

LA DANZA COMO BIENESTAR INTEGRAL PARA EL ADULTO MAYOR.

DANCE AS INTEGRAL WELL-BEING FOR ELDER ADULTS.

Norbey Alexander Jiménez Agudelo¹

Sara Henao Vanegas²

Nandy Luz Feria Díaz³

Kenny Yibeth Mena Hinestroza⁴

Daniel Esteban Cardona Lema⁵

Universidad Católica Luis Amigó

Resumen

Este estudio explora los beneficios de la danza folclórica en la salud integral de adultos mayores pertenecientes al grupo Antioquia Danza de Medellín. La Investigación se realizó bajo el enfoque cualitativo fenomenológico y hermenéutico, donde se indagaron las experiencias, percepciones y vivencias de los participantes en torno a la práctica dancística. La discusión subraya la danza como una herramienta terapéutica y promotora del envejecimiento activo. La información se recopiló mediante las técnicas de entrevista semiestructurada y un grupo focal, adicional se hizo un rastreo bibliográfico que permitió ampliar la perspectiva sobre posibles impactos que pueden surgir en un grupo de danza.

Palabras clave: Adulto mayor, danza, salud integral, vínculos, bienestar emocional

¹ Psicólogo en formación Universidad Católica Luis Amigó

norbey.jimenezag@amigo.edu.co

² Psicóloga en formación Universidad Católica Luis Amigó

sara.henaova@amigo.edu.co

³ Psicóloga en formación Universidad Católica Luis Amigó

nandy.feriadi@amigo.edu.co

⁴ Psicóloga en formación Universidad Católica Luis Amigó

kenny.menahi@amigo.edu.co

⁵ Docente investigador Universidad Católica Luis Amigó

daniel.cardonale@amigo.edu.co

Abstract

This study explores the benefits of folk dance on the overall health of older adults belonging to the Antioquia Danza group in Medellín. The research was conducted using a qualitative, phenomenological, and hermeneutic approach, investigating the experiences, perceptions, and lived realities of the participants regarding dance practice. The discussion highlights dance as a therapeutic tool and promoter of active aging. The information was gathered through semi-structured interviews and a focus group. A literature review was also conducted to broaden the perspective on the potential impacts that can arise within a dance group.

Key words: Elderly, Dance, Holistic Health, Bonds, Emotional Well-being.

Introducción

La adultez mayor se caracteriza por cambios físicos, fisiológicos y sociales que pueden afectar la integridad del individuo. La transición a la pensión, el distanciamiento familiar, la pérdida de roles sociales y la percepción de sí mismo ante la sociedad pueden impactar negativamente el bienestar del adulto mayor. Sin embargo, la participación en actividades como la danza puede contribuir al envejecimiento activo y mejorar su calidad de vida. La danza, entendida como una manifestación artística y corporal, ofrece una oportunidad para que los adultos mayores se conecten con su cuerpo, expresen emociones y se relacionen con otros.

En este contexto, el presente estudio se centra en explorar los beneficios de la danza folclórica en la salud física, mental y social de los adultos mayores que integran el grupo Antioquia Danza en Medellín. A través de un enfoque cualitativo con perspectiva fenomenológica y hermenéutica, se accedió a los relatos, experiencias y significados de los participantes. Los resultados evidencian que la danza contribuye al bienestar integral de los adultos mayores, fomentando un sentido de pertenencia y consolidando una red de apoyo significativa. Estos hallazgos sugieren que la danza es una herramienta terapéutica y promotora del bienestar en la vejez, que puede ser implementada en espacios comunitarios específicos para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Marco teórico

La salud mental es un estado de bienestar consigo mismo frente a la realidad, desenvolviéndose de forma adecuada, siendo consciente de su potencial desarrollado y lo que puede desarrollar a futuro, generando con sus conductas un aporte positivo a la sociedad, por ello la salud mental es subjetiva, ya que, los seres humanos según sus experiencias, metas, sueños, motivación, cultura y rol, entre otros, tiene un desempeño único o particular con un significado diferente e interioriza cada experiencia de forma distinta, dejando reflejadas con acciones, emociones y conductas que pueden hablar del estado de salud mental actual o simplemente ocultarlo reflejando algo contradictorio.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (OMS, 2001, p. 1).

