporte para gente joven, por lo tanto, no reciben más que desaliento en tal sentido. (p.10).

Como hemos visto, la actividad física, en este periodo se encuentra en un declive, pues muchas de las veces los adultos mayores suelen aislarse y no salir a caminar, esta circunstancia podría ser deficiente para los años de vida que transite. Realizar actividades como bailar, caminar, permite el fortalecimiento muscular y que ellos se motiven asimismo en que pueden realizar distintas actividades por si solos y llevar una vida independiente. Asimismo, previene la perdida de movimiento muscular, flexibilidad, adaptación a distintos cambios o estímulos de su cuerpo, el adulto mayor debe encontrarse en mayor posibilidad de mantenerse en movimiento, por lo tanto, debe realizar actividad física.

### **3.2.3 Beneficios de la actividad física**

La actividad física regular ofrece numerosos beneficios para la salud y el bienestar de los adultos mayores. A medida que se presenta la edad tardía, mantener un estilo de vida activo se vuelve esencial para preservar su salud física y emocional.

Citando a la OMS (2022) la actividad física regular puede:

mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio; mejorar la salud ósea y funcional; reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el cáncer de mama y el de colon) y depresión; reducir el riesgo de caídas, así como de fracturas de cadera o vertebrales; y ayudar a mantener un peso corporal saludable. (p.5).

Es decir, los beneficios que ofrece la actividad física en el adulto mayor son beneficios para la calidad de vida, puesto que, permite la prevención de enfermedades no transmitibles, mejora su flexibilidad, equilibrio, la fuerza, asimismo contribuye a su autonomía y autoconcepto.

En cierto modo, se busca que con la actividad física los adultos mayores tengan una mejor calidad de vida hablando del bienestar, y con ello, prevenir alguna caída por falta de movimiento o enfermedades cardiovasculares que se pueden prevenir manteniendo el equilibrio y fortaleciendo la movilidad del adulto mayor.

Como se menciona Dentro del programa impulsado por la Diputación Foral de Bizkaia (2010):

Todas aquellas partes del cuerpo que tienen una función, si se usan con moderación y se ejercitan en el trabajo para el que están hechas, se conservan sanas, bien desarrolladas y envejecen lentamente. Pero si no se usan y se dejan holgazanear, se convierten en enfermizas, defectuosas en su crecimiento y envejecen antes de hora. (p.2).

Como se logra visualizar tiene un impacto significativo en los adultos mayores, a razón, de que les permite regular sus emociones, es un principal factor de ayuda para erradicar el estrés y la ansiedad, también permite que por medio de la actividad física que se realiza contraiga una mejor movilidad de su cuerpo generando un mejor equilibrio.

Aunque también cabe mencionar que no a todas las personas mayores les gusta realizar alguna actividad física, porque piensan que con la edad que tienen ya no se pueden hacer nada, que cuando eran jóvenes, dado a que dicen “ya no estoy en mis tiempos”.RO2-20/10/2023.

En este hilo de ideas, tal y como lo menciona Porras (2010):

Generalmente, las personas piensan que la realización de alguna actividad física o ejercicio sólo tienen dos fusiones, la primera de entrenamiento en el caso de aquellas que solo practican deporte y la estética en los que solo buscan mejorar la apariencia física por medio del ejercicio propiamente dicho. Este punto de vista es el responsable de que después de cierta edad las personas se sientan cohibidas de llevar una vida más activa y asumen que el deporte y las actividades físicas como un privilegio de gente joven. (p.25).

Sin embargo, esto no debería ser así pues como ya se ha mencionado realizar actividad física permite regular aquellas enfermedades cardiovasculares que persisten algunos adultos de la edad tardía, mejora el estado de ánimo y es uno de los principales factores para erradicar el estrés y la ansiedad.

Se considera que esto no debería de verse así, por lo que, puede ser un estímulo para contribuir a sus habilidades fisiológicas del ser humano, y de esta manera ser una persona autónoma que le permita la interacción con la sociedad y particularmente que se sienta parte de, pues por medio de ésta puede mejorar el auto concepto del adulto mayor conllevándolo a tener una mejor autoestima de sí mismo.

### **3.3 El ritmo y la música en el adulto mayor**

El ritmo juega un papel importante dentro de la música y la actividad física, la palabra ritmo comprende múltiples significados, sin embargo, desde una perspectiva más amplia nos permite tener una mejor coordinación corporal. Por otro lado, de acuerdo a los autores (Leman, M., Moelants, D., Varewyck, M., Styns, F., Noorden, L. & Pierre J., 2013) “La música es un elemento utilizado para amenizar o dirigir diferentes actividades, es por esto que se considera que activa o relaja al ser humano, dependiendo del estilo y la estructura musical utilizada”. Citado en Catillo y Salgado et al., (2016). (p.90)

Puesto que dichos términos son parte fundamental para el desarrollo del individuo al poder estimularlo en la edad tardía, nos permite la movilidad de diferentes partes del cuerpo, ya sean pies, manos, cuello, entre otros, de esta forma permite que se lleve una mejor vida saludable, puesto que se encuentra en todas partes.

Para el autor Willems (1979). El ritmo es el “movimiento que imprimimos a la música, de la cual es un elemento esencial, que consiste en la alternancia sucesiva de sonidos fuertes y débiles, cortos y largos, y que surge del autodesarrollo de la frase musical” (p.1). Por ende, se encarga de la organización temporal de eventos o sonidos en un patrón regular o secuencia. En la música, el ritmo es el elemento que proporciona la sensación de movimiento y regularidad en una composición, y es fundamental para la percepción y la interpretación musical.

Al igual que la música el ritmo ayuda a regular las emociones, reduce el estrés y ansiedad, permitirá a los adultos mayores a tener una mejor concentración y regulación del tiempo, asimismo prevé enfermedades corporales y la pérdida de memoria. De acuerdo a ello el autor Castillo y Salgado et al., (2016) “El ritmo y el tempo son los elementos de la música con más probabilidades de provocar una reacción física en el oyente”. (p.90).

Con respecto a ello, se puede señalar que el cerebro humano puede identificar patrones rítmicos en sonidos y música, esto se asocia a menudo con emociones y respuestas físicas, como el deseo de bailar, moverse o golpear el pie al ritmo de la música.

De hecho, el ritmo es siendo un elemento esencial en la música y en la vida cotidiana, influye en nuestra percepción del tiempo y el espacio, y da forma a la manera en que experimentamos el mundo que nos rodea, así mismo, es una fuerza que merece ser apreciada y explorada en toda su riqueza y diversidad, ya que, deja una acción social, puesto que, ambos elementos pueden ser fuente de enriquecimiento cultural.

De acuerdo con la postura de Pérez (2012):

El ritmo como acción infalible de la música, se constituye en mediación de desarrollo integral, porque transversaliza al ser humano a través de la palabra, la expresión corporal, y las emociones. Como recurso natural expresivo y sonoro, complejiza el pensar, sentir y hacer de los sujetos y en tal sentido traduce en inteligencia, la creatividad, la convivencia, el goce placentero, etc., formando su escenario natural – performativo (p.3).

Es importante mencionar que la música es un agente importante, permite que los adultos mayores recuerden algunos hechos importantes de sus vidas a través de ella, o simplemente que venga a su mente la letra de ésta, de igual forma, genera emociones, pues las personas en edad tardía pueden responder ante la canción y de cierta forma puede hasta bailar, pues al escuchar música que les guste puede elevar el estado de ánimo de los adultos mayores y generar una sensación de felicidad.

### **3.4 Vida saludable y calidad de vida en el adulto mayor**

Se entiende por vida saludable, a todo aquello que permite la mejora del cuerpo humano, no solo en la percepción de músculos o actividad física sino, que también parte de la salud mental, emocional, implica tomar decisiones y adoptar hábitos que promuevan el bienestar general y prevengan enfermedades.

Tal como se citó en Varela (2016):

Se refiere al envejecimiento saludable como: La mejora del bienestar físico, psíquico y social de las personas adultas mayores se logra a través del incremento en la cobertura y calidad de los servicios sociosanitarios, la garantía de una asistencia alimentaria y nutricional, la generación de oportunidades para una vida armónica dentro de su familia y su comunidad. (p.200). Mencionado en PALNPAM 2013-2017.

Como podemos visualizar la actividad física es esencial para los adultos mayores en la búsqueda de una vida activa y saludable. No solo mejora la salud física y mental, sino que también fomenta la socialización y el bienestar emocional. Los beneficios del ejercicio son numerosos y accesibles para la mayoría de los adultos mayores, independientemente de su nivel de condición física. Por lo tanto, fomentar y apoyar la activación en esta población es fundamental para mejorar su calidad de vida y promover un envejecimiento saludable.

Por otro lado, tal como lo dicen las doctoras Aliaga Elizabeth, Marcela Mar y Sofía Cuba (2016):

“La promoción de la salud y prevención de las enfermedades para un envejecimiento activo y con calidad de vida”, tiene como finalidad, dar las pautas para el logro de un envejecimiento exitoso, con la menor cantidad de enfermedades posibles o adecuadamente controladas y manteniendo autonomía. (p.200). Como se citó en Varela (2016)

Como podemos ver la calidad de vida en el adulto mayor puede variar significativamente de una persona a otra, y no se limita únicamente a la ausencia de enfermedades. Cabe mencionar que dicho termino, contiene múltiples significados y de esta forma trata de reflejar la satisfacción general y el equilibrio en diversas áreas de la vida de una persona mayor.

En consecuencia, promover la calidad de vida de los adultos mayores implica abordar distintos factores de una forma personal y adaptada a las necesidades de cada persona mayor.

De este modo, se diseñan estrategias, actividades y recomendaciones que ayuden a las personas a envejecer de manera exitosa, lo que significa que puedan disfrutar de la mayor independencia posible y experimentar una menor cantidad de enfermedades o, en caso de que las tengan, que estas estén controladas de manera adecuada.

Ya que, se trata de fomentar un envejecimiento saludable y activo, minimizando los problemas de salud y manteniendo la autonomía de las personas mayores. Puesto que, al ser autónomos les genera una mejor confianza en ellos y la posibilidad de interactuar con la sociedad, lo cual conrea una calidad de vida.

Es importante mencionar que, hablar del término calidad de vida; no solo es en cuestiones económicas, sino, también de salud en general (física, emocional y mental). De igual modo, vivienda, independencia, participación social.

De este modo, mencionando a Varela (2016) nos dice que:

La calidad de vida de las personas adultas mayores, debe ser abordada de una manera integral, en la que, además del enfoque del aspecto de salud, se considere el bienestar personal, su funcionalidad y los entornos sociofamiliares propicios y favorables que les permita continuar su desarrollo personal. (p.204).

Por lo que, al satisfacer las necesidades que presenta el adulto mayor se puede erradicar distintas problemáticas que presenten ellos, que permiten la mejora de una vida saludable y mejor la calidad de vida, puesto que, las personas que se encuentran en edad tardía cada vez se preocupan más por su bienestar en general y la satisfacción con la vida que experimentan las personas a medida que envejecen.

Dado a que, para la su salud en general es un factor fundamental de la calidad de vida en el adulto mayor. Esto implica tener medidas para erradicar aquellas enfermedades que persisten en su cuerpo humano, para los adultos mayores, mantener un desarrollo físico que les permita la movilidad les genera una energía necesaria lo cual los motiva a poder realizar actividades cotidianas y ser partícipes en la sociedad, de tal modo que se sientan autónomos y capaces de realizar diversas actividades por si solos.

### 3.5 Animación sociocultural

La animación sociocultural es una práctica que tiene como objetivo promover la participación activa de las personas en la vida social y cultural de su comunidad.

Por otra parte, de acuerdo con el autor Suárez (2017):

La animación sociocultural es un enfoque de intervención que carga con algunos imaginarios y prejuicios, como por ejemplo el concebirlo como una técnica o un método, que se basa en juegos, actividades lúdicas y dinámicas, que muchas veces carecen de fundamento teórico diferente al juego, o el hecho de que sea algo lineal y establecido. (p,18).

Principalmente se basa en la idea de que las personas son activos de su propio desarrollo y que pueden contribuir al bienestar de la sociedad a través de la participación activa en diversas actividades culturales, sociales y educativas.

De esta manera, la animación sociocultural puede llevarse a cabo en distintos espacios recreativos con la finalidad de promover aquellas actividades que generen un aprendizaje, estímulo o conocimiento y de otra forma erradicar el ocio. Es importante mencionar que, dentro de ella se busca, que las personas se interrelacionen con otras, contribuir más en sus habilidades sociales y que estas puedan tener una mejor interacción con terceros, de cierto modo, que conozcan nuevas personas y que a través de sus experiencias de los demás estos se puedan

sentir escuchados por los demás, ser parte de un grupo social ayuda de tal manera a los seres humanos, a razón de que recuperamos algunas relaciones sociales pues se convive con otros, asimismo, pautas donde adquirimos nuevos valores, conocimientos.

Mencionando al Centro Nacional de Superación para la Cultura (2010).

Los agentes que se involucran en la promoción cultural como ya sabemos son diversos, su labor es complementaria y aun considerando las especificidades de las tareas de cada uno, la resultante en cuanto a integración de esfuerzos es la que asegura esa visión de futuro que ha dado en llamarse Cultura General Integral: aspiración máxima en tanto alternativa de ser todos favorecidos de disfrutar de los mejores productos culturales nacionales y universales. (p.6).

Ante ello, se pretende contribuir a las experiencias de vida; que estas permitan un estímulo y obtener una respuesta ante los aprendizajes de las personas, fomentar sus habilidades, conocimientos y valores que han adquirido durante el proceso de su vida.

Se considera que un promotor de animación sociocultural debe ser empático y portador de emociones, que las pueda transmitir con los sujetos asistentes al ámbito donde se desarrollan aquellas actividades, así mismismo debe ser portador de conocimientos y generador de ellos a los usuarios.

Por lo cual, el Centro Nacional de Superación para la Cultura (2010) establece:

El promotor cultural, por el papel que le está confiado, se define como componente necesario de los procesos de desarrollo sociocultural, pues ha de ejercer en ellos una función dinamizadora, y de hecho ha de ser portador de esos procesos como fortalezas que aseguran su competencia para tales desempeños. (p.8).

Por lo que, se busca que en los sujetos fomenten su participación social y que estos puedan ser autónomos en distintas actividades, ya que, como se ha mencionado se genera un aprendizaje en el cual las personas logran ponerlo en práctica, puesto que se pretende de cierto modo fortalecer todo aquello que genere cultura en la sociedad y no perderla. El animador cultural busca enriquecerla y no dejar que esta se deteriore, principalmente se lleva a cabo por medio de una intervención, es decir el promotor busca la mejora y erradicar aquellas problemáticas que logra identificar en su contexto social, a razón de que busca ser partícipe de los involucrados y que estos le permitan la satisfacción de las necesidades que se presentan.

Pues principalmente se busca que el promotor cultural sea capaz de generar un cambio en sus involucrados, ya que, éste promueve la participación e integración de las personas por medio de distintas intervenciones que satisfagan las necesidades y deseo de las personas que atiende.

## CAPÍTULO IV LA ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN

### 4.1 La estrategia de intervención

Para poder atender el problema identificado, se deben diseñar estrategias que permitan la implementación e interacción con los involucrados, para así, erradicar las necesidades que presentan los usuarios. En palabras de los autores Ander y Aguilar (2005) “la ejecución de cualquier proyecto presupone la concreción de una serie de actividades e implica la realización de un conjunto de tareas concretas”. (p. 46). Que se realizan aquellas estrategias que permiten llevar a cabo diversas acciones y tareas a realizar con los participantes donde se busca generar un cambio.

De este modo, para atender los menesteres que se identificaron en el diagnóstico se trabaja con una ludoteca para el adulto mayor la cual es nombrada “Jugando y Riendo con la Experiencia”, en palabras de Gadea (2016) “Una ludoteca es un centro delimitado que tiene un objetivo lúdico, socioeducativo, cívico, cultural e inclusivo, en el que se lleva a cabo un proyecto socioeducativo”. (p.7). Es decir, que, por medio de actividades lúdicas, recreativas, llamativas, se hace inclusión a los usuarios, de una manera integradora donde sean partícipes y sientan parte de un contexto social, contribuyendo a sus habilidades y aprendizajes de la vida.

La ludoteca “Jugando y Riendo con la Experiencia: para el Adulto Mayor” se encuentra ubicada dentro de las instalaciones de Casa de Cultura Ricardo Garibay, en Tulancingo Hidalgo.

#### **4.2 Justificación de la estrategia**

La ludoteca “Jugando y Riendo con la Experiencia: para el Adulto Mayor”, está conformada por ocho áreas donde se imparten diversas actividades que contribuyen a la mejora de una vida activa del adulto mayor, éstas áreas son: artes, actividad física, estimulación cognitiva, uso del dispositivo móvil, plantas medicinales, cine de oro mexicano y baile, es importante mencionar que en esta última llevarán a cabo actividades de coordinación, ritmo, flexibilidad, movimientos, los cuales sean un elemento en el adulto mayor para mantener una vida saludable; a través de un taller de baile dentro de la ludoteca. Citando a Ander (1999) “el taller se basa en el principio constructivista según el cual, el educando es el responsable último e insustituible de su propio proceso de aprendizaje, en cuanto el proceso de adquisición de conocimientos es algo personal e intransferible” (p.16). Es decir, los sujetos no simplemente absorben información pasivamente; en lugar de eso, construyen su propio conocimiento mediante la interacción con su entorno y la reflexión sobre esas experiencias.

Por lo que, la ludoteca ha sido pensada como una estrategia de intervención y a través del área de baile llevar a cabo actividades que le permitan al adulto una mayor socialización e interacción con su entorno, ya que, el baile es beneficioso

para su salud; por medio de éste realizan actividad física, y permite mejorar la coordinación, ritmo, equilibrio, flexibilidad, movilidad articular y desplazamientos, para que el adulto mayor pueda realizar distintos movimientos y genere una mayor confianza en sí mismo y le permita llevar acabo sus actividades cotidianas.

### **4.3 Especificación operacional de las actividades**

Si bien, la estrategia forma parte de un plan de alternativas de intervención que permiten la organización de actividades que han sido diseñadas a partir de los siguientes contenidos: actividad física, flexibilidad, movilidad articular, asimismo, estiramientos, movimientos físicos, coordinación, desplazamientos y conciencia sobre el cuidado de la salud.

Para, llevar a cabo la operatividad de estos contenidos se cuenta con un objetivo general donde se busca mejorar el bienestar general del adulto mayor a través de la actividad física regular para un envejecimiento activo y saludable mediante un área de desarrollo; el cual contiene tres objetivos específicos que complementan su operatividad, el primer objetivo busca integrar al adulto mayor a una vida activa por medio de ejercicios físicos, para tener una cultura física activa que consta de siete actividades uno de ellos es actividad física.

En palabras de (Ceballos., et al 2012) La actividad física de los adultos mayores como una forma de vida saludable tiene gran trascendencia en la sociedad, pues la práctica del ejercicio y el deporte promueve la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de algunas enfermedades, lo cual brinda un mejor nivel de salud de para un envejecimiento activo y saludable mediante un área de desarrollo. (p.1).

Por lo tanto, permite que el adulto mayor tenga una mejor movilidad de forma que las actividades a realizar son, ejercicios físicos, ejercicios de fortalecimiento muscular, juegos adaptados (pelotas), circuito de ejercicios, juegos activos (baile de sillas), estiramientos y flexibilidad, baile en parejas o grupales.

El segundo objetivo, pretende ayudar al adulto mayor mediante diversos movimientos y estiramientos corporales a mantener una salud integral: por medio de estiramientos y movimientos físicos, de acuerdo con Chalapud y Escobar (2017) “son instrumentos apropiados para conservar la funcionalidad y la autonomía de las personas de la tercera edad”. (p.98). De tal manera que, realizar distintos movimientos físicos y estiramientos contribuye a mejorar la calidad de vida del adulto mayor, puesto que, le permite generar una mejor seguridad de sí mismo y realizar actividades de la vida cotidiana, para ello se busca desarrollar estrategias de bailes con diversos géneros tales como: rock and roll, salsa, merengue, cumbia y country, que le permita al adulto mayor mejorar su equilibrio y confianza donde pueda involucrarse en un contexto social.

El tercer objetivo específico es desarrollar la adaptabilidad de a cultura física en el adulto mayor para una mejor calidad de vida, generando una conciencia sobre el

cuidado de la salud. Como lo menciona Chavez (2013) “La salud es la capacidad de satisfacer las necesidades sentidas y la aspiración a una mejor calidad de vida”. (p.21). Por lo que, el adulto mayor debe tener un bienestar integral físico que le permita relacionarse con su contexto social y mantener su calidad de vida.

Asimismo, es importante destacar que cada una de las actividades diseñadas dentro de la ludoteca se repetirá semanalmente, permitiendo a los adultos mayores familiarizarse con las dinámicas y adaptarse progresivamente a los movimientos, ritmos y actividades físicas. Esta periodicidad ha sido planeada considerando que una sobrecarga de actividades o una programación excesiva podría generar fatiga o desmotivación en los participantes. Por ello, el tiempo estimado de cada sesión está cuidadosamente ajustado para evitar agotamiento y asegurar una participación activa, significativa y sostenida.

Además, se ha contemplado una rotación entre las diversas áreas de la ludoteca, de tal forma que los adultos mayores puedan participar en diferentes espacios de manera equilibrada y continua. Esta distribución les permite disfrutar de una variedad de experiencias lúdicas, físicas, cognitivas, artísticas y culturales, lo cual favorece su estimulación integral sin generar saturación o monotonía. Cada adulto mayor visitará gradualmente las ocho áreas temáticas como baile, estimulación cognitiva, uso del dispositivo móvil, plantas medicinales, entre otra permitiendo así un desarrollo holístico, respetando sus propios ritmos y

capacidades. Esta estructura promueve la constancia y la motivación a las actividades, favoreciendo no solo su bienestar físico, sino también su integración social y emocional dentro de la ludoteca.

#### 4.4. Organización general de las actividades

De este modo, se pretende dar a conocer de una manera estructurada la organización general de las actividades que permita una visualización completa de las estrategias de intervención.

<b>Objetivo general:</b> Mejorar el bienestar general del adulto mayor a través de la actividad física regular para un envejecimiento activo y saludable mediante un área de desarrollo.			
<b>Bloque</b>	<b>Objetivo específico</b>	<b>Contenido</b>	<b>Aspectos de la actividad física</b>
Bloque I	Integrar al adulto mayor a una vida activa por medio de ejercicios físicos, para tener una cultura física activa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física</li> <li>• Flexibilidad</li> <li>• Movilidad articular</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ejercicios físicos</li> <li>2. Ejercicios de fortalecimiento muscular</li> <li>3. Juegos adaptados (pelotas)</li> <li>4. Circuito de ejercicios</li> <li>5. Juegos activos (baile de sillas)</li> <li>6. Estiramientos y flexibilidad</li> <li>7. Baile en parejas o grupales</li> </ol>
Bloque II	Ayudar al adulto mayor mediante diversos movimientos y estiramientos corporales a mantener una salud integral.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramientos</li> <li>• Movimientos físicos</li> <li>• Coordinación</li> <li>• Movilidad y desplazamientos</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rock and roll</li> <li>2. Salsa</li> <li>3. Merengue</li> <li>4. Cumbia</li> <li>5. Country</li> </ol>
Bloque III	Desarrollar la adaptabilidad de una cultura física en el adulto mayor para una mejor calidad de vida	Conciencia sobre el cuidado de la salud física	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vida sedentaria en el ejercicio del adulto mayor.</li> <li>2. ¿Por qué los adultos mayores necesitan realizar actividad física?</li> <li>3. Hábitos de ejercicio físico.</li> <li>4. Movimientos corporales físicos.</li> </ol>

#### 4.5 Desarrollo de las actividades

<b>Bloque I</b>	<b>Actividad física</b>
<b>Sesión: 1</b>	<b>Título: Ejercicios físicos</b>
<b>Objetivo:</b> Ejercitar la movilidad articular y la flexibilidad en el adulto mayor para el desarrollo de las actividades cotidianas.	<b>Responsable:</b> LIE Areli Vargas Jimenez.
<b>Recursos:</b> 1 pelota de plástico, 10 pelotas de esponja, 10 sillas.	<b>Temporalidad:</b> 35 minutos.
<b>Secuencia de trabajo:</b>	
<p><b>Inicio (10 minutos)</b>          Se dará una introducción al adulto mayor sobre la importancia de la <b>movilidad articular y la flexibilidad</b> en la vida cotidiana del adulto mayor.  <i>La movilidad articular y la flexibilidad juegan un papel crucial en la vida cotidiana del adulto mayor, permiten realizar actividades diarias con mayor facilidad y reducen el riesgo de lesiones y dolores crónicos asociados con la rigidez muscular y la falta de movimiento.</i>          A través de la dinámica rompe hielo “la pelota loca”, se indica a los adultos mayores formen un círculo con sillas donde todos queden juntos. Se otorga una pelota y la irán pasando con sus pies a sus compañeros, si se les cae la pelota se presentarán mencionando su nombre y lo que más le gusta hacer.</p>	
<p><b>Desarrollo (15 minutos)</b>          Se organizará estaciones de ejercicios adaptados que se centren en mejorar la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación de los adultos mayores.          Estación 1: se pondrá una línea recta donde los adultos mayores caminarán sobre ella para mejorar el equilibrio.          Estación 2: los adultos mayores se sentarán en una silla y realizan levantamientos de piernas por 10 veces (para fortalecer los músculos de las piernas)          Estación 3: los adultos mayores realizan estiramientos de brazos de derecha a izquierda como si quisieran alcanzar un objeto que se encuentre alto por 10 veces, también realizan estiramientos de piernas de arriba hacia abajo por 10 veces.          Estación 4: los adultos mayores marcharán estacionariamente por 10 veces conllevándolos a realizar un levantamiento de rodillas y piernas (para mejorar la coordinación y la fuerza de las piernas).</p>	
<p><b>Cierre (10 minutos)</b>          Con música de relajación en especial la canción “calmar la mente” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t34yK6qvz7c">https://www.youtube.com/watch?v=t34yK6qvz7c</a> se indica a los adultos mayores suavemente se realicen masajes en los músculos con ayuda de una pelota de esponja, la pasaran por el cuerpo en forma de círculos comenzando por los brazos hasta llegar a los pies.          Al culminar la actividad se invita a los adultos mayores compartan sus impresiones sobre la actividad y como se sintieron durante el desarrollo de ésta.</p>	
<p><b>Evaluación:</b> Observación y descripción de indicadores de evaluación.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>El adulto mayor muestra equilibrio al caminar.</li> <li>El adulto mayor flexiona las piernas.</li> <li>El adulto mayor realiza estiramientos de articulaciones.</li> <li>Opinión de los adultos mayores acerca de cómo se sintieron en la actividad.</li> </ol>	

<b>Bloque I</b>	<b>Actividad física</b>
<b>Sesión: 2</b>	<b>Título: Ejercicios de fortalecimiento muscular.</b>
<b>Objetivo:</b> Mejorar la resistencia, para una mejor salud física y bienestar en general.	<b>Temporalidad:</b> 35 minutos.
<b>Recursos:</b> 10 sillas.	<b>Responsable:</b> LIE Areli Vargas Jimenez.
<b>Secuencia de trabajo</b>	
<b>Inicio (10 minutos)</b>	
<p>Al iniciar la sesión se realiza una pequeña charla donde se dé cuenta de una pequeña reflexión de concientización a solos adultos mayores</p> <p><i>En un mundo cada vez más sedentario, es crucial incorporar rutinas de ejercicios de fortalecimiento muscular para mantenernos saludables y funcionales. Estos ejercicios no solo nos ayudan a desarrollar masa muscular, sino que también fortalecen los huesos, mejoran la postura y aumentan la resistencia. Por lo tanto, dedicar tiempo a actividades físicas que fortalezcan los músculos es esencial para promover un estilo de vida activo y prevenir lesiones”</i></p> <p>Y se invita den un comentario de como ellos realizan actividad física en su vida diaria.</p>	
<b>Desarrollo (15 minutos)</b>	
<p>Se invita a los adultos mayores se pongan de pie y se realiza un breve calentamiento donde se indica lleven su oreja derecha a su hombro derecho, posteriormente al centro y seguirá el lado izquierdo por 10 segundos.</p> <p>Después llevaremos los hombros de arriba hacia abajo por 10 segundos. Seguidamente realizaremos círculos con los hombros hacia atrás por 10 segundos.</p> <p>Asimismo, con la mano derecha suavemente tratara de alcanzar su tobillo deslizando su mano suavemente por 10 segundos y posteriormente la izquierda.</p> <p>Posteriormente con ayuda de una silla los adultos mayores se pondrán de pie del lado de la espalda y se apoyaran con su mano derecha, en seguida realizan unos estiramientos con los pies donde levantarán su pierna flexionando el pie hacia abajo, después lo abrirán hacia la derecha regresaran el pie hacia la primen postura lo estiraran y lo bajaran en linera recta por 10 segundo de derecha a izquierda.</p> <p>Con ayuda de la silla se tomarán del lado de la espada con sus manos y de espaldas subirán el pie derecho en línea recta por 10 segundos por igual el pie izquierdo.</p> <p>Se indica a los adultos mayores simulen tener unas pesas en sus manos y llevarlas al frente a la altura del pecho, y así la suban de arriba hacia abajo por 10 segundo.</p>	
<b>Cierre (10 minutos)</b>	
<p>Para finalizar la actividad se invita a los adultos mayores a tomar asiento en su silla y realizaremos algunos estiramientos de relajación.</p> <p>Sentados levantarán las manos, las sujetaran arriba y las llevaran de derecha a izquierda por 10 segundos.</p> <p>Posteriormente, cerrarán los ojos y realizan 3 respiraciones profundas, después abrirán los ojos y girarán la cabeza de un lado a otro suavemente.</p> <p>Finalmente, se agradecerá por su participación y se les invita den su opinión de cómo se sintieron en el transcurso de la actividad y que pretenden lograr la próxima vez.</p>	
<b>Evaluación:</b> Observación y descripción de indicadores de evaluación.	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Los adultos mayores realizan los ejercicios de calentamiento, como los movimientos de cabeza y hombros.</li> <li>Los participantes demuestran un aumento en la amplitud de movimiento durante los estiramientos de resistencias.</li> <li>Los adultos mayores comparten sus comentarios de cómo se sintieron durante la actividad y qué esperan lograr en futuras sesiones.</li> </ol>	

<b>Bloque: I</b>	<b>Actividad física</b>
<b>Sesión: 3</b>	<b>Título: Juegos adaptados (pelotas).</b>
<b>Objetivo:</b> Incrementar el ejercicio físico para una vida activa del adulto mayor.	<b>Responsable:</b> LIE Areli Vargas Jimenez.
<b>Recursos:</b> 10 bolos de plástico, 10 pelotas de esponja, cinta.	<b>Temporalidad:</b> 35 minutos.
<b>Secuencia de trabajo:</b>	
<p><b>Inicio (10 minutos)</b>          Se reúnen a los adultos mayores y se les hará saber que se llevará a cabo un juego llamado “bolos” y se les harán saber las reglas, pero primeramente como contribuye a su vida el juego.  <i>El juego bolo contribuye a la vida del adulto mayor de una manera factible, dado a que promueve la actividad física y socialización y les permite mantenerse activos y a mejorar su fuerza muscular, coordinación y equilibrio.</i></p>	
<p><b>Desarrollo (15 minutos)</b>          Se pondrán tres estaciones con 10 bolos donde cada adulto mayor intentara tirarlos con una pelota. Posteriormente se les dará a conocer las reglas del juego.          Cada jugador podrá tener 10 tiros y cada jugador lanzará 2 bolas en cada uno de los primeros turnos al tirar un bolo podrá volver a tirar. Se establece una línea de lanzamiento.          Posteriormente, cada participante tomará turnos para lanzar la pelota hacia los bolos, con el objetivo de derribar la mayor cantidad posible en cada lanzamiento. Después de que todos los participantes hayan lanzado una vez, se registra el número de bolos derribados por cada uno y ganara el que haya derribado más bolos.</p>	
<p><b>Cierre (10 minutos)</b>          Finalmente, se reúne a los adultos mayores y se les invita reflexionen sobre su participación en la actividad, al igual se les dará un agradecimiento por su participación. Se felicitará a todos por su esfuerzo y participación, enfatizando que lo importante que es disfrutar del juego y el tiempo juntos.</p>	
<p><b>Evaluación:</b> observación y descripción de involucrados de evaluación.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Los adultos mayores muestran una participación activa en los lanzamientos de la pelota hacia los bolos.</li> <li>El adulto mayor lanza con precisión la pelota para derribar los bolos y logra derribar los bolos.</li> <li>El adulto mayor su actividad física al mejorar la precisión durante el juego de bolos.</li> </ol>	

<b>Bloque: I</b>	<b>Actividad física</b>
<b>Sesión: 4</b>	<b>Título: Circuito de ejercicios.</b>
<b>Objetivo:</b> Fortalecer la flexibilidad, equilibrio y resistencia, con la finalidad de reducir el riesgo de caídas y lesiones.	<b>Responsable:</b> LIE Areli Vargas Jimenez
<b>Recursos:</b> 10 pelotas de pastico, 10 sillas sin descansa brazos.	<b>Temporalidad:</b> 35 minutos.
<b>Secuencia de trabajo:</b>	
<p><b>Inicio</b></p> <p>Se dará una bienvenida a los adultos mayores, asimismo, se proporcionará información sobre los beneficios de realizar un circuito de ejercicios.</p> <p><i>El circuito de ejercicios es una rutina que consiste en realizar una serie de actividades físicas en diferentes estaciones o puntos de ejercicio, con breves intervalos de descanso entre cada estación. Estas estaciones pueden incluir ejercicios de fuerza, cardiovasculares, flexibilidad y equilibrio</i></p> <p>Y se cuestionara ¿Qué ejercicios físicos realizan en casa? Y ¿Cuál de esos ejercicios les es más difícil realizar?</p> <p>Posteriormente se realiza un calentamiento con movimientos de cabeza hombros, brazos, cintura, caderas y tobillos por 10 segundos cada uno.</p>	
<p><b>Desarrollo</b></p> <p>Se establecen cuatro estaciones donde los adultos mayores pasarán a realizar diversos ejercicios que les permitirán una mejor flexibilidad, coordinación y movilidad.</p> <p>Estación 1: los adultos mayores realizan ejercicios de flexibilidad, primeramente, realizan ejercicios con su cabeza mirando de arriba hacia abajo mirando el techo por 10 segundos. En seguida se llevará la barbilla a hombro derecho y después hacia el izquierdo por 10 segundos cada uno. Posteriormente, los adultos mayores estirarán sus brazos hacia enfrente y mueve las muñecas en círculos de ambas manos por 10 segundos. Seguidamente toman su cintura con sus manos y se flexionaran su espalda de abajo hacia arriba y regresaran la espalda a la posición normal por 10 segundos.</p> <p>Estación 2: los adultos mayores realizan ejercicios de equilibrio y resistencia con una pelota de plástico, toman la pelota con ambas manos a la altura de su rostro inhalarán y exhalarán tres veces apretando la pelota con sus manos. Por 10 segundos. Posteriormente, pegaran sus con sus costillas y pondrán la pelota a la altura del pecho los adultos mayores apretaran la pelota únicamente con sus palmas y de igual manera inhalarán y exhalarán por 10 segundos. Seguidamente elevarán los codos a la misma altura y posición toman una inhalación profunda y al sacar el aire presionarán la pelota con ambas manos y dejarán de presionar tomando aire por la nariz por 10 segundos. Después con los brazos estirados llevaremos la pelota hacia las piernas inhalando y al exhalar llevarán la pelota hacia arriba apretándola sin soltarla al bajarla inhalarán y al subirla exhalarán por 10 segundos.</p> <p>Estación 3: los adultos mayores realizan ejercicios de flexibilidad y estiramiento. Con ayuda de una silla estable sin descansa brazos pondrán las manos sobre el respaldo y dará un paso hacia atrás meterán la cabeza entre los brazos por 5 segundos y regresaran el cuerpo lentamente, en seguida pondrán el pie derecho en frente y el izquierdo hacia atrás sujetándose del respaldo de las sillas con las manos por 5 segundos y realizan cambio con el pie izquierdo por 5 segundos, posteriormente se tomarán del respaldo de la silla fuertemente y flexionarán la rodilla derecha y estiraran la izquierda por 10 segundos de ambos lados.</p>	
<b>Cierre</b>	

A modo de cierre se les invita a los adultos mayores den su opinión sobre la experiencia que tuvieron al realizar el circuito de ejercicios y cuál de ellos les fue más difícil de realiza y por qué.

Asimismo, se invita den sugerencias de la actividad y si es de su agrado actividades como ésta.

**Evaluación:** observación y descripción de indicadores de evaluación.

- a) Los adultos mayores realizan el movimiento de mirar arriba y abajo sin dificultad y sin expresar dolor.
- b) Los adultos mayores participan activamente en el calentamiento.
- c) Los adultos mayores complementan los ejercicios en cada estación de fortalecimiento, equilibrio y flexibilidad.

<b>Bloque: I</b>	<b>Actividad física</b>
<b>Sesión: 5</b>	<b>Título: Juegos activos (baile de sillas).</b>
<b>Objetivo:</b> Promover la participación activa en actividades físicas entre los adultos mayores con el fin de un envejecimiento saludable.	<b>Responsable:</b> LIE Areli Vargas Jimenez.
<b>Recursos:</b> 1 bocina, 10 sillas, canción la mane <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jU_82WUdbaA">https://www.youtube.com/watch?v=jU_82WUdbaA</a> Canción la macarena <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zWaymcVmJ-A">https://www.youtube.com/watch?v=zWaymcVmJ-A</a>	<b>Temporalidad:</b> 25 minutos.
<b>Secuencia de trabajo:</b>	
<b>Inicio (5 minutos)</b> Mediante una presentación del día se les dará a conocer a los adultos mayores las actividades que se realizan. Primeramente, calentamiento, en un segundo momento baile con sillas y en un tercer momento estiramientos del cuerpo que los lleve a una relajación. Por medio de la canción canta juego “la mane” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iU_82WUdbaA">https://www.youtube.com/watch?v=iU_82WUdbaA</a> se indica a los adultos mayores realicen los movimientos indicados para llevar a cabo el calentamiento, y se invita realicen una fila y comenzar a bailar al ritmo de la música y se indicara lo siguiente: Una mano en la oreja y la otra mano en la otra oreja sujetando ambas sin soltarlas, posteriormente en la nariz y llevar la mano a la nariz del compañero de alado, sin parar de bailar, posteriormente llevaran su mano derecha a lado de la cadera del lado derecho y con la mano izquierda rascándose la cabeza son dejar de bailar, seguidamente levantarán la rodilla e intentaran poner el codo sobre de ella e intentar bailar por 5 segundos.	
<b>Desarrollo (10 minutos)</b> Posteriormente se invita a los adultos mayores tomen una silla y formen un círculo con ellas en este caso todas deberán estar mirando hacia a dentro y los adultos mayores quedaran afuera de las sillas. Los adultos mayores caminaran bailando del lado contrario de las manecillas del reloj con la canción “macarena” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zWaymcVmJ-A">https://www.youtube.com/watch?v=zWaymcVmJ-A</a> Seguidamente sin avisar se pausará la música y los adultos mayores deberán buscar un asiento y el que quede de pie ira saliendo del juego por un momento y se retirará una silla se seguirá el juego hasta quedar con una sola silla y se repetirán 3 rondas con la finalidad de que todos los adultos mayores puedan ser ganadores.	
<b>Cierre (10 minutos)</b> Se invita a los adultos mayores inhalen y exhalen por 3 veces. Seguidamente los adultos estando de pie estiraran su brazo derecho hacia el techo de forma paralela y el izquierdo a lo largo del cuerpo por 10 segundos. Posteriormente, se indica tomen asiento en sus sillas y extiendan una pierna hacia adelante manteniendo el talón en el suelo y los dedos apuntando hacia arriba. Y con las manos intentaran taran tomar sus dedos. Por 10 segundos. Finalmente, se iniciará a los adultos mayores tomen una postura adecuada sentados y cierren sus ojos e inhalen y exhalen por 3 veces, asimismo se invita se den un abrazo ellos mismos fuertemente comenten si fue de su agrado la actividad propuesta.	
<b>Evaluación:</b> observación y descripción de indicadores de evaluación a) Los adultos mayores participaron en todas las etapas de la actividad (inicio, desarrollo y cierre). b) Los adultos mayores participan en el juego de forma activa. c) Los adultos mayores participan en los ejercicios de estiramiento y respiración.	