“La OMS, desde 1948, ha definido la salud como: Un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencias.” Por otro lado, Silvia Berman (Oramas, et al., 2006) plantea que: “La salud mental consiste en el aprendizaje de la realidad para transformarla a través del enfrentamiento, manejo y solución integradora de conflictos, tanto internos del individuo como los que se dan entre él y su medio. Cuando dicho aprendizaje se perturba o fracasa en el intento de su resolución, se puede comenzar a hablar de enfermedad” (p. 34).

A medida que el ser humano se va desarrollando se ve en la obligación de enfrentarse a una realidad distinta a la que vivía en la etapa anterior, lo que lo lleva a que desarrolle capacidades para ir adaptándose a la nueva realidad y poder mantener una buena salud mental y aunque las etapas son retadoras, siempre hay una motivación para seguir, aunque un mal equilibrio en la salud mental puede llevar a la persona a perder el rumbo, en la etapa de la vejez, donde el ser humano ha llegado a la etapa final de su recorrido a los cambio de etapas, la persona puede experimentar tanto interna como externamente cambios con limitaciones en cuanto los recursos cognitivos, físicos y dinámicas sociales, incluyendo los roles que desempeñaba y lo que lo obliga a renuncia a sus dinámica reducir la intensidad de cada función que cumplía y crear un nuevo estilo de vida, como solución comprehensiva a los conflictos presentados.

La OMS, plantea que “Un adulto mayor funcionalmente sano es aquel sujeto capaz de enfrentar el proceso de cambio con un nivel adecuado de adaptabilidad y satisfacción personal” (1986, citado en Romero Villamil, pp. 12-13).

Así mismo, es necesario mencionar que “la adultez mayor es una etapa en el desarrollo del ser humano que comienza a los 60 años y concluye en el momento en que la persona fallece. Siendo un período caracterizado por la presencia de notables cambios en todas las áreas del funcionamiento” (Rodríguez, Valderrama, & Molina, 2010) con el pasar de los años la persona va sufriendo un deterioro tanto en las funciones cognitivas como en todo su organismo, lo cual lo limita a hacer tareas que en etapas anteriores hacía, cuando aún no padecía ciertos deterioros cognitivos, es de importancia resaltar que en muchas ocasiones no tienen la capacidad para distinguir entre una y otra emoción, como saber si está triste, enojado, o melancólico, todo ello se da a causa de los cambios que padece.

Mas sin embargo, según (ONU, 2020), “las personas de la tercera edad entran a una etapa de cambios emocionales y físicos, donde el adulto mayor busca actividades que le permitan distraerse o en otros casos se echa al sedentarismo ocasionándole enfermedades silenciosas que causara primero el estrés y luego la depresión”. Es por ello que, cuando el adulto mayor encuentra un espacio en donde pueda aportar su participación y con ello brindarle algo a la sociedad, se re direcciona su sentido de vida desde los nuevos roles y ocupaciones que empieza a tener. Dentro de esas ocupaciones podemos encontrar muchas prácticas tales como el teatro, la artesanía, el cuidado del medio ambiente y la danza entre otros.

En la ciudad de Medellín es normal encontrar grupos que practican el baile, en donde podemos encontrar variedades de edades, dentro de los diferentes ritmos que se practican, la danza es uno de ellos. “La danza es una actividad física específica que consiste en mover el cuerpo de manera secuencial y rítmica, generalmente acompañada de diferentes géneros musicales (Karkou y Meekums, 2017).” Se considera una de las actividades artísticas más antiguas y complejas del mundo. Esta disciplina consiste en mover el cuerpo con un dominio y control consciente del espacio (Dallal, 2020). Incluye movimientos repetitivos o sincronizados y elementos musicales para favorecer la creación de movimientos (Teixeira-Machado et al., 2019). Pese a la complejidad y todo lo que requiere practicar este arte, la edad adulta mayor no es un impedimento, aun teniendo en cuenta las reducciones físicas y cognoscitivas que se pueden padecer en esta edad, se puede evidenciar desde los diferentes grupos conformados por esta población y que practican este tipo de actividad.

Para el adulto mayor practicar este tipo de actividad le trae muchos beneficios, puesto que es una edad en donde se empiezan a vivir cambios drásticos como lo es pensionarse, lo cual trae con ello disponer de más tiempo libre, el crecimiento y autonomía de los hijos le permite desentenderse de las posibles dificultades que puedan estar presentando; además, estos empiezan a padecer cambios físicos, emocionales, deterioro cognoscitivo y enfermedades, por lo tanto, tienen que crear un nuevo estilo de vida que les permita mantenerse en equilibrio.