<b>Bloque: I</b>	<b>Actividad física</b>
<b>Sesión: 6</b>	<b>Título:</b> Estiramientos y flexibilidad
<b>Objetivo:</b> aumentar la movilidad de los adultos mayores mediante actividades de estiramiento.	<b>Responsable:</b> LIE Areli Vargas Jimenez
<b>Recursos:</b> 10 Sillas sin descansa brazos, 1 bocina, canción con calma <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DiltGE3eAyQ">https://www.youtube.com/watch?v=DiltGE3eAyQ</a>	<b>Temporalidad:</b> 30 minutos
<b>Secuencia de trabajo:</b>	
<b>Inicio (10 minutos)</b> Se iniciará con la realización de ejercicios de calentamiento suaves para preparar los músculos y articulaciones para el estiramiento. Primeramente, comenzaremos rotando el cuello por 5 segundos, después moveremos el cuello de derecha a izquierda por 10 segundos de ambos lados. En seguida se indica mantengan los hombros relajados, y los muevan en círculos por 10 segundos. Posteriormente, se indica separen los pies a la anchura de la cadera y coloquen sus manos en sus caderas y lentamente giren su cintura de derecha a izquierda por 10 segundos manteniendo las piernas estables y en seguida den una marcha de 10 segundos flexionando las rodillas hacia arriba.	
<b>Desarrollo</b> Con ayuda de una silla y con la canción “con calma” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DiltGE3eAyQ">https://www.youtube.com/watch?v=DiltGE3eAyQ</a> los adultos mayores se sentarán y tomarán una postura donde ellos se sienten cómodos se indica realizaremos sentados algunos estiramientos de flexibilidad. Primeramente, inhalaran y exhalaran por 3 veces. Al iniciar la música traerán el pie izquierdo hacia enfrente y hacia atrás por 10 segundos, posteriormente el pie derecho. Después a los lados el pie izquierdo y derecho abriendo y cerrando por 10 segundos. Posteriormente flexionaran las manos hacia el pecho entrecruzándolas empuñándolas y moverlas de enfrente hacia atrás por 10 segundos y después llevarlas hacia arriba con las manos abiertas moviendo los dedos por 10 segundos moviendo el cuerpo. En seguida dar una palmada entrecruzar las manos y tocar los hombros por 10 segundos sin dejar de mover el cuerpo, posterior tocar la cabeza, llevar las manos a los hombros y estirar las manos hacia enfrente por 10 segundos, después empuñaran la mano derecha y la entrecruzarán hacia el lado izquierdo y posteriormente la izquierda hacia la derecha.	
<b>Cierre</b> Se dará una pequeña charla de los beneficios sobre el estiramiento regular para la salud física y se cuestionará a los adultos mayores ¿cómo el estiramiento puede mejorar la flexibilidad y reducir el riesgo de lesiones y aliviar la tensión muscular?	
<b>Evaluación:</b> observación y descripción de indicadores de evaluación. a) Los adultos mayores realizan los estiramientos de flexibilidad propuestos durante el desarrollo de la actividad. b) El adulto mayor realiza movimientos indicados sin expresar dolor o incomodidad. c) El adulto mayor lleva las manos a los hombros, la cabeza y luego hacia adelante en un movimiento controlado, manteniendo la fluidez.	

<b>Bloque: I</b>	<b>Actividad física</b> <span style="float: right;">89</span>
<b>Sesión: 7</b>	<b>Título: Baile en parejas</b>
<b>Objetivo:</b> Fortalecer la salud física del adulto mayor por medio del baile de tango.	<b>Responsable:</b> Areli Vargas Jimenez
<b>Recursos:</b> Cinta masking, 1 bocina, canción por una cabeza <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Gcxv7i02lXc">https://www.youtube.com/watch?v=Gcxv7i02lXc</a>	<b>Temporalidad:</b> 30 minutos
<b>Secuencia de trabajo:</b>	
<p><b>Inicio (10 minutos)</b> Se dará una bienvenida a los adultos mayores, en el desarrollo de ésta se brindará una reflexión sobre la importancia del baile.</p> <p><i>El baile es mucho más que una forma de entretenimiento para los adultos mayores. Es una poderosa herramienta que combina ejercicio físico, estimulación mental, socialización y expresión artística en una experiencia única y gratificante. A través del baile, los adultos mayores pueden mejorar su salud física y mental, fortalecer sus relaciones sociales y encontrar una forma de expresión personal. Es una actividad que no solo enriquece sus vidas, sino que también promueve un envejecimiento activo y saludable</i></p> <p>Posteriormente se llevarán a cabo ejercicios de calentamiento. Primeramente, separaran sus pies a la anchura de su cadera, llevaran las manos hacia arriba entrecruzando abrirán y cerraran las manos por 10 segundos. Flexionaran su espalda hacia abajo y entrecruzaran las manos por 10 segundos repetirán el ejercicio. Llevaran sus manos a tomar sus hombros y realizan círculos sujetándolos por 10 segundos. Después abrirán y cerrarán las manos por 10 segundos Moverán los tobillos en círculos de adelante hacia afuera por 10 segundos.</p>	
<p><b>Desarrollo (10 minutos)</b> Se dividirá a los adultos mayores en parejas y por medio de la canción “por una cabeza” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Gcxv7i02lXc">https://www.youtube.com/watch?v=Gcxv7i02lXc</a> se les enseñará a los adultos mayores bailar tango en parejas. (pasos básicos) Con ayuda de 8 cuadros los cuales serán guía de los adultos mayores y estarán en dobles filas de 4 se indica a los adultos mayores den 4 pasos hacia atrás tomados de la mano derecha y mantenerla hacia arriba y la mano izquierda en la cadera de la mujer y mano izquierda en el hombro del hombre. Al dar los 4 pasos hacia atrás, también dará cuatro pasos hacia adelante sin soltarse de las manos ni alejar el cuerpo, posteriormente dar un paso en el segundo bloque hacia la izquierda y después hacia la derecha y volver a la fila de cuatro hacia atrás y hacia enfrente y se repetirá cada paso por 8 segundos.</p>	
<p><b>Cierre (10 minutos)</b> Se invita a los adultos mayores proporcionen su opinión de como sintieron esta experiencia o den un comentario de la actividad, y se agradecerá por su disponibilidad ante la actividad.</p>	
<p><b>Evaluación:</b> observación y descripción de involucrados de evaluación</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Los adultos mayores llevaron a cabo una ejecución de los ejercicios de calentamiento, como abrir y cerrar las manos, flexionar la espalda y mover los tobillos en círculos.</li> <li>Los adultos mayores aprendieron y llevaron a cabo los pasos básicos del tango.</li> <li>Los adultos mayores aprendieron a bailar en parejas los pasos básicos de tango.</li> </ol>	

<b>Bloque II</b>	<b>Estiramientos, movimientos físicos</b>
<b>Sesión: 1</b>	<b>Título: Rock and roll</b>
<b>Objetivo:</b> Promover la mejora de la coordinación y el ritmo, así como un ambiente socialmente estimulante y divertido que contribuya al bienestar físico de los participantes por medio de un baile de rock and roll.	<b>Responsable: Areli Vargas Jimenez</b>
<b>Recursos:</b> 1 bocina, tarjetas blancas, 1 metro de papel Kraft, plumones, pegamento, hojas de colores. Canción la plaga <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KFUqAYvMW7w">https://www.youtube.com/watch?v=KFUqAYvMW7w</a>	<b>Temporalidad: 30 minutos</b>
<b>Secuencia de trabajo</b>	
<p><b>Inicio</b></p> <p>Se indica a los adultos mayores se llevarán a cabo un baile de rock and roll, ante ello se les dará una pequeña charla sobre los beneficios del género musical.</p> <p><i>Ya que cuenta con vibrantes beneficios para los adultos mayores. Más allá de sus notas y acordes, esta música icónica es una fuente de estímulo cognitivo, mejorando la memoria y la atención. Eleva el espíritu, disipando el estrés y la ansiedad, mientras que sus ritmos incitan al movimiento, fomentando la actividad física a través del baile. Además, sirve como un poderoso vínculo social, reavivando recuerdos compartidos y creando conexiones entre generaciones. En última instancia, el rock and roll es más que un género de música; es un puente que une el pasado con el presente, proporcionando alegría.</i></p> <p>Posteriormente, se les indicara a los adultos mayores realicen calentamiento antes de iniciar a bailar.</p> <p>Primeramente, comenzaran con movimientos en círculos del cuello por 10 segundos, en seguida moverán el cuello de adelante hacia atrás por 10 segundos y llevaran el cuello de derecha a izquierda por 10 segundos.</p> <p>Después estirarán las manos a la altura del pecho y las moverán hacia enfrente en círculos por 10 segundos y después hacia atrás por 10 segundos.</p> <p>En seguida empuñarán las manos y las moverán en círculo de adelante hacia afuera por 10 segundos.</p> <p>Posteriormente pondrán las manos a la anchura de la cadera y la moverán en círculos por 10 segundos.</p> <p>Realizan una marcha donde los adultos mayores flexionaran las rodillas y las bajaran por 10 segundos.</p>	
<p><b>Desarrollo</b></p> <p>Con la canción "la plaga" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KFUqAYvMW7w">https://www.youtube.com/watch?v=KFUqAYvMW7w</a> se indican algunos pasos básicos de rock and roll.</p> <p>Primeramente, se indica entrecrucen los pies y muevan las manos en forma de círculo por 10 segundos. (2 veces realizar la secuencia).</p> <p>Posteriormente, deslizaran los pies de derecha a izquierda por 10 segundos (3 veces realizar la secuencia).</p> <p>Después los adultos mayores simularan lanzar una patada entrecruzando los pies y levantando las manos por 10 segundos (2 veces la secuencia).</p> <p>Posteriormente se repetirá la secuencia deslizando los pies de derecha a izquierda por 10 segundos (2 veces la secuencia) al termino se la repetición se sara una vuelta chasqueando los dedos. Al regresar se moverán los pies de derecha a izquierda por 10 segundos y se entrecruzarán los pies y las manos en forma de círculo por 10 segundos, al finalizar se terminará con un aplauso.</p>	

**Cierre**

Finalmente se indica se reúnan en un círculo y se agradecerá por su dedicación y entusiasmo durante el taller de baile de rock and roll.

Se explicará que se realiza una actividad de reflexión para consolidar lo aprendido y fortalecer la conexión entre ellos.

Se otorga una tarjeta y se invita que escriban brevemente una palabra o frase que describa cómo se sintieron durante la clase de baile. Pueden elegir palabras como "divertido", "desafiante", "liberador", "conectado", entre otras.

Una vez que todos hayan completado sus tarjetas, se invitara a los participantes a compartir sus palabras o frases con el grupo si se sienten cómodos haciéndolo.

Después de compartir, se recogerán las tarjetas y leerán las tarjetas en voz alta una por una, creando así un collage de experiencias y emociones compartidas.

Finalmente se agradecerá a los participantes por su colaboración.

**Evaluación:** observación y descripción de involucrados de evaluación.

- a) Los adultos mayores muestran interés y participan activamente durante la charla introductoria sobre los beneficios del rock and roll.
- b) Los adultos mayores participan en el baile de rock and roll.
- c) El adulto mayor realiza los movimientos de entrecruzar pies y mover manos en círculos, manteniendo la secuencia.
- d) El adulto mayor participa en todas las actividades del baile, mostrando una actitud positiva y entusiasmo, evidenciado en la expresión facial.

<b>Bloque II</b>	<b>Estiramientos, movimientos físicos</b>
<b>Sesión: 2</b>	<b>Título: Salsa</b>
<b>Objetivo:</b> Promover la actividad física, la coordinación en los adultos mayores a través de un baile de salsa	<b>Responsable:</b> LIE Areli Vargas Jimenez
<b>Recursos:</b> 1 bocina. Canción <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yKNxeF4KMsY">https://www.youtube.com/watch?v=yKNxeF4KMsY</a> Canción vivir mi vida <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UJxtulz3W1g">https://www.youtube.com/watch?v=UJxtulz3W1g</a> Canción no le pegue a la negra <a href="https://www.youtube.com/results?search_query=no+le+pegue+a+la+negra">https://www.youtube.com/results?search_query=no+le+pegue+a+la+negra</a>	<b>Temporalidad</b> : 30 minutos
<b>Secuencia de trabajo</b>	
<p><b>Inicio</b></p> <p>Para iniciar la sesión cada participante compartirá su canción de salsa favorita y por qué le gusta. En dado caso que no conozcan alguna se ¿cuestionara cuál es su género preferido para bailar? Y sobre ello decirnos su canción favorita.</p> <p>Se pondrá música de fondo canción “yellow” para comenzar a realizar calentamiento al ritmo de la música con movimientos suaves se realizan ejercicios invertidos que propongan los adultos mayores para preparar el cuerpo y la mente para la actividad de baile.</p>	
<p><b>Desarrollo</b></p> <p>Primeramente, se comienza enseñando pasos básicos de salsa para posteriormente, bailar en parejas. Con la canción “vivir mi vida” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UJxtulz3W1g">https://www.youtube.com/watch?v=UJxtulz3W1g</a></p> <p>Se indica a los adultos mayores comiencen con los pies juntos y los brazos relajados a los lados.</p> <p>De tal modo que lleven el paso hacia adelante con el pie izquierdo, llevando el peso del cuerpo sobre este pie.</p> <p>Llevaran el pie derecho hacia el izquierdo, sin transferir el peso. Posteriormente dará un paso hacia atrás con el pie izquierdo, llevando el peso del cuerpo sobre este pie.</p> <p>Llevaran el pie derecho hacia el izquierdo, sin transferir el peso.</p> <p>Repetirán estos pasos en un ritmo constante, manteniendo el balance y la postura sugerida durante 10 segundos cada paso.</p> <p>Con los pies separados al ancho de los hombros, comenzarán los adultos mayores a balancear las caderas de lado a lado en sincronía con el paso básico.</p> <p>E invertirán el movimiento de cadera, como círculos, figuras en ocho, y movimientos más suaves o marcados según el estilo y la intensidad de la música.</p> <p>Se invita mantengan los brazos relajados y flexibles, listos para moverse en armonía con el cuerpo y la música.</p> <p>Y se invita muevan los brazos, con movimientos ondulantes, movimientos de elevación y flexión, y movimientos de apertura y cierre. (Es decir abran y cierren los brazos).</p> <p>Posteriormente se invita que formen parejas y con la canción “cachondeo” realicen los siguientes movimientos (pasos):</p> <p>Toman la mano derecha de su pareja con su mano izquierda, y colocaran su mano derecha en su hombro derecho.</p>	

Se indica tomen una distancia cómoda entre ambos cuerpos, con los hombros relajados y la espalda elevada, asimismo mantengan una comunicación visual con tu pareja y muévete en sincronía con su ritmo y sus movimientos

Al comenzar la música se invita crucen los pies hacia atrás manteniendo el ritmo de la música por 10 segundos al mantener los hombros relajados muevan las manos en movimientos circulares hacia adentro por 10 segundos.

Al cambio del ritmo de la música el adulto mayor tomará a su pareja de la mano y le dará una vuelta, al regreso y estar de frente se seguirá con el paso básico por 10 segundos moviendo los hombros, después seguirán entrecruzando los pies y con ello llevarán la mano izquierda hacia enfrente y la mano derecha hacia dentro por 2 segundos.

Posteriormente al cruzar el pie izquierdo se dará la mano izquierda y al cruzar el derecho la mano derecha por 2 segundos, posteriormente, se tomarán de las manos y las moverán en círculo y marcaran los pies abriendo y cerrando moviendo la cadera por 8 segundos, en seguida entrecruzarán los pies hacia enfrente sin soltarse de las manos por 5 segundos, en seguida le dará una vuelta cruzada.

#### **Cierre**

A partir de lo aprendido se pondrá una canción de salsa “no le pegue a la negra” <https://www.youtube.com/watch?v=a3o6wfeZ7ic> o petición del adulto mayor.

Se llevará a cabo un baile libre.

Finalmente se dará un agradecimiento a los participantes por su participación y compromiso durante el taller de salsa.

**Evaluación:** observación y descripción de indicadores de evaluación.

- a) El adulto mayor logra sincronizar los movimientos de cadera (círculos, figuras en ocho) con los pasos de salsa.
- b) Los participantes muestran habilidad para seguir los pasos básicos de salsa y ejecutarlos con fluidez en pareja.
- c) Los adultos mayores disfrutaron del baile.

<b>Bloque II</b>	<b>Estiramientos, movimientos físicos</b>
<b>Sesión: 3</b>	<b>Título: Merengue.</b>
<b>Objetivo:</b> Mejorar la movilidad y los desplazamientos de los adultos mayores a través del baile de merengue.	<b>Responsable:</b> LIE Areli Vargas Jimenez
<b>Recursos:</b> 1 bocina, canción el baile del beeper <a href="https://www.youtube.com/watch?v=g1yGqfZaRpg">https://www.youtube.com/watch?v=g1yGqfZaRpg</a>	<b>Temporalidad:</b> 30 minutos
<b>Secuencia de trabajo</b>	
<p><b>Inicio (5 minutos)</b></p> <p>Al iniciar se dará una bienvenida y se indicara realizaremos una dinámica la cual es titulada “descubre tu ritmo”. Se indica al ritmo de la canción “el baile del perrito” los adultos mayores deben moverse alrededor del espacio al, experimentando diferentes formas de desplazamiento, como caminar, trotar, girar y dar pequeños saltos. Esto les permitirá entrar en contacto con su propio ritmo y comenzar a activar su cuerpo para el baile.</p> <p>Posteriormente se llevará a cabo un pequeño calentamiento que les permita activar su cuerpo y realizar los movimientos que se indicaran. Primeramente, los adultos mayores moverán en círculos sus hombros de adelante hacia atrás, posteriormente llevaran las manos hacia atrás y llevaran sus pies hacia sus manos por 10 segundos. En seguida flexionaran el brazo derecho hacia adentro y con la mano izquierda lo sujetaran por 10 segundos y después con la izquierda. Finalmente dará una pequeña marcha en sus lugares por 10 segundos.</p>	
<p><b>Desarrollo (20 minutos)</b></p> <p>Se enseñarán algunos pasos básicos de merengue. Se indica den un paso hacia un lado con el pie derecho, juntar el pie izquierdo al derecho, y luego dar un paso hacia el otro lado con el pie izquierdo, repitiendo el patrón.</p> <p>Posteriormente se dará un paso de giro y se comenzará con el paso básico, pero al dar el paso hacia un lado, girar el cuerpo hacia ese lado y luego completar el paso hacia el otro lado.</p> <p>Al ya haber obtenido los pasos los adultos mayores se pondrá la canción “el baile del beeper” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=g1yGqfZaRpg">https://www.youtube.com/watch?v=g1yGqfZaRpg</a> los adultos mayores comenzaran marcando punta y talón por 8 tiempos, ala cambio del ritmo de la música, se dará 8 tiempos cruzando los pies caminaran hacia a la derecha y después a la izquierda, y se llevara a cabo un pequeño movimiento de hombros hacia enfrente, en seguida se dará un paso hacia adelante y otro hacia atrás por 2 segundos, posteriormente a los lados por 2 segundo entrecruzando la mano derecha e izquierda al dar los pasos, posteriormente durante 8 segundos los adultos mayores caminarán hacia enfrente y hacia tras manteniendo el movimiento de caderas y cruzando las manos, en seguida de derecha a izquierda en diagonal por 8 segundos. Poniendo las manos enfrente y moviéndolas de recha a izquierda.</p> <p>Posteriormente marcará un paso hacia enfrente marcando la letra “L” con un movimiento de hombros por 8 segundo, dará una vuelta con movimiento de caderas por 8 segundos.</p>	
<p><b>Cierre (5 minutos)</b></p> <p>Se indica a los participantes se sienten en un círculo y realizan ejercicios de respiración profunda tres veces y relajación muscular pasarán una pelota de esponja por todo el cuerpo para calmar el cuerpo después de la actividad física.</p> <p>Se invitará a los participantes a compartir cómo se sintieron durante la actividad y si notaron alguna mejora en su movilidad y desplazamientos.</p>	

Finalmente agradecerá por su asistencia y se reconocerá el esfuerzo de los participantes, se les animará a continuar practicando el baile para mantenerse activos y saludables.

**Evaluación:** observación y descripción de indicadores de evaluación.

- a) Los adultos mayores muestran mayor facilidad y amplitud de movimiento en sus desplazamientos durante la rutina de baile.
- b) Los adultos mayores mantienen el ritmo de la música y realizan desplazamientos.
- c) El adulto mayor realiza movimientos amplios con los brazos, hombros y caderas durante la actividad, mostrando movimiento.
- d) El adulto mayor realiza distintos tipos de desplazamiento (caminar, girar, movimientos diagonales) según se indican en la dinámica, adaptando el movimiento a cada cambio en la música.

<b>Bloque II</b>	<b>Estiramientos, movimientos físicos</b>
<b>Sesión: 4</b>	<b>Título:</b> Cumbia
<b>Objetivo:</b> Mejorar la flexibilidad, coordinación y movilidad de los adultos mayores a través del baile de cumbia, incorporando estiramientos y movimientos suaves para mejorar bienestar físico, mediante un baile de cumbia	<b>Responsable:</b> LIE Areli Vargas Jimenez
<b>Recursos:</b> 1 bocina, 10 sillas sin respaldo, 1 cinta masking, canción mis sentimientos <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BokdSWC2R68">https://www.youtube.com/watch?v=BokdSWC2R68</a>	<b>Temporalidad:</b> 30 minutos
<b>Secuencia de trabajo:</b>	
<p><b>Inicio</b></p> <p>Se iniciara con un breve calentamiento, los adultos mayores toman una silla sin respaldo las pondrán en circulo y realizan estiramientos suaves desde su asiento primero llevaran las manos a la altura de los pecho las cruzaran y al mismo tiempo abrirán y cerraran los pies por 5 segundos, después llevaran las manos hacia arriba y aplaudirán por 5 segundos abriendo y cerrando los pies, juntan sus manos hacia sus pecho y las empuñaran dando círculos con ellas; sacando y metiendo los pies por 8 segundos, estiraran los pies pondrán los harán ejercicios de punta talón por 10 segundos sujetándose de la silla, pegaran sus codos hacia sus costillas estiraran sus manos y moverán la cadera de derecha a izquierda por 10 segundos subiendo y bajando, en seguida llevaran sus pies hacia enfrente los subirán y bajaran por 10 segundos y se pondrán de pie.</p>	
<p><b>Desarrollo</b></p> <p>Se indica a los adultos mayores se enseñarán algunos pasos básicos de cumbia con ayuda de cinta masking se marcarán tres equis las cuales serán guía para el adulto mayor para poder llevar los acabo los pasos. Con la canción “mis sentimientos” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BokdSWC2R68">https://www.youtube.com/watch?v=BokdSWC2R68</a></p> <p>Primeramente, los adultos mayores realizan movimientos de cadera suaves y coordinados desde sus lugares que se encuentran marcados, siguiendo el ritmo de la música de cumbia.</p> <p>Después se indica den un paso hacia atrás llevando el pie izquierdo y regresarlo al punto de inicio, en seguida llevaran el pie derecho con movimiento de caderas primero lo harán lento hasta obtener un ritmo un poco más elevado para poderlo llevar un poco más rápido, al haber obtenido el paso se invita formen parejas.</p> <p>Se indica se tomen de las manos y realicen el paso básico que se les ha enseñado después de 8 segundo, se indicara deberán llevar las manos hacia la derecha e izquierda sin dejar de bailar al ritmo de la música por 10 segundos, al escuchar el cambio del ritmo de la música marcar el paso y darle una vuelta a su pareja. Se repetirán estos movimientos por dos veces y finalizarán con media base de cumbia.</p> <p>En seguida volverán a tomar media vuelta de cumbia y preparan a su pareja para darle una vuelta el hombre la tomara con la mano derecha y la mujer con la mano izquierda bailaran por 3 segundos y le dará el giro a su pareja hacia su derecha, posteriormente rotara su mano marcándolo a la altura de la cintura de su pareja marcara y la llevara por la parte trasera hacia su espalda, después le pide la mano derecha a su pareja generando una resistencia bailaran por 3 segundos en esa posición llevándola de derecha a izquierda finalizaran subiendo su brazo derecho por arriba de la cabeza de la mujer para terminar con un giro, soltaran su mano derecha para regresar al paso de cumbia.</p>	
<b>Cierre</b>	

Se abrirá un espacio para que los participantes compartan sus experiencias y sensaciones durante la actividad, destacando los beneficios de los movimientos y estiramientos realizados.

Se agradecerá a los adultos mayores por su participación y compromiso, animándolos a seguir practicando movimientos suaves y baile en su vida diaria para mantenerse activos y saludables.

**Evaluación:** observación y descripción de indicadores de evaluación.

- a) Los adultos mayores muestran mayor coordinación de movimiento y facilidad en los estiramientos realizados durante la actividad.
- b) Los participantes siguen el ritmo de la música y realizan los movimientos de cadera y los pasos básicos de cumbia con precisión.
- c) Los participantes muestran una mejora perceptible al realizar estiramientos.

<b>Bloque II</b>	<b>Estiramientos, movimientos físicos</b>
<b>Sesión: 5</b>	<b>Título: Country</b>
<b>Objetivo:</b> Mejorar la coordinación y el equilibrio de los adultos mayores a través del baile country.	<b>Responsable:</b> LIE Areli Vargas Jimenez
<b>Recursos:</b> 1 bocina, 10 sillas sin respaldo, 10 pañuelos de tela, canción no rompas más mi pobre corazón <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZHI74gcLoNk">https://www.youtube.com/watch?v=ZHI74gcLoNk</a>	<b>Temporalidad:</b> 35 minutos
<b>Secuencia de trabajo</b>	
<p><b>Inicio (5 minutos)</b></p> <p>Se pide a los adultos mayores formen un círculo para realizar algunos ejercicios de estiramiento suaves, incluyendo movimientos de brazos, piernas y cuello. Se les proporcionará un pañuelo de tela para utilizar durante la actividad.</p> <p>Primero, extenderán sus manos frente a ellos, con las palmas hacia abajo sujetando el pañuelo por 10 segundos. En seguida realizarán círculos lentos con las muñecas en el sentido de las agujas del reloj sosteniendo primero de la mano derecha el pañuelo y después de la mano izquierda durante 10 segundos. Posteriormente, flexionarán y extenderán los dedos.</p> <p>Después, inclinarán la cabeza hacia el lado derecho, llevando la oreja hacia el hombro correspondiente, manteniendo la posición durante 5 segundos y después la izquierda. En seguida realizarán movimientos de rotación de la cabeza, girando lentamente hacia la derecha y luego hacia la izquierda, manteniendo la posición durante 5 segundos en cada dirección. Posteriormente, realizarán movimientos suaves de inclinación hacia adelante y hacia atrás, evitando forzar el cuello y manteniendo la respiración constante por 5 segundos.</p> <p>Abrirán las piernas moverán en círculos hacia dentro y hacia afuera por 10 segundos, flexionaran las piernas hacia abajo por 10 segundos, después flexionaran la pierna derecha hacia adelante y hacia atrás en seguida la izquierda una a la vez por 10 segundos.</p>	
<p><b>Desarrollo (20 minutos)</b></p> <p>Los adultos mayores aprenderán los pasos básicos del baile country al ritmo de la canción "No rompas más mi pobre corazón". <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZHI74gcLoNk">https://www.youtube.com/watch?v=ZHI74gcLoNk</a></p> <p>Comenzarán con los pies juntos y los brazos relajados a los lados, se indica imaginen una cruz y darán dos pasos laterales hacia la derecha con el pie derecho, seguido por un paso lateral con el pie izquierdo para reunirlos y después darán dos hacia atrás y hacia enfrente. Repetirán este patrón de paso lateral derecho e izquierdo, enfrente y hacia atrás al ritmo de la música, manteniendo los brazos relajados y balanceándolos suavemente con el movimiento de los pasos.</p> <p>A medida que realizan el paso básico lateral, pueden levantar los brazos, flexionando los codos y levantando las manos hacia el pecho con los dedos hacia arriba. Levantando el pañuelo y dándole leves giros. Los movimientos de los brazos pueden ser suaves y fluidos, siguiendo el ritmo de la música y complementando los pasos de baile.</p>	
<p><b>Cierre (10 minutos)</b></p> <p>La actividad concluirá con un momento de relajación y reflexión. Los participantes toman asiento en sus sillas y se les invitará a cerrar los ojos suavemente mientras respiran profundamente. Durante este momento de calma, se les guiará a recordar los momentos positivos que experimentaron durante el baile country, así como las sensaciones de alegría y bienestar que surgieron durante la actividad.</p> <p>Después de unos minutos de reflexión, se abrirá un espacio para que los participantes compartan brevemente sus pensamientos y emociones. Se les animará a expresar cómo</p>	

se sintieron durante el baile, y se les cuestionara ¿qué aspectos disfrutaron más y cómo creen que les beneficiará continuar practicando el baile country en el futuro?

Para finalizar, se agradecerá a los participantes por su dedicación y entusiasmo durante la actividad, destacando los beneficios físicos y emocionales del baile country. Se les recordará la importancia de mantenerse activos y conectados con los demás, y se les animará a seguir explorando nuevas formas de movimiento en su vida diaria. La sesión concluirá con una despedida cálida y palabras de ánimo para continuar disfrutando de un estilo de vida saludable y activo

**Evaluación:** observación y descripción de indicadores de evaluación.

- a) Los participantes realizan los pasos de baile con coordinación entre movimientos de pies y brazos.
- b) Los adultos mayores mantienen una estabilidad y control de equilibrio durante giro.

<b>Bloque III</b>	<b>Conciencia sobre el cuidado de la salud</b>
<b>Sesión: 1</b>	<b>Título:</b> Vida sedentaria en el ejercicio del adulto mayor.
<b>Objetivo:</b> orientar a los adultos mayores sobre los riesgos asociados a llevar una vida sedentaria y los beneficios que el ejercicio regular puede ofrecer para su salud y bienestar general.	<b>Responsable:</b> LIE Areli Vargas Jimenez
<b>Recursos:</b> presentación PP, cañón, tarjetas con preguntas, sillas	<b>Temporalidad:</b> 35 minutos
<b>Secuencia de trabajo</b>	
<p><b>Inicio (5 minutos)</b></p> <p>Se dará una bienvenida a los adultos mayores, se invita a los adultos mayores tomen asiento y se les dará a conocer el propósito de la actividad a desarrollar.</p> <p><i>El propósito de esta actividad es brindar información detallada y práctica sobre cómo el estilo de vida sedentario puede afectar negativamente su salud, incluyendo problemas como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y la pérdida de la función muscular, de tal manera que, los adultos mayores adquieran conocimientos sobre cómo incorporar el ejercicio de manera efectiva en su vida diaria.</i></p> <p>Mediante una dinámica, para involucrar a los participantes, se proporcionarán algunas preguntas las cuales deberán contestar en voz alta y de pie:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuánto tiempo pasan sentados o inactivos durante el día?</li> <li>2. ¿Cuáles son sus hábitos diarios de actividad física?</li> <li>3. ¿Conoce los beneficios al realizar ejercicio físico?</li> <li>4. ¿Qué opinan sobre la importancia del ejercicio para mantenerse saludables a medida que envejecen?</li> <li>5. ¿Tienen alguna meta relacionada con la actividad física que les gustaría alcanzar?</li> </ol>	
<p><b>Desarrollo (20 minutos)</b></p> <p>Se realiza una exposición (Ver anexo 7) a los adultos mayores donde se proporciona información detallada sobre los efectos negativos de la vida sedentaria en el ejercicio físico en la salud de los adultos mayores, incluyendo riesgos como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y la actividad física en el adulto mayor como medio de prevención del sedentarismo.</p> <p>Asimismo, se destacan los beneficios del ejercicio regular para los adultos mayores, como la mejora de la fuerza muscular, la flexibilidad, el equilibrio y la función cognitiva. Se proporcionarán ejemplos de actividades físicas adecuadas para este grupo de edad, como caminar, bailar.</p> <p>Posteriormente, se ofrecen consejos prácticos sobre cómo incorporar el ejercicio en la vida diaria, como establecer metas realistas, encontrar actividades que disfruten, mantenerse motivados y buscar el apoyo de amigos, familiares o grupos de ejercicio</p>	
<p><b>Cierre (10 minutos)</b></p> <p>Se abrirá un espacio para que los adultos mayores hagan preguntas o compartan sus experiencias relacionadas con el tema. De igual manera se responderá a las preguntas y se brindará orientación adicional según sea necesaria.</p> <p>Finalmente se resumirá los puntos clave discutidos durante la plática, enfatizando la importancia de mantenerse activo y comprometido con un estilo de vida saludable. Se agradecerá a los adultos mayores por su asistencia y se motivará a tomar medidas concretas para incorporar más actividad física en sus rutinas diarias.</p>	
<p><b>Evaluación:</b> observación y descripción de indicadores de evaluación.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Los adultos mayores participan durante la exposición.</li> </ol>	

- b) Los adultos mayores comprenden los riesgos de la vida sedentaria y los beneficios del ejercicio.
- c) El adulto mayor reconoce al menos dos riesgos específicos de llevar una vida sedentaria, como la obesidad, problemas cardiovasculares o la pérdida de función muscular.
- d) El adulto mayor menciona al menos tres beneficios del ejercicio regular.
- e) El adulto mayor reflexiona sobre su nivel actual de actividad física y reconoce hábitos sedentarios que podría mejorar.

<b>Bloque III</b>	<b>Conciencia sobre el cuidado de la salud</b>
<b>Sesión: 2</b>	<b>Título: ¿Por qué los adultos mayores necesitan realizar actividad física?</b>
<b>Objetivo:</b> Que el adulto mayor reconozca la importancia de realizar actividad física para mantener una buena salud y calidad de vida en la vejez.	<b>Responsable:</b> LIE Areli Vargas Jimenez
<b>Recursos:</b> presentación PP, cañón, sillas.	<b>Temporalidad:</b> 35 minutos
<b>Secuencia de trabajo</b>	
<b>Inicio (5 minutos)</b> Se invitará a los adultos mayores a compartir anécdotas divertidas o significativas relacionadas con la actividad física en sus vidas. Se indica puede incluir recuerdos de deportes practicados en la juventud, experiencias en clases de gimnasia o simplemente momentos de disfrute al aire libre. Esta actividad servirá para generar un ambiente ameno y recordar la importancia y el placer de moverse.	
<b>Desarrollo 20 minutos</b> A través de una presentación PP (Ver anexo 8) se proporciona información detallada sobre los beneficios físicos, de la actividad física para adultos mayores. Se discutirán temas como la mejora de la salud cardiovascular, la reducción del riesgo de enfermedades crónicas, el fortalecimiento muscular, prevención de caídas y la mejora del estado de ánimo y la autoestima. Posterior mente se dividirá a los participantes en parejas y se les asignarán temas relacionados con los beneficios específicos de la actividad física para adultos mayores (por ejemplo, flexibilidad, fortalecimiento muscular, equilibrio y coordinación). Cada paraje por medio de la presentación que se dio preparará una breve presentación para compartir con el resto de los participantes <i>como ellos visualizan los beneficios de la actividad física en su vida diaria</i> , promoviendo así la participación activa y el intercambio de conocimientos entre pares. Y se pide de un ejemplo del tema que les ha tocado.	
<b>Cierre (10 minutos)</b> Se abrirá un espacio para que los participantes hagan preguntas o compartan sus pensamientos y preocupaciones sobre el tema se responderá a las preguntas y se ofrecerá orientación adicional según sea necesario. Se invita a los participantes a comprometerse personalmente con la incorporación de más actividad física en sus vidas diarias y se pregunta ¿Qué podrían hacer ustedes para mejorar su estilo de vida? Se agradecerá por su disponibilidad y atención prestada, y se pide establezcan metas realistas y desarrollen un plan de acción para comenzar a ser más activos.	
<b>Evaluación:</b> observación y descripción de indicadores de evaluación. a) Los adultos mayores participan activamente. b) Los adultos mayores comprenden los beneficios de la actividad física para adultos mayores y sobre ello realizan preguntas pertinentes y proporcionan comentarios relevantes. c) El adulto mayor expresa un interés sincero en adoptar medidas para aumentar la actividad física en su vida, reflejado en sus respuestas y participación activa.	