La danza se presenta como una oportunidad para que a través de la práctica de esta, el adulto mayor pueda ejercitar su cuerpo a través del disfrute de las melodías de estos sonidos y a través de sus movimientos corporales, lo cuales requieren de un estado físico adecuado para

realizar movimientos que en ocasiones pueden ser repetitivo lo que requiere concentración, coordinación, comunicación con los demás compañeros y dentro de ese intercambio de ideas un conocimiento hacia otras culturas, creaciones de nuevas amistades, reducción del estrés y síntomas de depresión, incrementa la felicidad, mejora el equilibrio, la autoconfianza y autoconocimiento; viendo todo esto como beneficio de esta práctica; Reducción del estrés y síntomas de depresión, también, incrementa la felicidad, estado físico, mejora el equilibrio, la autoconfianza y autoconocimiento.

La danza, como manifestación artística, permite un entorno de bienestar que se puede considerar desde dos puntos de vista. La primera, en relación con la persona que practica danza (un bailarín o bailarina), generando a través de la expresión artística del cuerpo un conjunto de autopercepciones de bienestar tanto psicológico como físico. La segunda, desde la persona que asiste a un espectáculo de danza, como una autopercepción de bienestar psicológico (sensación de felicidad y de emocionalidad), ante la armonía y perfección de movimientos de la muestra o representación artística vivida (García García & Guzmán-Luján, 2012). De acuerdo con lo expresado por León Fernández & Corrales Camacho, 2016, citado en Corrales Camacho et al, 2023, p. 290). Los grupos de baile folclórico de personas adultas mayores son una oportunidad perfecta de crecimiento personal y de interacción social que permite a las personas de edad avanzada adquirir conocimientos, conservar su capacidad motora fina y gruesa, y estimular cognitivamente a través del arte y la cultura.

Finalmente, desde la perspectiva de los autores, la experiencia en el grupo mejora en las personas adultas mayores “las condiciones de salud física y emocional”. En este sentido, se puede reconocer que la danza puede ayudar como intervención terapéutica y estrategia para lograr que las personas superen la incomunicación, favorezca a nuevos vínculos, puntos de apoyo y canalizar una comunicación expresiva por medio del movimiento, de esa manera, las persona liberen su estrés, depresión, tensiones, miedo, tristeza, ira, sedentarismo y pérdida de afecto porque conlleva al cambio de conducta y su autoestima.

Al hablar de una vida plena en los adultos mayores Villamar & Pérez (2021), nos menciona que “El cuerpo su vitalidad, por ende, el ejercicio físico contribuye a la salud mental y las actividades lúdicas como la danza logran bajar los niveles del estrés el cual pone en riesgo una vida plena en los adultos mayores”. Esto es importante ya que el hablar de una vida plena desde la salud mental abre paso al reconocimiento de factores importantes para la población a trabajar; Además, Fonseca (2006, p.17) habla de: “El término de psicomotricidad donde integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensoriomotrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial”. Esto, ayuda a ampliar el concepto de la integración social y así, como lo mencionan los autores.

Mejorar la salud mental implementando la danza como un factor protector latente que sirve en el adulto mayor. Para hablar de una estrategia psicosocial para la salud mental, también, es importante mencionar estrategias para la salud física; el realizar hábitos de vida saludable que

se adquiere a lo largo de la vida fortalecen en el mejoramiento del ciclo vital y la prevención de enfermedades, por eso, el implementar como hábito la danza es un facilitador y preventor de dichas enfermedades físicas.

Desde el periodo del ciclo vital en la “adultez mayor” se presenta una singularidad con las demás fases, es decir, acumula factores y experiencias de las etapas de su vida, que, de forma positiva o negativa no los deja exentos a presentar emociones de ansiedad, duda, pesimismo o incertidumbre; sustentado por los autores Vasiliki & Louise (2008), consideran que en “el periodo de envejecimiento resulta más difícil reconocer algunas emociones negativas, como la tristeza o el miedo” sin embargo, Matthias, et al (2007), consideran que “las personas que se encuentran en edades más avanzadas poseen y muestran estrategias más efectivas a la hora de reparar su componente emocional”.