<b>Bloque III</b>	<b>Conciencia sobre el cuidado de la salud</b>
<b>Sesión: 3</b>	<b>Título: Hábitos de ejercicio.</b>
<b>Objetivo:</b> Promover la adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico entre los participantes, enfocándose en la importancia de la regularidad y la variedad en la actividad física.	<b>Responsable:</b> LIE Areli Vargas Jimenez
<b>Recursos:</b> cañón, 10 cartulinas, 20 plumones, 10 sillas, 2 mesas.	<b>Temporalidad:</b> 35 minutos
<b>Secuencia de trabajo</b>	
<b>Inicio (5 minutos)</b> Se invita a los adultos mayores a reflexionar sobre sus hábitos actuales de ejercicio físico. Cada persona compartirá brevemente cuáles son sus rutinas de actividad física y qué desafíos enfrenta para mantenerse activo/a. Esta dinámica permitirá identificar las necesidades individuales y crear un ambiente de apertura para la discusión.	
<b>Desarrollo (20 minutos)</b> Se proporcionarán cartulinas y plumones donde se llevará a cabo una actividad en la que los adultos mayores trabajarán de forma individual y a partir de lo aprendido, diseñarán un plan de ejercicio semanal. Realizaran una tabla de 5 columnas: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lo que quiero lograr.</li> <li>2. Distribución de ejercicios.</li> <li>3. Tipo de ejercicio a realizar.</li> <li>4. Duración de ejercicio.</li> <li>5. Descanso y recuperación.</li> </ol> Posteriormente, cada grupo discutirá y establecerá metas realistas de actividad física para diferentes días de la semana, incluyendo ejercicios de resistencia, cardiovasculares, flexibilidad y equilibrio. Se fomentará la colaboración y el intercambio de ideas entre los participantes, así como la identificación de estrategias para superar posibles obstáculos.	
<b>Cierre (10 minutos)</b> Finalmente se agradecerá a los adultos mayores por su disponibilidad y tiempo compartido y se invita a cada participante a comprometerse personalmente con la implementación de su plan de ejercicio diseñado durante la sesión. Cada persona compartirá en voz alta una acción específica que tomará para mejorar sus hábitos de ejercicio físico y se establecerá un plazo para que ellos evalúen su progreso.	
<b>Evaluación:</b> observación y descripción de indicadores de evaluación. <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Los adultos mayores comparten una reflexión personal sobre sus hábitos de ejercicio.</li> <li>b) El adulto mayor logra crear su plan de ejercicio.</li> <li>c) El adulto mayor se compromete a mejorar sus hábitos de ejercicio.</li> </ol>	

<b>Bloque III</b>	<b>Conciencia sobre el cuidado de la salud</b>
<b>Sesión: 4</b>	<b>Título: Movimientos corporales físicos.</b>
<b>Objetivo:</b> Que el adulto mayor reconozca la conciencia sobre la importancia de los movimientos corporales para la salud y el bienestar general.	<b>Responsable:</b> LIE Areli Vargas Jimenez
<b>Recursos:</b> presentación PP, cañón, sillas, reconocimientos.	<b>Temporalidad:</b> 45 minutos
<b>Secuencia de trabajo</b>	
<b>Inicio (5 minutos)</b>	
<p>Se realiza una breve demostración de movimientos corporales simples, como estiramientos, flexiones, giros de cadera y movimientos de brazos. Los participantes serán invitados a unirse y seguir los movimientos mientras se les explica la importancia de mantener la movilidad y la flexibilidad en el cuerpo para prevenir lesiones y mejorar la calidad de vida.</p> <p><i>La movilidad y la flexibilidad son pilares fundamentales para la salud y el bienestar en todas las etapas de la vida, pero especialmente en la edad tardía. Mantener un cuerpo ágil y flexible no solo previene lesiones, sino que también mejora la calidad de vida de quienes están en esta etapa. Los beneficios van desde la prevención de caídas y la reducción del dolor hasta la promoción de la independencia y el bienestar emocional. Incorporar ejercicios de estiramiento y movilidad en la rutina diaria es una inversión invaluable para una vejez activa y saludable.</i></p>	
<b>Desarrollo (20 minutos)</b>	
<p>Se llevará a cabo una presentación PP (Ver anexo 9), donde se abordará los diferentes tipos de movimientos corporales físicos y sus beneficios para la salud. Se discutirán temas como la importancia de mantener una buena postura, la necesidad de movilizar todas las articulaciones del cuerpo regularmente y cómo los movimientos corporales pueden contribuir a la salud emocional.</p> <p>Se realiza ejercicios prácticos con los adultos mayores cada uno de ellos aporta un ejercicio físico para explorar diferentes tipos de movimientos corporales físicos, como estiramientos, movimientos articulares y ejercicios de equilibrio, cada adulto mayor dirá por cuantos segundos se hará el movimiento no mayor a 10 segundos.</p>	
<b>Cierre (20 minutos)</b>	
<p>Se invita a los adultos mayores a reflexionar sobre cómo se sienten después de realizar los ejercicios y qué beneficios perciben en su cuerpo, el adulto mayor compartirá brevemente sus experiencias y percepciones. Finalmente, se darán unas palabras de agradecimiento a los adultos mayores por haber asistido al taller de baile que consta de lo siguiente</p> <p><i>Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento por su participación en nuestro taller de baile. Su entusiasmo y dedicación han hecho que cada sesión sea memorable y llena de alegría. Nos alegra ver cómo han abrazado la oportunidad de moverse y disfrutar de la música con tanto vigor y pasión.</i></p> <p><i>Finalmente, como recomendación, los animamos a seguir practicando en casa los movimientos que hemos aprendido juntos. La constancia es clave para mantener y mejorar la movilidad, la flexibilidad y el equilibrio. Además, recuerden escuchar a sus cuerpos y respetar sus límites mientras continúan bailando.</i></p>	

Se otorga un reconocimiento a los adultos mayores "Entre Pasos y Sonrisas a Nuestros Admirados Bailadores de Oro" (Ver anexo 10)

**Evaluación:** observación y descripción de indicadores de evaluación.

- a) Los adultos mayores participan activamente durante los ejercicios prácticos.
- b) Los adultos mayores exponen sus ideas de cómo se sienten después de realizar ejercicios.
- c) Los adultos mayores realizan los movimientos físicos que se indican.

## CAPÍTULO V RESULTADOS Y EVALUACIÓN

### 5.1 Importancia de la evaluación de proyecto de intervención

Los proyectos de intervención juegan un papel crucial en la construcción de sociedades más justas y equitativas, ya que, estos proyectos combinan objetivos sociales y educativos para proporcionar oportunidades a personas y comunidades vulnerables, fomentando su inclusión y desarrollo integral, es por ello que es de suma importancia llevar a cabo una evaluación del proyecto donde se destaque las oportunidades que tuvieron los sujetos al ser partícipes y que se dé cuenta de los aspectos relevantes que se pretendían alcanzar, es decir, objetivos generales y objetivos específicos, y si ellos al ser partícipes generaron nuevas habilidades o conocimientos, si el proyecto de intervención ayudó a su vida cotidiana.

Como lo plantea Castillo y Cabrerizo (2011):

La evaluación de un proyecto de intervención socioeducativa es un proceso por el cual se determina el establecimiento de los cambios generados por dicho proyecto a partir de la comparación entre el estado final y el estado determinado en su planificación. (p.149).

Por ende, todo proyecto de intervención debe pasar por un proceso de evaluación donde se dé cuenta del beneficio de éste y que tan eficiente es, asimismo, mediante la evaluación se da a conocer los cambios que se generaron en los involucrados, las experiencias compartidas, los conocimientos adquiridos, y sobre todo el impacto que se obtuvo con la implementación del proyecto de intervención.

En este sentido, de acuerdo con los autores Castillo y Cabrerizo (2011):

En la evaluación de un proyecto de intervención socioeducativa se pretende ir obteniendo una información depurada que fundamenta la posterior toma de decisiones, por lo cual también se puede considerar como una actividad orientada a mejorar la eficacia del proyecto en relación con sus fine, además de promover mayor eficiencia en la asignación de recursos. (p.150).

Por ello, la evaluación en un proyecto de intervención es de suma importancia, puesto que, proporciona información del proyecto; este proceso no solo se enfoca en medir el progreso del proyecto, sino que también busca mejorar su eficacia y eficiencia.

## **5.2 Métodos de evaluación por objetivos y abierta**

La evaluación de un proyecto de intervención se puede realizar bajo distintos métodos tales como, evaluación por escala, rubricas, por hechos significativos, espontanea, evaluación 360°, sin embargo, para la evaluación de éste proyecto se opta por una evaluación por objetivos, en la cual se da cuenta de los logros obtenidos que se alcanzaron en relación a los objetivos general y específicos de este modo se comparan los resultados estimados, citando a Castillo y Cabrerizo (2011) la evaluación por objetivos, “compara los resultados logrados por el profesional con los que se esperaban tener de él”. (p.115). Es decir, se da cuenta

de los logros alcanzados del problema identificado y qué tanto logro el interventor educativo, y si este contó con eficiencia y eficacia.

Asimismo, se lleva a cabo una evaluación abierta, donde se da cuenta de los resultados que se obtuvieron en el proyecto de intervención nos permite escribir los logros alcanzados, de acuerdo con Castillo y Cabrerizo (2011) “el evaluador emite por escrito y de forma espontánea su valoración sobre el desempeño de la persona evaluada”. El evaluar elige el enfoque, los factores y la forma de exponer la valoración” (p.117). Por ende, la evaluación abierta permite obtener de una mejor manera datos cualitativos que revelen los aprendizajes o deficiencias de los involucrados.

### **5.3 Técnicas de evaluación**

Se utilizan técnicas cualitativas que nos permiten llegar a los resultados esperados, para ello opta por la entrevista y observación.

De este modo, se han diseñado cinco instrumentos, entre los que destacan una entrevista de opinión, que busca recuperar las experiencias y sensaciones, del adulto mayor en cuanto a las actividades implementadas del proyecto de intervención. (Ver anexo 11). Otro de los instrumentos que se utilizan, el cuestionario de Conocimientos, Actitudes y Prácticas (CAP), en el cual se recaba los conocimientos, experiencias, participación, barreras de participación, motivación, experiencias compartidas. En palabras de Pulgarín y Pizón et al., (2024) “permite analizar comportamientos para conocer lo que se sabe, la disposición y lo que se

hace sobre una actividad o un tema de interés". (p.3). (Ver anexo 12), asimismo se lleva a cabo un cuestionario para la evaluación de las actividades. (Anexo13) y un cuestionario para la evaluación de talleres. (Ver anexo 14) con la finalidad de evaluar al interventor educativo y si estas actividades fueron benéficas en la vida del adulto mayor.

Finalmente, tres guías de observación en las cuales se da cuenta de los movimientos que realiza el adulto mayor, estas se llevaban a cabo por persona. (Ver anexo 15). Asimismo, una guía de observación grupal que cumple con los criterios de evaluación de cada actividad de tal manera que permite ser evaluada. (Ver anexo 16).

#### **5.4 Criterios e indicadores de evaluación**

De esta manera se pretende evaluar a través de una evaluación abierta y por objetivos, ya que nos permite comparar los resultados que se alcanzaron durante el proyecto de intervención, los cuales se trabajaron por medio de bloques que nos permiten una intervención con el adulto mayor; dentro del primer contenido se llevaron actividades de actividad física, flexibilidad y movilidad articular, con la finalidad de integrar al adulto mayor a una vida activa por medio de ejercicios físicos, para tener una cultura física activa, puesto que realizar actividad física les permite la movilidad articular y mantener una flexibilidad que les permita desplazarse con menor rigidez en su vida diaria.

Por otro lado, en el bloque dos se realizaron actividades de estiramientos, movimientos físicos, coordinación, movilidad y desplazamientos con la finalidad de ayudar al adulto mayor mediante diversos movimientos y estiramientos corporales a mantener una salud integral; mediante diversos géneros de música que contribuyen al bienestar general del adulto mayor, puesto la música ayuda a recordar, aliviar el estrés, mantener la calma y lo más importante que al bailar genera movimientos físicos, estiramientos, proporciona coordinación donde los adultos mayores realizan desplazamientos por si solos.

En el tercer bloque se estima desarrollar la adaptabilidad de una cultura física en el adulto mayor para una mejor calidad de vida, mediante platicas informativas de conciencia sobre el cuidado de la salud a través de actividades expositivas que informen al adulto mayor sobre la vida sedentaria en el ejercicio. ¿Por qué los adultos mayores necesitan realizar actividad física? hábitos de ejercicio físico y los movimientos corporales físicos que debe realizar un adulto mayor diariamente para fortalecer sus huesos y mantener una cultura física que le permita vivir un bienestar general.

Establecer criterios o indicadores de evaluación, nos permiten corroborar la veracidad de la evaluación, es decir, por medio de ellos se da cuenta de que tanto se ha logrado en el proyecto, en palabras de Castillo y Cabrerizo (2011) “Debemos establecer indicadores observables que definan cada uno de los criterios establecidos y nos guíen en este proceso”. (p.166). Es así que, la evaluación de proyectos de intervención debe ser un proceso inclusivo y bien estructurado, con

indicadores observables claros y criterios de evaluación que reflejen la diversidad de los actores involucrados.

Los criterios e indicadores que pueden utilizarse para evaluar el desempeño profesional de agentes de intervención socioeducativa pueden ser muy diversos, en la medida en que su actividad se desarrolla en ámbitos muy diferentes en cuanto a personas, colectivos, dificultades concretas, situaciones de partida diferentes, características de su intervención.

Por ello, la evaluación de este proyecto se opta por los siguientes criterios, tales como la planificación, diseño, eficacia, efectividad, eficiencia, planificación, evaluabilidad, viabilidad, pertinencia, impacto.

Para poder llevar a cabo la **planificación** del proyecto de intervención a partir de un diagnóstico primeramente se hizo un análisis con los recursos que se contaban, tales como, humanos, financieros, materiales y técnicos, posteriormente, se establecieron los objetivos que se esperaban alcanzar y se realizó un diseño de estrategias que permitieran la intervención de la situación problemática.

Por otra parte, para el **diseño** de este proyecto se opta por una recogida de datos que nos permitiera el diagnóstico y el análisis de éstos para ello, se llevaron a cabo cinco entrevistas a cinco adultos mayores que nos proporcionaran información relevante, asimismo, se realizaron ocho observaciones en la ludoteca “Jugando y Riendo con la Experiencia: para el Adulto Mayor”. Posteriormente, se lleva a cabo un análisis de los datos donde nos arrojarán las principales recurrencias

e incidencias, a través de un establecimiento de categorías que con llevaron al principal problema del proyecto.

Por otro lado, la **efectividad** de este proyecto se mide mediante la capacidad para mejorar el bienestar general de los adultos mayores y de quince actividades que permiten lograr el objetivo decesado ente ellas se espera ejercitar la movilidad articular y la flexibilidad del mismo para mejorar la fuerza y resistencia que le permita incrementar el ejercicio físico para una vida activa del adulto mayor de esta manera fortalecer la movilidad, flexibilidad, equilibrio y resistencia del adulto mayor que le contribuya en la participación activa en actividades físicas y por ende fortalezca su salud física; mediante esta promover la mejora de la coordinación y el ritmo, así como un ambiente socialmente estimulante y divertido que contribuya al bienestar físico de los participantes. Asimismo, mejorar la movilidad y los desplazamientos de los adultos mayores , por otra parte, educar a los adultos mayores sobre los riesgos asociados con llevar una vida sedentaria y los beneficios que el ejercicio regular puede ofrecer para su salud y bienestar general, de igual manera, esperamos aumentar la concientización en los adultos mayores sobre la importancia de realizar actividad física para mantener una buena salud y calidad de vida en la vejez, donde se promueva la adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico entre los participantes, enfocándose en la importancia de la regularidad y la variedad en la actividad física conllevándolos a aumentar la conciencia sobre la importancia de los movimientos corporales físicos para la salud y el bienestar general.

En este sentido hablar de la **eficacia** tiene una acción para producir el efecto que se busca, para ello, a través de treinta minutos los días viernes se realizan una

actividad con relación al baile y que su beneficio fuera la actividad física y llevar una vida activa mediante dieciséis sesiones se mantuvo activos a los adultos mayores a partir del baile se opta por mejorar su movilidad, flexibilidad, equilibrio.

A partir de las actividades desarrolladas se obtuvo una **eficiencia** en los adultos mayores, puesto que, mejoraron su flexibilidad, movilidad y equilibrio, dado que al comenzar con el taller de baile los adultos mayores mencionaban no poder realizar estiramientos porque ya no estaban acostumbrados y llevaban una vida habitual en el ejercicio físico, sin embargo, al ser partícipes cada viernes en cada sesión lograron realizar diversos movimientos y estiramientos, asimismo, contrajeron una vida social más activa, ya que mejoró su autonomía y les permitía desplazarse por sí solos a diferentes lugares, de la misma forma la percepción de sí mismo, puesto que, les causaba felicidad de revivir momentos de cuando eran jóvenes o en algunos casos los adultos mayores aprendieron a bailar lo cual les permitió interactuar con la sociedad, es decir, asistir a eventos familiares o locales como los jueves de danzón, sonideros, etc.

Para el caso de **evaluabilidad** se opta por un enfoque cualitativo, ya que, nos permite la utilización de diversos instrumentos para la evaluación del proyecto. De este modo, mediante lo cualitativo se generaron instrumentos entre los que destacan una entrevista de opinión, que busca recuperar las experiencias y sensaciones, del adulto mayor en cuanto a las actividades implementadas del proyecto de intervención, otro de los instrumentos que se utilizan, el cuestionario de Conocimientos, Actitudes y Prácticas (CAP), en el cual se recaba los conocimientos, experiencias, participación, barreras de participación, motivación,

experiencias compartidas, asimismo, se lleva a cabo un cuestionario para la evaluación de las actividades y un cuestionario para la evaluación de talleres, con la finalidad de evaluar al interventor educativo y si estas actividades fueron benéficas en la vida del adulto mayor. Asimismo, se hace uso de tres guías de observación por adulto mayor, donde se da cuenta si el usuario lograba realizar las actividades implementadas o si existía alguna dificultad para realizarlo, de igual manera se opta por utilizar una guía de observación grupal en donde se sistematiza los resultados de cada una de las actividades que se llevaba a cabo dentro del taller de baile. Por otro lado, en cuanto a lo cuantitativo se evalúa mediante el tiempo de cada sesión cada uno de ellas tiene una duración de 30 minutos lo que nos conlleva a 450 minutos de actividad física en el adulto mayor, además de que la ludoteca “Jugando y Riendo con la Experiencia” tuvo un tiempo de implementación de 8 meses, donde se comenzó con 13 participantes y se terminó con el proyecto con 8 adultos mayores.

De acuerdo a **viabilidad**, el taller de bailes es beneficioso en la vida de los adultos mayores, puesto que, al bailar realizan actividad física y por medio de este mejoran su movilidad y flexibilidad, es decir, los adultos mayores pueden realizar diversos movimientos por si solos y de cierta forma ser más autónomos de la misma manera, bailar les permite socializar con diferentes personas también mejoran su ánimo, comparten experiencias y aprendizajes con los otros, de tal manera que les permite relacionarse con la sociedad.

La **pertinencia** del proyecto de intervención que realiza fue mediante un diagnóstico socioeducativo utilizando diversas técnicas de recolección de datos,

como la observación, la observación participante, y entrevistas. La observación directa reveló una participación limitada en actividades físicas por parte de los adultos mayores, mientras que la observación participante permitió entender mejor las dinámicas de grupo y las barreras existentes. Las entrevistas con adultos mayores personales destacaron la necesidad de actividades físicas adaptadas para mejorar la salud física. A partir del análisis e interpretación de los datos, se identificó que la falta de actividad física regular está relacionada con llevar una vida habitual en el ejercicio físico y problemas de salud física.

De tal manera que, se obtiene un **impacto** en los adultos mayores, ya que, como se ha mencionado por medio del baile los adultos mayores llevan a cabo una actividad física que le proporciona una mejor calidad de vida, puesto que previenen o regulan enfermedades como la diabetes, hipertensión entre otras, asimismo, dejan de lado una vida habitual y sedentaria en el ejercicio físico, lo que le permite al adulto mayor mantener un bienestar general en su vida diaria.

## CONCLUSIONES

El proyecto de intervención “El ritmo y el movimiento como elemento para una vida saludable en el adulto mayor a través de la música” aborda de manera efectiva las necesidades de los adultos mayores en la comunidad, ya que al proporcionarles herramientas para mejorar su calidad de vida mediante actividades físicas y socioculturales, que les permiten llevar a cabo una vida saludable y de integración social, puesto que, en algunos casos los adultos mayores solían aislarse del contexto social, donde sus únicas actividades eran dormir y ver televisión, de tal manera que el proyecto aborda de manera integral y efectiva las necesidades de los adultos mayores. Al utilizar la música y el movimiento como herramientas centrales, se establece un enfoque innovador que no solo fomenta la salud, sino también la inclusión, la cohesión social y el desarrollo personal de este grupo poblacional.

El envejecimiento trae consigo una serie de cambios físicos y emocionales que pueden impactar significativamente la calidad de vida. La disminución de la movilidad, el aislamiento social y la aparición de problemas emocionales como la ansiedad o la depresión son desafíos comunes en esta etapa de la vida. Este proyecto aborda dichas problemáticas utilizando el ritmo y el movimiento como catalizadores de un envejecimiento activo, saludable y feliz. La música, además, tiene el poder de evocar recuerdos, despertar emociones y fomentar conexiones sociales, lo que la convierte en una herramienta poderosa para mejorar el bienestar integral de los adultos mayores.

El proyecto destaca la importancia de la actividad física en los adultos mayores al integrar ejercicios rítmicos y movimientos corporales que estimulan habilidades motrices como la flexibilidad, el equilibrio, y la coordinación. Estas actividades ayudan a combatir los efectos del envejecimiento, como la pérdida de movilidad, debilidad muscular y rigidez articular, proporcionando a los participantes mayor autonomía en sus actividades diarias. Además, estas prácticas actúan como un factor preventivo frente a enfermedades crónicas, como hipertensión o diabetes, que suelen ser comunes en esta etapa de la vida.

De igual manera, las actividades son inclusivas y personalizadas, respetando las capacidades individuales de cada participante. Las rutinas están diseñadas para ser seguras y accesibles, con ejercicios de bajo impacto que minimizan el riesgo de lesiones. La integración de ejercicios rítmicos y movimientos corporales no solo combate los efectos físicos del envejecimiento, sino que también empodera a los adultos mayores para vivir con mayor autonomía, vitalidad y conexión con su entorno, promoviendo un bienestar integral que impacta positivamente en todos los aspectos de su vida.

El uso de la música como herramienta resulta central en este proyecto, ya que genera un entorno emocionalmente seguro donde los participantes pueden expresarse y reconectar con recuerdos positivos. Escuchar y moverse al ritmo de la música promueve sensaciones de bienestar, reduce el estrés y la ansiedad, y fortalece la autoestima. Este enfoque emocional es crucial, considerando que los adultos mayores a menudo enfrentan sentimientos de aislamiento, tristeza o melancolía debido a cambios en su entorno social o físico.

El uso de la música como elemento terapéutico ocupa un lugar central en este proyecto, proporcionando un entorno emocionalmente seguro y enriquecedor donde los adultos mayores pueden explorar y expresar sus emociones de manera natural. Escuchar música y moverse al compás de ritmos familiares no solo genera sensaciones de bienestar, sino que también activa conexiones emocionales profundas, permitiendo que los participantes reconecten con recuerdos positivos de su pasado. Estas experiencias actúan como un estímulo poderoso para reducir el estrés, calmar la ansiedad y fortalecer la autoestima, elementos fundamentales para contrarrestar los sentimientos de aislamiento, tristeza o melancolía que suelen acompañar esta etapa de la vida.

Así mismo, evoca emociones, fomenta la introspección y proporciona un canal de expresión que trasciende las palabras, creando un espacio donde los participantes no solo son receptores, sino también protagonistas de su propio bienestar.

Además, genera beneficios significativos a nivel social al reunir a los adultos mayores en un espacio compartido donde las relaciones interpersonales se fortalecen de manera natural. Este entorno colaborativo se convierte en un punto de encuentro donde los participantes pueden interactuar, compartir experiencias y desarrollar nuevas amistades, reduciendo así el aislamiento social, una de las principales problemáticas en esta etapa de la vida. La interacción constante en un ambiente respetuoso y ameno fomenta la creación de vínculos significativos, promoviendo un sentido de comunidad y pertenencia que resulta esencial para el bienestar integral.

El proyecto también potencia el aprendizaje mutuo y la participación activa, ya que las actividades están diseñadas para facilitar el trabajo en equipo y la solidaridad. Al compartir metas comunes, los participantes encuentran una motivación renovada para contribuir al grupo y experimentar un sentimiento de logro personal. Esto no solo refuerza sus redes de apoyo, sino que también les permite sentirse útiles y valorados dentro de un colectivo que aprecia su presencia y aportaciones.

La música como eje central de este proyecto trasciende su función de intervención para convertirse en un puente entre los participantes y el patrimonio cultural de la comunidad. La elección consciente de incluir géneros musicales locales y tradicionales no solo enriquece las actividades, sino que también fortalece la conexión de los adultos mayores con sus raíces culturales. A través de canciones, ritmos y melodías que evocan historias y recuerdos de su entorno, los participantes reviven experiencias significativas que han moldeado su identidad y la de su comunidad.

Este enfoque permite que los adultos mayores se conviertan en guardianes y promotores de las tradiciones locales, ya que su participación activa en actividades musicales contribuye a preservar y transmitir este legado cultural a las generaciones más jóvenes. Al compartir sus conocimientos y vivencias, no solo fortalecen su autoestima al sentirse valorados como portadores de saberes, sino que también aseguran la continuidad de expresiones artísticas y culturales que son

fundamentales para el tejido social de la comunidad. A demás lejos de mostrar apatía se comienzan a incorporar al trabajo.

El proyecto responde de manera directa y estratégica a la creciente necesidad de crear espacios dedicados al bienestar integral de los adultos mayores, alineándose con los objetivos planteados en planes de desarrollo estatal y municipal. Estas iniciativas buscan garantizar que este sector de la población, a menudo marginado en términos de servicios y oportunidades, tenga acceso a programas diseñados para mejorar su calidad de vida. Al establecer actividades específicas en un entorno comunitario como la Casa de Cultura Ricardo Garibay, el proyecto no solo proporciona un lugar físico para estas acciones, sino que también aprovecha y maximiza el potencial de los recursos locales disponibles.

La elección de la Casa de Cultura como sede no es casual, sino estratégica, ya que este espacio representa un punto de encuentro significativo para la comunidad. Su infraestructura y recursos permiten la implementación de actividades estructuradas que responden a las necesidades físicas, emocionales y culturales de los adultos mayores. Al convertir este espacio en un centro de convivencia activa, el proyecto fomenta un vínculo más estrecho entre los ciudadanos y las instituciones locales, fortaleciendo la confianza en las capacidades del gobierno municipal y estatal para atender las demandas de su población.

Además, la colaboración con la Casa de Cultura enriquece las actividades al incorporar elementos culturales y artísticos que generan experiencias significativas para los participantes. Estos espacios permiten que los adultos mayores no solo se beneficien de las dinámicas propuestas, sino que también se conviertan en actores

activos en la vida cultural de la comunidad, fortaleciendo su sentido de pertenencia y contribuyendo a la cohesión social.

El impacto del proyecto trasciende la dimensión individual al promover una visión inclusiva del desarrollo comunitario. La participación de los adultos mayores en actividades organizadas en un entorno accesible y reconocido en la comunidad envía un mensaje claro sobre la importancia de integrar a este sector en la planificación y ejecución. Esto contribuye a construir una sociedad más equitativa y solidaria, en la que todas las generaciones se sientan valoradas y representadas.

De este modo, el proyecto no solo satisface una a los adultos mayores, sino que también refuerza la relación entre la comunidad y las instituciones locales, demostrando cómo el uso efectivo de los recursos existentes puede generar transformaciones significativas y sostenibles en el bienestar de la población.

La integración de elementos recreativos y culturales en las dinámicas del proyecto añade un nivel de profundidad que va más allá de los beneficios individuales. Estas actividades generan un espacio colectivo donde se celebra la diversidad cultural y se fomenta el aprendizaje mutuo.

Al combinar música y cultura en un mismo propósito, el proyecto no solo enriquece la vida personal de los participantes, sino que también impacta de manera significativa en el ámbito comunitario. Se crea un ambiente de respeto y aprecio hacia las tradiciones, fortaleciendo los lazos sociales y estimulando un sentimiento colectivo de identidad y orgullo cultural. De este modo, la música no solo es un medio de expresión y bienestar, sino un motor de cohesión social y preservación del

patrimonio cultural, que enriquece la experiencia de los adultos mayores y de la comunidad en su conjunto.

La combinación de música, movimiento y socialización no solo transforma la experiencia de los participantes, sino que también impacta positivamente en la comunidad al promover un modelo inclusivo que reconoce el valor y la riqueza que los adultos mayores aportan al tejido social. Al ofrecer un espacio donde se celebran la vida y las capacidades individuales, el proyecto es en una herramienta para empoderar a los participantes y renovar su sentido de pertenencia y propósito en la sociedad.

El proyecto se consolida como un modelo efectivo de intervención educativa y sociocultural, diseñado para atender de manera integral las múltiples dimensiones del bienestar en los adultos mayores. A través del uso de la música y el movimiento como herramientas principales, no solo se abordan las necesidades físicas de esta población, como la mejora de la movilidad, la flexibilidad y el equilibrio, sino que también se atienden aspectos emocionales, sociales y culturales que son fundamentales para su calidad de vida.

La música, al ser un elemento actúa como un medio para generar conexiones emocionales, estimular recuerdos positivos y proporcionar un espacio seguro para la expresión personal. Al combinarla con el movimiento, se crea una dinámica que potencia la salud física mientras promueve la alegría y el bienestar. Este enfoque no solo revitaliza a los participantes, sino que también los involucra activamente en una experiencia que los hace sentir útiles, valorados y conectados con su comunidad.

Además, el proyecto trasciende el ámbito individual al impactar de manera significativa en el entorno comunitario. Al reunir a los adultos mayores en un espacio compartido, se fomenta el desarrollo de una comunidad más inclusiva y participativa, donde se promueven valores como el respeto, la empatía y la solidaridad intergeneracional. Este entorno colaborativo no solo beneficia a los participantes directos, sino que también sensibiliza al resto de la comunidad sobre la importancia de atender y valorar a sus miembros mayores, quienes poseen una riqueza de conocimientos y experiencias que pueden contribuir al desarrollo colectivo. Asimismo, al integrar elementos culturales y recreativos, se fortalece el sentido de identidad y pertenencia tanto en los participantes como en el tejido social de la comunidad.

## CONSIDERACIONES FINALES

Antes de iniciar el proyecto de intervención, es crucial realizar un diagnóstico socioeducativo para identificar las necesidades y problemas específicos de la comunidad de adultos mayores. Esto permitirá diseñar una intervención adecuada que responda a las necesidades reales de los participantes.

El proyecto debe ser flexible y capaz de adaptarse a las necesidades cambiantes de los adultos mayores. Las circunstancias pueden variar, por lo que es esencial que el proyecto pueda ajustarse a nuevas situaciones sin perder de vista sus objetivos principales.

Las actividades deben estar adaptadas a las capacidades físicas y cognitivas de los adultos mayores, asegurando que sean seguras y accesibles para todos. Si alguna actividad resulta ser muy exigente temporalmente, debe ser posible modificarla para que los participantes puedan seguir beneficiándose sin sentirse abrumados.

El interventor o aplicador de fomentar la autonomía personal de los adultos mayores, ya que, es fundamental. Las actividades deben estar diseñadas para ayudarles a mantener o mejorar su independencia en la vida diaria.

La aplicación del proyecto debe considerar el contexto específico y el ámbito de intervención. Los lugares donde se realicen las actividades deben ser cómodos y de fácil acceso, con espacios bien adaptados para los usuarios.

La participación activa de los adultos mayores es esencial para que el proyecto sea relevante y tenga un mayor impacto. Escuchar sus preocupaciones y deseos, y

actuar siempre con respeto y ética, asegurará que sus derechos y dignidad sean protegidos.

La intervención debe promover la inclusión social de los adultos mayores, evitando el aislamiento y fomentando las relaciones interpersonales y la participación activa en la comunidad.

Introducir y utilizar tecnología adaptada puede ser beneficioso, como el uso de aplicaciones móviles para ejercicios o sesiones de música, siempre y cuando los adultos mayores reciban la capacitación necesaria para utilizarlas.

Recoger y considerar las opiniones constantes de los participantes es crucial para ajustar y mejorar las actividades y el enfoque del proyecto según sus preferencias y necesidades.

Además de las actividades de ritmo y movimiento, es importante promover hábitos de vida saludables, como una alimentación balanceada.

Involucrar a las familias de los adultos mayores puede ser beneficioso, ya que refuerza el apoyo social y facilita la continuidad de las actividades fuera del entorno del proyecto.

Es importante actuar siempre con respeto y ética, asegurándonos de proteger la dignidad y derechos de todos los participantes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ander-Egg, E., & Aguilar Idáñez, M. J. (2005). *Cómo elaborar un proyecto: guía para la elaboración de proyectos sociales y culturales*. Editorial Lumen.

Ander Egg, E. (1982). *Como realizar una investigación y diagnóstico preliminar (págs. 125-138)*. En *Metodología y Práctica del Desarrollo de la Comunidad. El Ateneo*. (Como se citó en *Diagnostico Socioeducativo UPN UPN-H Antología*, 2002).

Ander (1999) como se citó en Rodríguez Luna, M. E. (2012). *El taller: una estrategia para aprender, enseñar e investigar*. En L. E. Autor (Ed.), *Lenguaje y Educación: Perspectivas metodológicas y teóricas para su estudio* (pp. 13-43). Universidad Distrital Francisco José de Caldas. ISBN: 971-958-8782-07-2.

Aliaga, E., Mar, M., & Cuba, S. (2016). *En Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, como se citó en Valera (2016) 33(2), páginas del artículo*. <http://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2016.332.2196>

Alonso Jiménez R, Moros García MT. *Intervención psicomotriz en personas mayores. TOG (A Coruña) [revista en internet]*. 2011 [01-noviembre-2023]; 8(14): [13p.]. Disponible en: <http://www.revistatog.com/num14/pdfs/original10.pdf>

Astorga, A., & Van der Bijl, B. (1991). *Manual de diagnóstico participativo*. Buenos Aires, Argentina: Humanitas.

Barraza, A. (2010). *Elaboración de propuestas de intervención educativa*. Universidad Pedagógica de Durango, México.

Bernabé Villodre, M.M.: *“Prácticas musicales para personas mayores: aprendizaje y terapia”*, en ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, Nº 28, 2013. (Enlace web: <http://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos>)

- Berganza (2015) en Tulancingo. (2015, 30 de septiembre) *Fue inaugurado oficialmente renovado, Centro Cultural "Ricardo Garibay" de Tulancingo* <https://www.tulancingo.com.mx/gobierno/2015/0930-ccrg.htm> *referencias*
- Bertely Busquets, M. (2007). *Conociendo nuestras escuelas: Un acercamiento etnográfico a la cultura escolar*. Paidós
- Castillo Arredondo, S., & Cabrerizo Diago, J. (2011). *Evaluación de la intervención socioeducativa: Agentes, ámbitos y proyectos*. Pearson Educación, SA ISBN UNED: 978-8436259599.
- Carballeda, A. J. 2012 *La intervención en lo social: Exclusión e integración en los nuevos escenarios sociales*. La intervención en lo social.
- Castillo Retamal, M., León Salgado, M., Mondaca Urrutia, J., Bascuñán Retamal, S., & Beltrán Bejarano, K. (2016). *El ritmo y la música como herramienta de trabajo para la actividad física con el adulto mayor*. Revista Ciencias de la Actividad Física, 17(1), 87-99. Universidad Católica del Maule, Chile.
- Centro Nacional de Superación para la Cultura. (2010). *Promoción cultural: Una nueva mirada*. En Colección Punto de Partida (Ed. Lic. María Ofelia Prendes Vázquez). La Habana
- Ceballos Gurrola, O., Álvarez Bermúdez, J., & Medina Rodríguez, R. E. (2012) *Actividad física y calidad de vida en adultos mayores: Un análisis en la Ciudad de Monterrey*.
- Chalapud-Narváez, L. M., & Escobar-Almario, A. (2017). *Actividad física para mejorar fuerza y equilibrio en el adulto mayor*. Facultad de Educación, Corporación Universitaria Autónoma del Cauca. Popayán, Colombia. [https://www.researchgate.net/publication/317056416\\_Actividad\\_física\\_para\\_mejorar\\_fuerza\\_y\\_equilibrio\\_en\\_el\\_adulto\\_mayor/link/5f4e7015a6fdcc9879](https://www.researchgate.net/publication/317056416_Actividad_física_para_mejorar_fuerza_y_equilibrio_en_el_adulto_mayor/link/5f4e7015a6fdcc9879)

[bcbb26/download? tp=eyJjb250ZXh0ljp7ImZpcnN0UGFnZSI6lnB1YmXPY2F0aW9uliwicGFnZSI6lnB1YmXPY2F0aW9uIn19](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30148/PR_F0aW9uliwicGFnZSI6lnB1YmXPY2F0aW9uIn19)

Chavez Campos, D. E. (2013). *Relacionado con la edad, género e independencia funcional del programa de atención integral del adulto mayor del Hospital Regional Docente de Trujillo* 2013

[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30148/PR\\_ACTICA\\_ADULTO\\_MAYOR\\_CHAVEZ\\_CAMPOS\\_DORIS\\_EVELIA.pdf?sequence=3](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30148/PR_ACTICA_ADULTO_MAYOR_CHAVEZ_CAMPOS_DORIS_EVELIA.pdf?sequence=3)

Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). *La entrevista, recurso flexible y dinámico. Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-167. <https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>

Fernández tal como se citó en Fuertes Paredes, J. (2023). *Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor: Revisión sistemática. GADE: Revista Científica*, 55, ISSN: 2745-2891, Edición especial: marzo 2023. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8878526.pdf>

Fuertes Paredes, J. (2023). *Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor: Revisión sistemática [Physical activity and quality of life in the elderly: Systematic review]. GADE: Revista Científica*, 55, Edición especial, ISSN: 2745-2891.