Metodología

La investigación se realizó en la ciudad de Medellín, ubicada en el departamento de Antioquia en Colombia, con el grupo Antioquia Danza, el cual fue creado en el 2024, está conformado por bailarines con destacada trayectoria artística en el campo de la danza, para crear el grupo realizaron una convocatoria y por medio de audiciones se escogieron a los interesados en conformar la agrupación. El grupo desde su creación ha mostrado un alto nivel en los escenarios, lo que les ha contribuido a recibir numerosas invitaciones a eventos culturales y festivales en el departamento de Antioquia y otras regiones de Colombia.

Entre sus principales presentaciones en encuentros y festivales se encuentran: La celebración día Internacional de la Danza realizado en San Vicente Ferrer, encuentro de Danzas Comfama Tutucán en Rionegro Antioquia, así mismo ha tenido participación en el festival Nacional e Internacional de danzas folclóricas celebrado en Titiribí Antioquia y también en el festival huellas folcloriada en la ciudad de Medellín el año 2024.

En diferentes municipios de Colombia se han presentado como al Festival Nacional de la Guabina Chiquinquireña y Romería Folclórica en Chiquinquirá en el departamento de Boyacá, Además del encuentro de Comparsas Tradicionales en el municipio de Coveñas en Sucre. Finalmente otro evento que cabe resaltar es el Festival “Por su Salud Báilelo Pues” organizado por Indeportes Antioquia, en el cual fueron finalistas.

El grupo actualmente está integrado por 26 personas, 9 hombres y 17 mujeres, con edades desde los 50 años en adelante, los días de encuentro para practicar son lunes de 9:30 a.m. a 12 p.m en el salón social de CREAM . y los sábados de 12:30 p.m. a 2:30 p.m. en parques del río.

El estudio fue desarrollado desde el enfoque cualitativo, ya que busca indagar y entender el fenómeno desde la visión de los participantes en su contexto. (Hernández, Fernández & Baptista, 2014, como se citó en García, 2023). En ese sentido este tipo de investigación se utiliza

cuando se quiere estudiar la manera en que los individuos experimentan y entienden los fenómenos del entorno que los rodea, profundizando en sus opiniones, ideas, posturas e “interpretaciones y significados”, (p.198).

Adicionalmente para explorar a mayor profundidad las vivencias y experiencias que el grupo Antioquia Danza ha construido a lo largo del tiempo que ha participado en ese contexto, se implementó el enfoque fenomenológico para captar las percepciones que tienen los integrantes del grupo en conjunto sobre el impacto de la danza folclórica en la salud mental, por medio de ello se explica detalladamente con respeto sus vivencias e historias tanto individuales como grupales (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 493).

Finalmente se utilizó el enfoque hermenéutico, el cual permitió incorporar textos para comprender la dialéctica. En otras palabras se puede decir que lo hermenéutico se refiere a la conversación entre el lector y el texto entendiendo lo leído para construir significados (Vasquez, 2025).

La población estuvo conformada por adultos mayores, hombres y mujeres integrantes del grupo Antioquia Danza, entre los 55 años en adelante, tres pensionados, una ama de casa y una trabajadora independiente con un taller de confección, por lo tanto entre los criterios de exclusión no se tuvieron en cuenta personas que no hicieran parte del grupo.

El principal instrumento para recolectar la información fue la entrevista semiestructurada, donde se construyeron doce preguntas abiertas con el fin de investigar a profundidad los relatos de cada participante. Estos interrogantes fueron elaborados teniendo en cuenta que dieran respuesta a los objetivos de la investigación. Argumenta Lazaro (2021, p.2 citado en González-Vega et al., 2022) que el uso de la misma permite deducir y entender, la intersubjetividad para comprender las realidades, así como analizar la manera de pensar del individuo, el cual da la información como sujeto participativo.

Posteriormente se realizó un Grupo focal, el cual puede considerarse una técnica donde se propician espacios de opiniones con el fin de conocer el sentir, pensar y vivir de los individuos de manera colectiva, en su ejercicio se evocan explicaciones para la obtención información (Hamui-Sutton & Varela-Ruiz, 2013).

Por último se realizó un rastreo bibliográfico que nos permitió consultar otras investigaciones. Así mismo, una vez finalizada la recolección de la información, las entrevistas fueron transcritas textualmente para preservar la autenticidad del discurso de los participantes, luego realizamos una lectura y análisis de los relatos para clasificar los significados más relevantes y relacionados con el propósito de la investigación. Se realizó una clasificación en categorías como salud mental y dos subcategorías: Impacto de la danza en la salud y pertenencia en el grupo, las cuales las vamos a tocar más a fondo en los resultados.

Entre las principales limitaciones del estudio se encuentran, falta de espacio adecuado para realizar las entrevistas y los participantes fueron muy repetitivos y coincidieron en sus discursos lo que generó la necesidad de implementar el rastreo bibliográfico de diferentes fuentes teóricas. En esta investigación se realizó una revisión documental por medio de repositorios y

bases de datos como Scielo, Dialnet, EBSCO, Redalyc, etc. Se crea una base de datos conformada por 30 documentos, de los cuales se seleccionaron 10 incluyendo artículos de revistas, trabajos de grados, especificaciones y posgrados.

A lo largo de la investigación los criterios de exclusión se puntualizan en el año de publicación de 15 años de manera descendente, pues no se tuvieron en cuenta los artículos y/o trabajos de grados menores al año 2010.

Por lo tanto, los criterios de inclusión integraron el tipo de publicación y localización del estudio, es por ello que se tuvo en cuenta las publicaciones de revistas, trabajos de grado y artículos científicos a nivel nacional e internacional con hasta 15 años de publicación de manera ascendente en cualquier idioma traducido al español. Para el rastreo de los artículos se utilizaron diferentes buscadores como google académico y bases de datos de la Universidad Católica Luis amigó, haciendo filtros de búsquedas como: La salud mental en adultos mayores, influencia de la danza en la salud mental, la práctica de la danza y los cambios que atraviesan los adultos mayores, etc.

En cuanto a las consideraciones éticas para la utilización del material, aseguramos transparencia, respeto y confidencialidad en la utilización y manipulación de los datos e información que alcancemos a recopilar en la investigación, por ello, revisamos y aplicamos la norma APA 7a edición, así como también el consentimiento informado.

Análisis de resultados

El proceso de análisis dio como resultado la obtención de las siguientes categorías:

Impacto de la danza en la salud:

La danza es una forma de expresión corporal que está unida al ritmo y puede darse de manera natural, espontánea o innata en las personas (Galmiche, 1986). Por ello la danza no solo representa una actividad recreativa, sino que se convierte en un medio para la gestión del estrés, la resiliencia emocional y el desarrollo cognitivo. En este sentido, Villamar y Pérez (2022) señala que la danza actúa como una intervención terapéutica, permitiendo a las personas canalizar emociones negativas y mejorar su equilibrio emocional. Esta práctica activa procesos cognitivos, lo cual, según Hernández Vergel et al. (2021) está directamente relacionado con la mejora del afrontamiento, el reconocimiento de capacidades propias y el bienestar emocional.

Participar en un grupo de danza ofrece una experiencia enriquecedora para adultos mayores, especialmente aquellos que han experimentado un cambio significativo en su rutina

diaria debido a la jubilación o la falta de oportunidades laborales. Esta actividad les brinda una oportunidad para establecer conexiones sociales significativas, desarrollar habilidades físicas, disfrutar de melodías que evocan emociones positivas y recibir reconocimiento por sus presentaciones, por lo que pudo observar cómo los testimonios recopilados en el grupo Antioquia Danza reflejan un impacto positivo y significativo de la práctica de la danza folclórica en la salud física, emocional y cognitiva de los adultos mayores participantes. Los entrevistados relatan cómo la actividad física que implica la danza ha contribuido a mejorar su bienestar general, reducir dolencias físicas, aumentar su movilidad y mantener un estado de salud estable; uno de los entrevistados refirió:

“En mi salud física, claro”... refiriéndose a que a través de la práctica de la expresión artística, como lo es la danza, ha obtenido beneficios en su salud física. Agrega “ porque es que yo soy una persona que me muevo muy fácilmente reaccionó fácil, esto ayuda mucho para eso, cuando uno está en actividad, no se enferma, no siente dolores de nada, uno está físicamente muy bien, y mentalmente también”(E 1, 25/08/ 2025).

Este testimonio concuerda con lo planteado por autores como Cuadra-Peralta et al. (2016), quienes resaltan que el bienestar integral en el adulto mayor se alcanza mediante la conexión entre salud física y mental, permitiendo mejorar la calidad de vida. Además, como lo señala Valera Pinedo (2026), el adulto mayor funcional es aquel que puede adaptarse activamente a los cambios físicos y emocionales de esta etapa, lo que es facilitado por actividades como la danza que fortalecen tanto el cuerpo como el estado de ánimo.