Gadea, V. (2016). *Las ludotecas en la educación no formal: Profundizando en un caso (Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid). Universidad de Valladolid.* <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/18705/TFG-O%20792.pdf?sequence=1>

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional. Editorial Kairós.*

González Bernal, J., & de la Fuente Anuncibay, R. (2014). *Desarrollo humano en la vejez: un envejecimiento óptimo desde los cuatro componentes del ser*

- humano. Revista Internacional de Psicología Educativa y del Desarrollo*, 7(1), 121-129. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851791013.pdf>
- Gómez, G. del V., & Coll i Planas, L. (2011). *Envejecimiento saludable*. Institut de l'Envelliment de la UAB, Institut de l'Envelliment de la Universitat Autònoma de Barcelona, FICE-UAB. Sant Antoni Maria Claret, 171, 08041 Barcelona. Recuperado de <http://www.envelliment.org>
- Hernández Mendoza, S. L., & Olgún Guzmán, E. (2020). Área Académica: Turismo - *Tema: Planteamiento del problema*. Periodo: Enero-junio 2020.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F. McGraw-Hill.
- Hernández-Hernández, Nancy; Garnica-González, Jaime *Árbol de Problemas del Análisis al Diseño y Desarrollo de Productos Conciencia Tecnológica*, núm. 50, julio- diciembre, 2015, pp. 38-46 Instituto Tecnológico de Aguascalientes Aguascalientes, México
- INEGI en Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022). Comunicado de prensa número 568/22. 30 de septiembre de 2022. <https://www.inegi.org.mx/>
- Leman, M., Moelants, D., Varewyck, M., Styns, F., Noorden, L. & Pierre J., (2013). Planteado en, Castillo Retamal, M., León Salgado, M., Mondaca Urrutia, J., Bascuñán Retamal, S., & Beltrán Bejarano, K. (2016). *El ritmo y la música como herramienta de trabajo para la actividad física con el adulto mayor*. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 17(1), 87-99.
- Leyva Salerno, BM (2014). *Movilidad, equilibrio y caídas en los adultos mayores*. GEROINFO. [http://inger.gob.mx/pluginfile.php/96260/mod\\_resource/content/355/Archivos/Dip\\_Envejecimiento\\_saludable/MODULO\\_II/Unidad\\_IV/Movilidad%2C%20equilibrio%20y%20ca%C3%ADdas%20en%20los%20adultos%20mayores.pdf](http://inger.gob.mx/pluginfile.php/96260/mod_resource/content/355/Archivos/Dip_Envejecimiento_saludable/MODULO_II/Unidad_IV/Movilidad%2C%20equilibrio%20y%20ca%C3%ADdas%20en%20los%20adultos%20mayores.pdf)

- López, M., & Martínez, R. (2021). *El baile como actividad física en la tercera edad*. Editorial Salud y Bienestar
- Martinez, H. D., Mitchell, M. E., & Aguirre, C. G. (2013). Unidad N° 5: Salud del adulto mayor - Gerontología y Geriatria. En Manual de Medicina Preventiva y Social I. Universidad Nacional de Córdoba. <http://preventivaysocial.webs.fcm.unc.edu.ar/files/2014/04/Unidad-5-Salud-Adulto-Mayor-V-2013.pdf>
- Mayorga-Ponce, RB, Virgen-Quiroz, AK, Martínez-Alamilla, A. y Salazar-Valdez, D. (2020). *Prueba piloto. Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud*, 9(17), 69-70. <https://doi.org/10.29057/icsa.v9i17.6547>
- Mecohisa. (2011). *Apoyo psicosocial, atención relacional y comunicativa en instituciones*. [Archivo PDF] <https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448176898.pdf>
- Moreno González, A. (2005). *Incidencia de la actividad física en el adulto mayor*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / Revista Internacional de Medicina y Ciencia de la Actividad Física y el Deporte*, 5(20), 222-236. Universidad Autónoma de Madrid. Madrid, España. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54221979001.pdf>
- Nogal (2000). Como se citó en, Esmeraldas Vélez, EE, Falcones Centeno, MR, Vásquez Zevallos, MG, & Solórzano Vélez, JA (2019). *El envejecimiento del adulto mayor y sus principales características*. *RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 58-74
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=Se%20ha%20demostrado%20que%20la%20actividad%20f%C3%ADsica%20regular,cerebrovasculares%2C%20la%20diabetes%20y%20varios%20tipos%20de%20c%C3%A1ncer>.
- Papalia, D., Stern, H., Feldman R, y Camp, C. (2009). *Desarrollo del Adulto y la Vejez*. Mc Graw Hill, Universidad Iberoamericana.

- Pérez Aguilar, N. (2009). *Diagnóstico Socioeducativo*. <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx:8080/jspui/bitstream/123456789/1005/1/Diagnostico%20socioeducativo.pdf>
- Pérez, G. (1999). *Elaboración de Proyectos Sociales (Casos Prácticos)*. Narcea, S.A. Ediciones, Madrid.
- Pérez Herrera, MA (2012). *Ritmo y orientación musical. El artista: revista de investigaciones en música y artes plásticas*, (9), 78-100. ISSN-e 1794-8614.
- Plan de Estatal de Desarrollo del Estado de Hidalgo en *Periódico Oficial del Estado de Hidalgo*. (2023). *Alcance Cuarenta y Uno*. Periódico Oficial del Estado de Hidalgo. <https://periodico.hidalgo.gob.mx/>
- Porras Bermúdez, D. (2010). "El efecto de un programa de movimiento creativo sobre el estado de ánimo del adulto mayor de los centros diurnos de San José del Distrito de Hatillo 7 y 8" (Tesis de Licenciatura en Ciencias del Deporte con Énfasis en Salud). Campus Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica.
- Programa Impulsado por Diputación Foral de Bizkaia (2010). "Ejercicio físico en las personas mayores". <https://www.bizkaia.eus/home2/archivos/DPTO4/Temas/EJERCICIO%20F%C3%8DSICO%20PERSONAS%20MAYORES.pdf?hash=8fee0fb61e746513e78d9f12e7883d78&idioma=CA>
- Pulgarín-Arias, L., Pinzón-Salazar, S., Ospina-Cano, S., & Quiroz-González, E. (2024). *Instrumento para la evaluación de conocimientos, actitudes y prácticas de docentes sobre gamificación (CAP-GD): Diseño y validez de contenido*. Universidad Católica de Pereira. <https://www.ipn.mx/assets/files/innovacion/docs/Innovacion-Educativa-95/Instrumento-para-la-evaluacion-de-conocimientos.pdf>
- Rodríguez, J., Montero, R., & Solano, M. (2006). *El ejercicio físico y la calidad de vida en los adultos mayores*. *Pensamiento Actual*, 6(7), 137-143.

- Rubio Olivares, DY, Rivera Martínez, L., Borges Oquendo, L. de la C., & González Crespo, FV (2015). *Calidad de vida en el adulto mayor*. VARONA, 61, 1-7. <https://www.redalyc.org/pdf/3606/360643422019.pdf>
- Saavedra Hernández, JA (2006). *Diagnóstico Socioeducativo*. <https://es.scribd.com/document/257652365/2-0-Diagnostico-Socioeducativo>
- San Martín (1985) como se citó en Valenzuela Contreras, L. M. (2016). *La salud, desde una perspectiva integral*. Volumen (Issue).
- Sánchez Bañuelos (1996), citado en, Hellín Gómez, P. (2013). *Tesis doctoral*. universidadhttp://www.tesisenred.net/bitstream/handle/108
- Suárez Quintero, J. (2017). *La animación sociocultural como enfoque de intervención comunitaria con el adulto mayor*. Poiésis, (33), 15-20. DOI: <https://doi.org/10.21501/16920945.2492>
- Stagnaro y Da Representação (2012) como se citó en De León Cerda, D. D. J. (2021, agosto). *El proyecto de intervención: La importancia del diagnóstico*. [https://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/3991/1/Proyecto de intervencion.pdf](https://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/3991/1/Proyecto_de_intervencion.pdf)
- Universidad Pedagógica Nacional. (2019). *Reglamento general para la obtención del título de licenciatura*. Gaceta, 139, abril-mayo
- Valenzuela Contreras, L. M. (2016). *La salud, desde una perspectiva integral*, Volumen (Issue).
- Varela Pinedo, LF (2016). *Salud y calidad de vida en el adulto mayor*. <https://www.scielosp.org/pdf/rpmesp/2016.v33n2/199-201/es>
- Vivaldi (2012), como se citó en. Fuertes Paredes, J. (2023). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor: Revisión sistemática [Physical activity and quality of life in the elderly: Systematic review]. GADE: Revista Científica, 55, Edición especial, ISSN: 2745-2891.

Williams. (1979). *El Ritmo Y Movimiento*. <https://www.clubensayos.com/Ciencia/El-Ritmo-Y-Movimiento/1432899.html>

Zetnia Lozano, MG (1999). *Conceptualización del proceso de envejecimiento*.  
Papeles de Población, 5(19), 23-41.  
<https://www.redalyc.org/pdf/112/11201903.pdf>

## Anexo 1

PLAN DIAGNÓSTICO									
Actividades	Responsable	Recursos	Fechas	13 de octubre 2023	20 de octubre 2023	27 de octubre 2023	10 de noviembre 2023	17 noviembre	24 de noviembre 2023
Observación 1									
Observación 2	Interventora. Areli Vargas Jimenez	Computadora							
Entrevista 1	Interventora Areli Vargas Jimenez	Entrevista							
Observación 3	Interventora Areli Vargas Jimenez	Computadora							
Entrevista 2	Interventora Areli Vargas Jimenez	Entrevista							
Entrevista 3	Interventora Areli Vargas Jimenez	Entrevista							
Observación 4	Interventora Areli Vargas Jimenez	Computadora							
Entrevista 4	Interventora Areli Vargas Jimenez	Entrevista							
Entrevista 5	Interventora Areli Vargas Jimenez	Entrevista							
Observación 5	Interventora Areli Vargas Jimenez	Computadora							
Entrevista 6	Interventora Areli Vargas Jimenez	Entrevista							
Entrevista 7	Interventora Areli Vargas Jimenez	Entrevista							
Observación 6	Interventora Areli Vargas Jimenez	Computadora							
Entrevista 8	Interventora Areli Vargas Jimenez	Entrevista							

**Anexo 2**

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO**  
**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL-HIDALGO**  
**LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA**  
**SEDE REGIONAL TULANCINGO HGO**

**Guion de observación**

El presente guion de observación tiene como motivo evaluar como el ritmo y la música contribuye a una vida saludable en el adulto mayor.

**Indicadores**

1. Responden ante las secuencias del ritmo.
2. Muestran interés por participar en actividades de baile.
3. Realizan distintos movimientos al ritmo de la música.
4. Hacen distintos movimientos.
5. El género de música que se pone es del agrado de los adultos mayores.
6. Recuerda la letra de las canciones.
7. Requieren algún tipo de ayuda para realizar distintos movimientos.
8. Muestra agotamiento después de realizar la actividad.
9. Participa de manera constante o se retira.
10. Existe una interacción social entre los miembros que asisten.
11. Muestra coordinación entre las actividades que se realizan.
12. Presenta alguna molestia al llevar a cabo los movimientos y estiramientos.
13. Responde ante la música que escucha.
14. Los adultos mayores cantan o tararean alguna canción.
15. Utiliza algún tipo de aparato para la movilidad asistida durante la actividad.

**Anexo 3**

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO**  
**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL-HIDALGO**  
**LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA**  
**SEDE REGIONAL TULANCINGO HGO**

**Guion de entrevista**

El objetivo de esta entrevista es conocer más a fondo el bienestar físico de los adultos mayores.

Edad:

Sexo:

1. ¿Qué le gusta hacer en sus tiempos libres?
2. ¿Cuál es su comida favorita?
3. ¿Qué género de música le gusta?
4. ¿Le gusta bailar?
5. ¿Cómo describe su estado de salud general?
6. ¿Sufre alguna enfermedad Crónica? Si No ¿cuál?
7. ¿Hace ejercicio regularmente?
8. ¿Qué actividades físicas realiza con frecuencia?
9. ¿Qué actividades lleva a cabo para cuidar su salud?
10. ¿Existe algún movimiento que le sea difícil de realizar?
11. ¿Existe alguna emoción que repercuta en su vida cotidiana?
12. ¿Come frutas y verduras de manera regular? ¿Cuántas?
13. ¿Toma suficiente agua diariamente? ¿Cuánto?
14. Del 1 al 10 ¿Cómo considera su salud?
15. ¿Tiene relaciones sociales actualmente, es decir, amigos y familiares?
16. ¿Cuenta con algún tipo de servicio médico?
17. ¿Participa en actividades sociales comunitarias?

Finalmente, quiero agradecerle sinceramente por tu tiempo, tu colaboración ha sido de gran valor para mi proyecto escolar. Quiero recordarte que la información proporcionada en esta entrevista es confidencial y será utilizada únicamente con fines educativos. Su participación es muy apreciada y ha contribuido en gran medida a mi trabajo. "Gracias de nuevo y espero que tengas un día maravilloso."

Anexo 4

# Sabana Analítica

## Vida habitual en el ejercicio en el adulto mayor

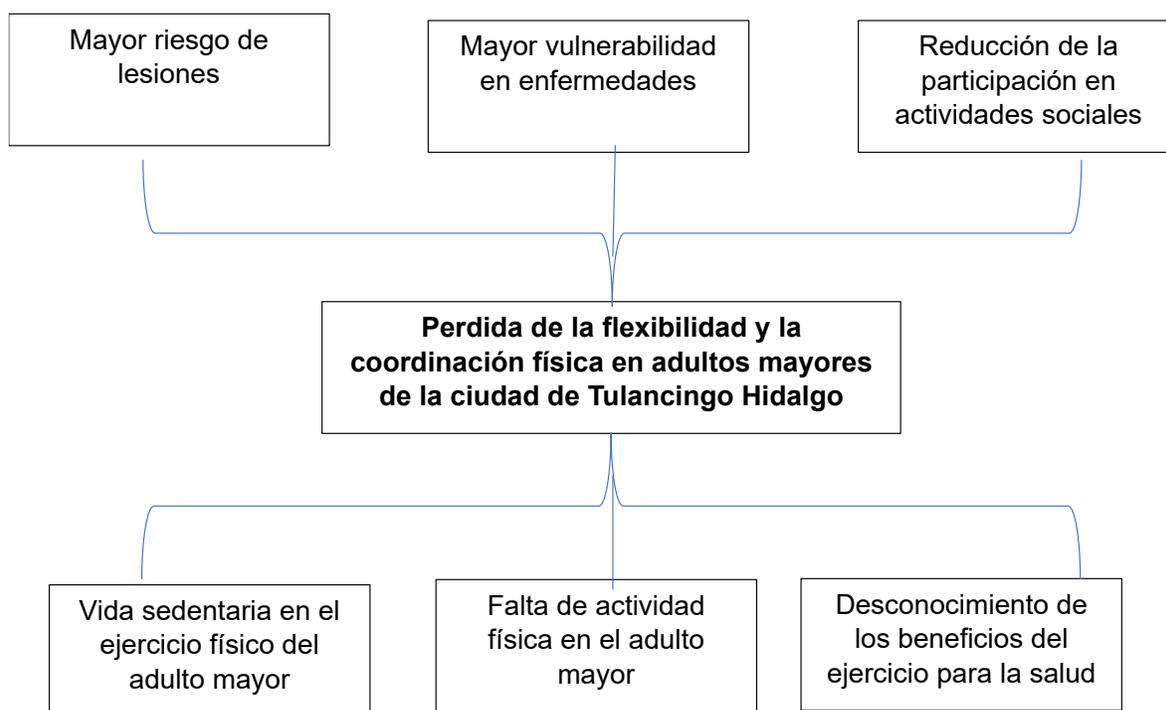
### Relaciones sociales de los adultos m.

### Gustos musicales en el adulto m.

This image shows a large sheet of graph paper titled 'Sabana Analítica' (Analytical Sheet) with several handwritten sections in blue and brown ink. The sections include 'Vida habitual en el ejercicio en el adulto mayor', 'Relaciones sociales de los adultos m.', and 'Gustos musicales en el adulto m.'. The paper is covered with dense handwritten text, lists, and small diagrams. Several small white sticky notes are attached to the main sheet, providing additional information or corrections. The handwriting is clear and legible.

# Salud integral en el adulto mayor

This image shows a sheet of graph paper with the title 'Salud integral en el adulto mayor' (Integral Health in the Elderly) written in large, bold, blue letters. Below the title, there are several sections of handwritten text in blue ink, organized into numbered lists and paragraphs. The text appears to be a detailed analysis or report related to the health of the elderly. The handwriting is consistent with the one in the top image.

**Anexo 5**

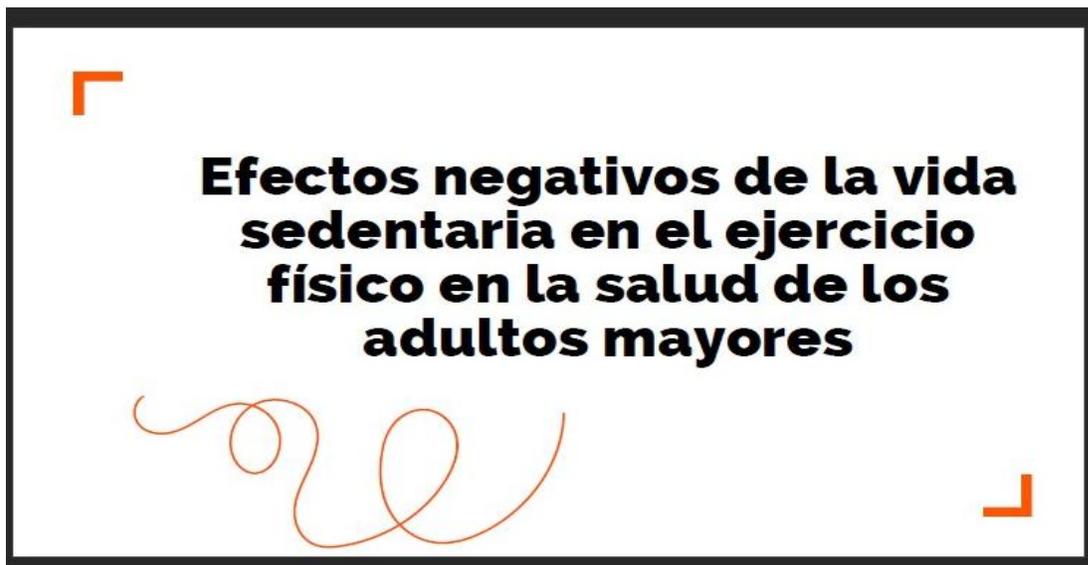
## Anexo 6



Foto 1: Fachada de Casa de Cultura Ricardo Garibay

(13- octubre-2023)

## Anexo 7



**¿QUÉ ES EL SESENTARISMO FÍSICO EN EL ADULTO MAYOR?**

El sedentarismo provoca que los adultos mayores pierdan sus capacidades funcionales de una manera más acelerada. Esta práctica se asocia con la mayoría de enfermedades del sistema cardiovascular, óseo y muscular.

**DATO IMPORTANTE**

El ejercicio le brinda a los adultos mayores la posibilidad de vivir más plenamente esta etapa de la vida. Con la práctica del ejercicio experimentan cambios positivos a nivel fisiológico tales como, músculos más tonificados, mejora del equilibrio, flexibilidad, resistencia cardiovascular.

The text 'DATO IMPORTANTE' is enclosed in a hand-drawn orange circle. An orange arrow originates from the right side of the circle and points towards the text 'mejora del equilibrio, flexibilidad, resistencia cardiovascular.' in the paragraph below.

## El sedentarismo y sus efectos

### SEDENTARISMO

Es el mayor agravante del envejecimiento y la incapacidad funcional, ya que, aquellas acciones que dejan de realizarse, producto del envejecimiento pronto será imposible realizarlas de nuevo.



### EFFECTOS

- Es perjudicial para las personas, ya que incrementa el riesgo de diversas enfermedades.
- Ataca de manera desapercibida, pero efectiva. En muchas ocasiones se mezcla con alguna enfermedad y entonces ambas se complementan para llevar a la persona hasta lo más bajo de su condición de vida

## Efectos negativos de la de la inactividad física

- La diabetes es uno de los aspectos sobre los que repercute el sedentarismo.
- A nivel cardiovascular la inactividad física está asociada a enfermedades tales como hipertensión arterial, accidentes cerebrovasculares.
- El sedentarismo y la falta de ejercicio físico, está también ligado a la aparición y mantenimiento de la obesidad



## **La actividad física en el adulto mayor como medio de prevención del sedentarismo.**

Se suma al beneficio preventivo en la conservación de las funciones cognitivas, impidiendo el avance de algunas enfermedades propias de la edad como son la demencia o Alzheimer; igualmente produce un incremento de la autoeficacia y autoestima como consecuencia de la funcionalidad física; disminuyéndose la prevalencia de depresión, ansiedad y otras enfermedades mentales. Es importante considerar que entre las actividades que se realicen se estimulen los diferentes procesos cognitivos, lo cual se relaciona directamente en la disminución (y en caso de tener retrasos) de las enfermedades propias de esta edad.