Según la definición de la OMS, “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1948, citado en Alcántara Moreno, 2008, p. 1). Lo que concuerda con lo expresado por los participantes, ya que las transformaciones que han tenido en sus vidas son el reflejo de la práctica de la danza, beneficiando su salud física, mental y social al compartir y establecer relaciones con los demás; por ello relaciona el beneficio como una ganancia de bienestar integral, que no solo les aporta al mejoramiento de sus enfermedades, sino también a prevenirlas.

Un testimonio recogido en las entrevistas refleja:

“El beneficio es estar en salud de mente y cuerpo; es decir, es un beneficio. El efecto que tiene en mi salud psicológica. En cuanto a la salud física, porque soy muy sano, mente sana, cuerpo sano y la danza ayuda a eso, entonces yo casi no me enfermo y eso gracias a la danza, al movimiento, al ritmo, a la coreografía y a la memoria, porque hay que tener memoria para el ritmo, para el paso básico, memoria para las coreografías, hasta memoria para uno saber qué traje se utiliza para esta danza” (E 2,25/08/2025).

La narrativa de un participante ilustra su perspectiva al respecto: "Yo considero que cuando uno va llegando a la edad adulta mayor, pues sí, te tienes que ayudar de cosas. Medicamentos y otras cosas, ¿cierto? Y también parte de eso, no solamente el medicamento, sino

que también tiene que estar en actividad, ¿cierto? Entonces, por la parte de la salud mental, o sea, yo considero que me desestreso." (E 4, 25/08/ 2025).

Además, la práctica constante de la danza estimula funciones importantes como la memoria, el ritmo y la coordinación motora, lo cual refuerza lo expuesto por González et al. (2017), quienes destacan que la danza folclórica ayuda en el proceso mental, favoreciendo la prevención del deterioro cognitivo y fomentando la autonomía funcional. Los hallazgos evidencian que la danza folclórica favorece al envejecimiento con calidad, activo y saludable fortaleciendo el cuerpo desde toda la actividad física que implica la danza folclórica, ayuda a la estabilización de las emociones promoviendo una actitud positiva hacia la vida, contribuyendo así la danza folclórica a un abordaje integral de la salud física y mental en la vejez.

Pertenencia en el grupo

El sentido de pertenencia, el cual se define como un "sentimiento de pertenencia", es la identificación subjetiva que un individuo experimenta respecto a un grupo, una organización o una comunidad. Implica sentirse cómodo, bienvenido y aceptado dentro de ese colectivo" (Gomez, M.I.2020. 2 párr. 2). La importancia del sentido de pertenencia se hace evidente en contextos como el de Antioquia Danza, en el que "el compromiso reflejado en los objetivos y programas que se presentan; este se da netamente por los participantes y puede variar por diversas cualidades representativas que tenga cada grupo o la persona, cómo son sus valores, cualidades y compromisos; es decir, si un grupo tiene sentido de pertenencia, aumentan las buenas relaciones interpersonales y el buen flujo de actividades" (Posada, 2013).

"Nosotros somos una familia en donde estemos, o sea acá o allá; antes, si salimos, somos más unidos. Más unidos. Somos familia, estamos diciendo que hay comunicación, y sobre todo cuando viajamos, uno se olvida que uno es más que el otro y trata uno de llevársela bien y darle todo al compañero para hacer esa amistad y conservar esa amistad." (E1, 25/08/2025). Esto permite comprender cómo, la experiencia del grupo se convierte en un espacio donde se realiza vínculo y crecen las relaciones afectivas fortaleciendo el sentido de pertenencia. Esto coincide con lo planteado por Gomez (2020), quien afirma que el sentido de pertenencia implica sentirse aceptado, cómodo y significativo dentro del grupo, elementos que se evidencian claramente en las interacciones descritas por los entrevistados. En esa vía, otro entrevistado menciona la siguiente afirmación.

"Uno consigue la amistad, la amistad y que trata de conservarla, que uno quiere dar todo para que todos estemos contentos, sabrosos, hacer de este grupo una familia." (E 4, 25/08/2025).

Por lo tanto, el pertenecer a un grupo no solo implica estar inmerso en las dinámicas grupales sino también sentirse parte del mismo, crear vínculos significativos que ayudan a promover la interacción grupal y red de apoyo, volviéndose una comunidad unida.

La pertenencia al grupo de danza folclórica ANTIOQUIA DANZA favorece a la comunidad de adultos mayores que lo componen, debido a que comparten costumbres, vivencias, culturas, construyen momentos juntos y salen de su zona de confort, mueven el cuerpo al ritmo de la música folclórica, lo que los lleva a expresar sentimientos y emociones que en ellos pueden traer recuerdos positivos en sus vidas. Además, la pertenencia al grupo facilita la comunicación e integración, formando lazos de amistad, promoviendo la cohesión grupal y el sentido de familia. Tal como lo expresa el entrevistado.

“Pues la integración nos hace sentir como en casa”..... “Entonces me motiva el deseo de venir, de integrarse, de socializar y qué nuevo habrá para hoy.” (E 2, 3, 25/08/2025).

En ese sentido podemos decir que la pertenencia está ligada a la expectativa de lo nuevo que se pueda aprender por medio de la práctica de la danza folclórica, en ellos resuenan las ganas de ir al grupo a integrarse y obtener nuevas enseñanzas.

El ser humano, a lo largo de su ciclo vital, busca formas de interactuar y socializar con el entorno que lo rodea; al pertenecer a un grupo, no solo se da esto en el entorno grupal de forma espontánea, sino que también en otros espacios y comunidades donde se relacionan. Además se da un intercambio de opiniones, valores y creencias que con el tiempo pueden ser conocidas de generación en generación, como la danza folclórica.

Al respecto, Mejía, 2017, opina que las relaciones interpersonales, en este caso de los grupos de adulto mayor, juegan un papel importante en las diferentes esferas del ser humano que atraviesa esta edad y hacen parte de una red de apoyo y de socialización para la persona, la cual permite utilizar el tiempo de ocio de manera más adecuada y con mayor aprovechamiento para su calidad de vida; las relaciones sociales que en los grupos de socialización se establecen pueden generar tanto factores positivos como negativos. El siguiente testimonio habla de ello: “Bueno, lo que pasa es que cuando uno está en grupos de danza, pues, o sea, son como una familia para todos. A veces saben de los problemas de uno, los problemas que uno tiene. Son muchas las ayudas por todos lados. Porque usted también está trabajando con profesionales, fuera de eso. Ellos son, pueden ser pensionados, pero también tuvieron su profesión.” (E 5, 25/08/2025).

La pertenencia al grupo genera ayuda mutua entre sus integrantes, la solidaridad es característica entre ellos, se comunican sus problemas y se apoyan estableciendo lazos más fuertes a través de la empatía.

Conceptualización teórica

Con el propósito de ampliar la comprensión de los resultados expuestos, se presenta a continuación una valoración teórica que entrelaza las categorías emergentes con los aportes de diversos autores. Desde un impacto de la danza en la salud se han realizado diversos estudios

evidenciado que la danza, más allá de ser una expresión artística, constituye una práctica con amplios beneficios para la salud física, emocional y cognitiva del ser humano. Según Bustos Pinchulef (2015), la danza permite al adulto mayor mantener un equilibrio entre cuerpo y mente, fortaleciendo las capacidades motoras, la memoria y la coordinación, aspectos que promueven un envejecimiento activo.

En esta misma línea, Padilla y Coterón (2013) sostienen que la danza contribuye a la mejora del estado de ánimo, la autoestima y la percepción de bienestar general, al combinar movimiento, ritmo y expresión corporal. La revisión sistemática de Padilla y Coterón (2013) demostró que la práctica de danza influye positivamente en la confianza, la autoimagen corporal y la percepción de bienestar general, lo cual coincide con los hallazgos de la presente investigación, donde los participantes refirieron sentirse “en salud de mente y cuerpo” y con menos dolencias físicas gracias a la práctica constante de la danza folclórica.

Por su parte, Puello, Sánchez y Flórez (2017) destacan que los adultos mayores que integran programas de danza experimentan altos niveles de felicidad y satisfacción vital, debido a la actividad física, el disfrute de la música y la interacción social. Asimismo, Vargas y Mazón (2021) resaltan que la danza fomenta la autorregulación y la autodeterminación, fortaleciendo la autonomía y el autoconocimiento, factores que se reflejan en la manera en que los adultos mayores afrontan los retos del envejecimiento. Estos autores explican que la danza estimula la memoria y las funciones ejecutivas, lo que previene el deterioro cognitivo y promueve una percepción positiva del yo.

En conjunto, estas investigaciones teóricas confirman que la danza constituye una herramienta integral para la promoción de la salud física, mental y emocional del adulto mayor. La pertenencia a un grupo artístico, como un colectivo de danza folclórica, contribuye significativamente al bienestar emocional y social de los adultos mayores. Bustos Pinchulef (2015) señala que la danza favorece la interacción grupal y la creación de lazos de apoyo, lo cual permite a los participantes sentirse útiles y reconocidos dentro de una comunidad. Este sentido de pertenencia se asocia con la teoría de la actividad planteada por Lemon (1972, citado en Bustos Pinchulef, 2015), que destaca la importancia de mantenerse activos para conservar la motivación y el propósito vital. Puello, Sánchez y Flórez (2017) afirman que la danza fortalece la capacidad socializante de los adultos mayores, facilitando la comunicación, la cooperación y el establecimiento de vínculos afectivos duraderos.

Estos hallazgos teóricos respaldan los testimonios de los participantes del grupo “Antioquia Danza”, quienes describen su experiencia como la de una “familia” unida por el baile y el deseo de compartir momentos significativos. De acuerdo con Vargas y Mazón (2021), la práctica dancística no solo fomenta la autorregulación, sino que también promueve las habilidades sociales y la empatía, fortaleciendo los vínculos comunitarios. La revisión de Padilla y Coterón (2013) también enfatiza que la danza, al implicar una comunicación no verbal y una interacción constante,

promueve la expresión de emociones y el fortalecimiento de los lazos interpersonales. Desde esta perspectiva, la pertenencia a un grupo de danza trasciende lo recreativo, convirtiéndose en una estrategia de salud comunitaria que combate la soledad, favorece la autoestima y refuerza la identidad social del adulto mayor.

En síntesis, la evidencia teórica respalda los hallazgos obtenidos en la investigación, demostrando que la danza es una práctica integral que favorece el bienestar físico, emocional, cognitivo y social de los adultos mayores. Los estudios revisados coinciden en que participar en grupos de danza fomenta la salud mental ya que, se combinan elementos emocionales, sociales, cognitivos, con eso se ve la pertenencia desde un vínculo y la fortaleza de socialización en los miembros del grupo ANTIOQUIA DANZA, constituyendo un espacio de autorrealización y conexión con los otros. En este sentido, la danza folclórica se posiciona como una herramienta terapéutica y preventiva que contribuye al envejecimiento activo y saludable.

Discusión y Conclusiones

Con la realización de esta investigación podemos concluir que el grupo Antioquia Danza mediante la práctica dancística ha construido relaciones significativas extendiendo así, sus redes de apoyo social, lo que les ha aportado a su salud mental, además se encontró que la práctica de la danza se ha convertido en una herramienta que les permite bajar los niveles de estrés y gestionar otras emociones y sentimientos.

Estas ganancias las engloban en un bienestar integral, ya que lo viven y lo sienten desde su salud física, mental, cognitiva y social, lo que les lleva a sentir una felicidad al estar inmersos un contexto donde se da la interacción grupal, fortaleciendo lazos de “amistad” y la construcción de una “familia” por medio de la empatía, la comunicación y la unión se ha podido enmarcar en los adultos mayores un sentido de pertenencia.

Referencias Bibliográficas

Acuña Delgado, Á., & Acuña Gómez, E. (2011). Bases teórico-metodológicas para el estudio semiológico y contextual de la danza folclórica.

<https://digibug.ugr.es/handle/10481/18522>

Bustos Pinchulef, M. J. (2015). Los beneficios de la danza para el adulto mayor [Tesis de licenciatura, Universidad de Chile]. Escuela de Danza.

<https://share.google/oerz0HyLQeWSfCpiQ> <https://share.google/Or2S6OQRKhyAeCtmj>

Cárcamo Vásquez, H. (2005). Hermenéutica y Análisis Cualitativo. *Cinta de Moebio. Revista de Epistemología de Ciencias Sociales*, 23, 204-216.

<https://cintademoebio.uchile.cl/index.php/CDM/article/view/26081>

Corrales Camacho, I, Rodríguez Jara, L. M, De la Cruz Morel, Y. L, López Ramos, M. F, Castillo Aroca, A, Castillo Javier, I. J, Concepción Bretón, A. M, Córdoba, M. E, Paredes