## Anexo 8

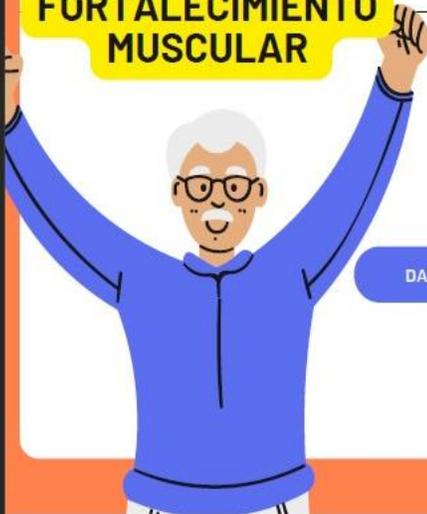


**3 papeles fundamentales del ejercicio físico regular sobre el sistema cardiovascular:**



1. Previene todas las alteraciones y enfermedades cardiovasculares que tienen su origen en la aterosclerosis.
2. Previene y controla otros factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares, tales como niveles elevados de triglicéridos y lipoproteínas de baja densidad (colesterol LDL), bajos niveles de lipoproteínas de alta densidad (colesterol HDL), hipertensión arterial (HTA), diabetes y obesidad.
3. Ayuda en el tratamiento y recuperación de pacientes con enfermedades cardiovasculares ya instauradas (HTA, insuficiencia cardíaca u otras cardiopatías) o en fase de recuperación (infarto de miocardio, bypass, etc.).

**FORTALECIMIENTO MUSCULAR**



La funcionalidad física y calidad de vida del mayor están afectadas por reducciones de fuerza, lo que conlleva a su vez un estilo de vida menos activo.

Reduce la dificultad del mayor para realizar las tareas cotidianas, incrementa el gasto energético

**DATO IMPORTANTE**

El ejercicio de tonificación muscular no solo promueve las ganancias de fuerza, también ocasiona beneficios paralelos tales como la reducción del riesgo de caídas, osteoporosis, diabetes y enfermedades cardiovasculares

## PREVENCIÓN DE CAIDAS

Los daños ocasionados por las caídas en el mayor resultan un problema para la sanidad pública y una de las principales causas de dolor crónico, pérdida de la funcionalidad física y, con ello, de la independencia personal.

La falta de equilibrio es un importante factor de riesgo para las caídas y se ve afectado por la progresiva pérdida de la función sensoriomotora ocasionada por el incremento de la edad.



## BENEFICIOS EN EL ESTADO DE ÁNIMO

Existe una relación positiva entre la práctica de ejercicio físico y el sentimiento de bienestar y satisfacción personal del mayor





## Anexo 9



EL ENTRENAMIENTO FÍSICO Y LA MOVILIDAD TIENE MÚLTIPLES BENEFICIOS, TALES COMO AUMENTO EN LA RESISTENCIA CARDIOPULMONAR, RESISTENCIA MUSCULO ESQUELÉTICA, FUERZA, MOVILIDAD, COORDINACIÓN, AUMENTO EN LA VELOCIDAD DE RESPUESTA, MEJORA LA HOMEOSTASIS Y LA ADAPTACIÓN A ESTÍMULOS EXTERNOS.



**¡ES HORA DE MOVERTE!**

## EJERCICIOS DE FUERZA

**Frecuencia:** 2 a 4 días a la semana en días alternos

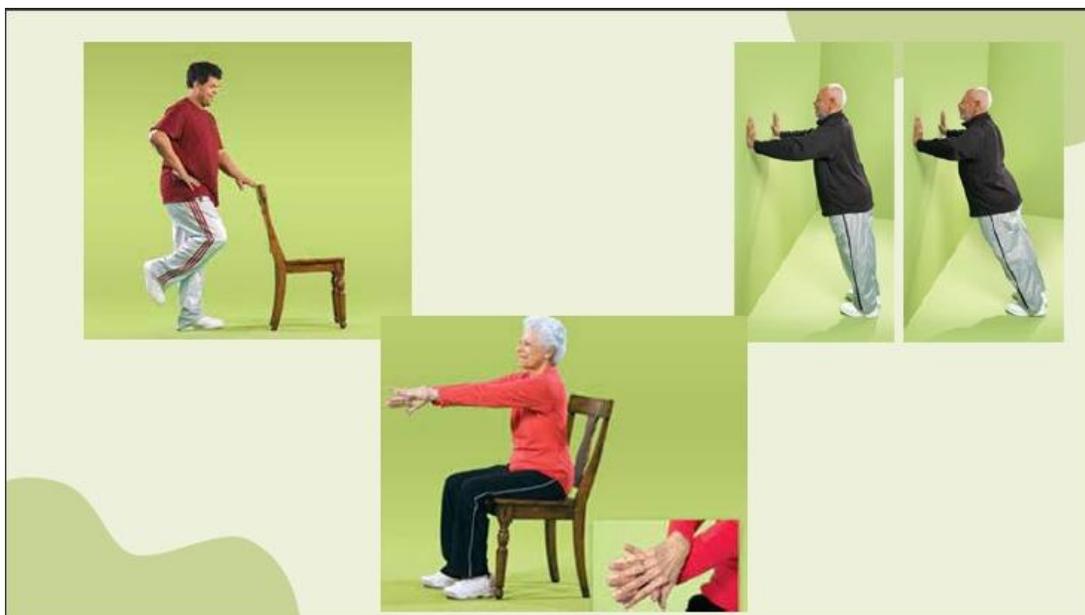
**Intensidad:** lo más adecuado estaría entre un 40% y un 70 % de 1RM. La percepción del esfuerzo ni muy alta ni muy baja.

**Duración:** 8-10 ejercicios de 1 a 3 series de 8-12 repeticiones



### IMPORTANTE:

- En todos los ejercicios trata de mantener la espalda recta y la mirada al frente.
- Evita en todo momento la extensión completa de codos y rodillas.
- En los ejercicios en los que partamos en posición sentada mantén siempre el ángulo de la rodilla en 90° aproximadamente.



## EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

**Frecuencia:** Se puede hacer diariamente pero mínimo 3 días a la semana. **Intensidad:** Nunca sobrepasar el umbral del dolor.

**Duración:** 10 a 30 seg. y realizando 2-3 repeticiones en cada estiramiento



## EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO

En este tipo de ejercicio lo más importante es la calidad del gesto teniendo menor importancia la intensidad y el volumen





## Anexo 10



**Anexo 11**

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL-HIDALGO  
LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA  
SEDE REGIONAL TULANCINGO HGO**

**Cuestionario de opinión**

El objetivo del siguiente cuestionario de opinión es evaluar la satisfacción y el impacto percibido de las actividades de baile y ejercicio físico organizadas por el interventor educativo en la Casa de Cultura Ricardo Garibay entre los adultos mayores de la comunidad de Tulancingo, así como recopilar sugerencias para mejorar y mantener estas actividades en el futuro.

1. ¿Cuénteme un poco sobre su participación en las actividades de baile y ejercicio físico más recientes organizadas por el interventor educativo en la Casa de Cultura Ricardo Garibay?
2. ¿Cómo describiría su participación en estas actividades? ¿Participo de manera activa o pasiva?
3. ¿Qué tan frecuentemente asistía a estas sesiones de baile y ejercicio?
4. ¿Qué le motivó a unirse a estas actividades?
5. ¿Cómo cree que estas actividades de baile y ejercicio físico han afectado su vida diaria?
6. ¿Ha notado mejoras en su flexibilidad, coordinación y movilidad desde que comenzaste a participar en éstas actividades?
7. ¿Qué cambios ha experimentado en términos de su bienestar físico?
8. ¿Ha incorporado los ejercicios aprendidos en estas sesiones en su rutina diaria fuera de la Casa de Cultura?
9. ¿Cuál fue su opinión general sobre las actividades de baile y ejercicio físico ofrecidas por el interventor educativo?

10. ¿Podría proporcionar una experiencia positiva?
11. ¿Qué aspectos disfruto más de estas actividades?
12. ¿Hubo alguna actividad en particular que considere que fue más beneficiosa para usted?
13. ¿Hubo algún aspecto de las sesiones que le resultó desafiante o que no disfrutara tanto?
14. ¿Le gustaría que estas actividades continuaran en la Casa de Cultura Ricardo Garibay en el futuro?
15. ¿Qué cambios sugeriría para mejorar estas actividades en el futuro?
16. ¿Recomendaría estas actividades a otros adultos mayores en la comunidad de Tulancingo?
17. ¿Si tuvieras la oportunidad de volver a participar lo harías?
18. Del 1 al 10 que tan beneficioso fue el taller.

*“Quiero expresar mi más sincero agradecimiento por tu participación en esta entrevista y por compartir tus experiencias y opiniones sobre el proyecto de intervención educativa, todas tus respuestas serán usada con fines educativo, gracias”*

## Anexo 12



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO  
 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL-HIDALGO  
 LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA  
 SEDE REGIONAL TULANCINGO HGO



**Cuestionario CAP (Conocimientos, Actitudes y Prácticas)**

**“EL RITMO Y EL MOVIMIENTO COMO ELEMENTO PARA UNA VIDA SALUDABLE EN  
 EL ADULTO MAYOR A TRAVÉS DE LA MÚSICA”**

Este cuestionario busca identificar la percepción de los adultos mayores sobre cómo la música y el movimiento pueden integrarse en su rutina diaria para mejorar la salud física.

**Código del entrevistador:** \_\_\_\_\_

**Fecha de la entrevista:** \_\_\_\_\_

**Ciudad:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_ años

**Género:** hombre \_\_\_\_\_ mujer \_\_\_\_\_

Conocimientos	
¿El ejercicio físico regular puede ayudar a mejorar la salud general del adulto mayor?	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No sé
¿El ejercicio físico puede ayudar a prevenir la pérdida de masa muscular y la debilidad en los adultos mayores?	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No sé
¿El ejercicio físico puede mejorar la flexibilidad y la movilidad en el adulto mayor?	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No sé
¿El ejercicio físico puede ayudar a reducir el riesgo de caídas en los adultos mayores?	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No sé
¿Es posible incorporar el ejercicio físico en la rutina diaria del adulto mayor, incluso a través de actividades simples como caminar o hacer jardinería?	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No sé

Experiencias	
¿Cómo describirías tu experiencia general participando en las actividades para mejorar la flexibilidad y la coordinación física?	<input type="checkbox"/> Excelente <input type="checkbox"/> Buena <input type="checkbox"/> Mala
¿Has notado algún cambio específico en tu salud o bienestar desde que comenzaste a participar en estas actividades?	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No sé
Participación	
¿Con qué frecuencia participas en actividades para mejorar la flexibilidad y la coordinación física?	<input type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Nunca
¿Cómo te sientes después de cada sesión de ejercicio o actividad?	<input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Mal <input type="checkbox"/> No sé
Barreras de participación	
¿Has experimentado alguna vez alguna dificultad para asistir a las sesiones de ejercicio?	<input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca <input type="checkbox"/> Nunca
¿Existe algún factor que te impida participar más regularmente en estas actividades?	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No sé
¿Hay alguna medida que crees que podría facilitar la participación de más personas en este tipo de actividades?	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No sé <input type="checkbox"/> No estoy seguro
Motivación	
¿Qué te inspiró inicialmente a participar en actividades para mejorar la flexibilidad y la coordinación física?	<input type="checkbox"/> Familia <input type="checkbox"/> Amigos <input type="checkbox"/> Anuncios
¿Qué beneficios ha experimentado personalmente como resultado de tu participación?	<input type="checkbox"/> Mayor autonomía. <input type="checkbox"/> Mayor flexibilidad <input type="checkbox"/> Mayor movilidad
¿Cree que las actividades proporcionadas mejoren su vida cotidiana?	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No sé
Experiencias compartidas	
¿Ha tenido la oportunidad de compartir tus experiencias con otras personas fuera del programa?	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> A veces
¿Ha animado a amigos o familiares a unirse a estas actividades?	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> A veces

**Anexo 13**

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO**  
**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL-HIDALGO**  
**LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA**  
**SEDE REGIONAL TULANCINGO HGO**

**Cuestionario para la Evaluación de las Actividades**

El presente cuestionario tiene como objetivo evaluar la efectividad y la claridad de las actividades diseñadas para mejorar la flexibilidad y la coordinación física en adultos mayores, así como la percepción de los participantes sobre las instrucciones, materiales, y la intervención en general.

1. ¿Ubica en alguna instrucción que le resulte confusa o poco clara? En caso afirmativo, ¿puede identificar qué aspecto le genera dificultad?
2. ¿Las instrucciones fueron claras y directas? ¿Por qué?
3. ¿Cómo percibe las prácticas con respecto a la mejora de la flexibilidad y la coordinación física en adultos mayores? ¿Por qué?
4. ¿Qué opinión tiene sobre las imágenes y gráficos incluidos en el material?
5. ¿Considera que contribuyen a una mejor comprensión del contenido?
6. ¿Cree que la interventora proporciona explicaciones claras y accesibles sobre los beneficios del ejercicio físico para las personas mayores?
7. ¿Qué impresión le dejan las prácticas diseñadas para el fomento de flexibilidad?
8. ¿Tiene alguna sugerencia para mejorar la efectividad de las prácticas en la promoción del ejercicio físico entre los adultos mayores?
9. ¿Existe algunas prácticas que le haya llamado especialmente la atención o le haya gustado? Si es así, ¿podría especificar cuál?
10. ¿Considera que los ejercicios físicos han sido adaptados para satisfacer las necesidades y experiencias específicas de los adultos mayores en Tulancingo? En caso afirmativo o negativo, ¿por qué?
11. ¿Tiene preferencia por alguna práctica de ejercicio físico en especial?
12. ¿Cualquier comentario o sugerencia para mejorar el taller?

## Anexo 14



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO**  
**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL-HIDALGO**  
**LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA**  
**SEDE REGIONAL TULANCINGO HGO**



**Cuestionario para la Evaluación de Talleres**

Este cuestionario busca obtener información detallada sobre la experiencia de los participantes, identificando las áreas de fortaleza y las oportunidades de mejora en los talleres

**I. Percepción general**

1. Aprendí nuevas técnicas o ejercicios durante el taller.  
Si          No          ¿Cuáles? \_\_\_\_\_
2. Considero que el taller fue beneficioso para mejorar mi flexibilidad y coordinación física  
Si          No          ¿Por qué? \_\_\_\_\_
3. ¿Mis expectativas sobre el taller fueron cumplidas?  
Si          No          ¿Por qué? \_\_\_\_\_

**II. Facilitadores**

1. Las explicaciones proporcionadas por el interventor educativo fueron claras y comprensibles  
Si          No          ¿Por qué? \_\_\_\_\_
2. Los ejercicios físicos presentados fueron fáciles  
Si          No          ¿Por qué? \_\_\_\_\_
3. La interventora educativa lo alentaron y facilitaron la participación activa y colectiva de los adultos mayores durante el taller  
Si          No          ¿Por qué? \_\_\_\_\_
4. Consideras que la interventora educativa respondió con claridad y precisión a las preguntas planteadas por los participantes sobre los ejercicios de flexibilidad y coordinación física  
Si          No          ¿Por qué? \_\_\_\_\_
5. Consideras que la interventora educativa daba indicaciones fuertes y claro  
Si          No          ¿Por qué? \_\_\_\_\_
6. Las indicaciones que proporcionaba la interventora educativa eran claras y precisas  
Si          No          ¿Por qué? \_\_\_\_\_

**III. Aprendizaje**

1. Tuvo la oportunidad de participar activamente y practicar los ejercicios propuestos durante el taller  
Si          No          ¿Por qué? \_\_\_\_\_
2. Si tuviera la oportunidad volvería tomar el taller  
Si          No          ¿Por qué? \_\_\_\_\_
3. Los ejercicios más prácticos que aprendí son.....
4. Las tres cosas más útiles que aprendí fueron...

Recomendaría

Otros comentarios

## Anexo 15



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO**  
**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL-HIDALGO**  
**LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA**  
**SEDE REGIONAL TULANCINGO HGO**



Guía de observación				
Nombre del adulto mayor:		Edad:		
Fecha de aplicación:	Objetivo: Practicar el ejercicio físico como una actividad cotidiana del adulto mayor.			
Criterio	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Siempre
El adulto mayor muestra interés y participa activamente.				
El adulto mayor realiza adecuadamente los movimientos de manos.				
El adulto mayor ejecuta los pasos básicos correctamente.				
El adulto mayor proporciona palabras o frases escritas que describan cómo se sintió.				
El adulto mayor muestra capacidad para realizar los movimientos preparados.				
El adulto mayor muestra habilidad para seguir los pasos básicos de salsa.				
El adulto mayor disfruta del movimiento a través de movimientos fluidos y expresivo.				
El adulto mayor muestra facilidad y amplitud de movimiento en sus desplazamientos.				
El adulto mayor sigue las instrucciones con atención.				
El adulto mayor mantiene el ritmo de la música.				
El adulto mayor refleja una experiencia positiva.				
El adulto mayor muestra mayor coordinación de movimiento.				
El adulto mayor realiza los movimientos de cadera con precisión.				
El adulto mayor muestra una mejora perceptible al realizar los estiramientos.				
El adulto mayor realiza los pasos de baile con fluidez y precisión.				
El adulto mayor mantiene estabilidad y control de equilibrio durante el giro.				

El adulto mayor comparte experiencias y expresa emociones positivas mientras interactúa con su compañero de baile.				
--	--	--	--	--



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO**  
**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL-HIDALGO**  
**LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA**  
**SEDE REGIONAL TULANCINGO HGO**



Guía de observación				
<b>Nombre del adulto mayor:</b>		<b>Edad:</b>		
<b>Fecha de aplicación:</b>	<b>Objetivo:</b> Comprender la importancia de la actividad física en la salud de los adultos mayores.			
<b>Criterio</b>	<b>Nunca</b>	<b>Pocas veces</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Siempre</b>
El adulto mayor participa durante la exposición.				
El adulto mayor comprende los riesgos de la vida sedentaria y los beneficios del ejercicio.				
El adulto mayor expresa interés en adoptar hábitos más activos y saludables como resultado de la información proporcionada durante la plática.				
El adulto mayor participa activamente.				
El adulto mayor comprende los beneficios de la actividad física para adultos mayores.				
El adulto mayor muestra disposición para implementar cambios en su estilo de vida.				
El adulto mayor comparte una reflexión personal sobre sus hábitos de ejercicio.				
El adulto mayor logra crear su plan de ejercicio físico.				
El adulto mayor se compromete a mejorar sus hábitos de ejercicio.				
El adulto mayor demuestra comprensión de los conceptos presentados, como la importancia de mantener la movilidad y la flexibilidad en el cuerpo.				



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO**  
**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL-HIDALGO**  
**LICENCIATURA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA**  
**SEDE REGIONAL TULANCINGO HGO**



Guía de observación				
<b>Nombre del adulto mayor:</b>		<b>Edad:</b>		
<b>Fecha de aplicación:</b>	<b>Objetivo:</b> conocer los beneficios de la actividad física para el adulto mayor.			
Criterio	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Siempre
El adulto mayor camina con paso firme y seguro.				
El adulto mayor flexiona las piernas de manera controlada al realizar movimientos como sentadillas o flexiones.				
El adulto mayor realiza estiramientos específicos que involucran las rodillas, como flexiones y estiramientos de las piernas.				
El adulto mayor expresa cómo se sintió físicamente durante la actividad.				
El adulto mayor ejecuta los movimientos de calentamiento de manera adecuada y segura.				
El adulto mayor alcanza rangos de movimiento más amplio a medida que avanza la sesión.				
El adulto mayor comenta su satisfacción con la actividad y si cumplió sus expectativas.				
El adulto mayor demuestra interés en lanzar la pelota hacia los bolos y participa en cada turno.				
El adulto mayor logra dirigir la pelota hacia los bolos con la intención de derribarlos.				
El adulto mayor consigue derribar uno o varios bolos con sus lanzamientos.				
El adulto mayor interactúa con otros participantes para compartir anécdotas o comentarios sobre el juego.				
El adulto mayor expresa comprensión sobre los beneficios de cada ejercicio en relación con su salud y bienestar.				
El adulto mayor se involucra de manera activa y entusiasta en los ejercicios de calentamiento.				

El adulto mayor completa todas las estaciones del circuito, participando en todos los ejercicios propuestos.				
El adulto mayor demuestra mayor confianza y control al realizar los ejercicios de flexibilidad y equilibrio.				





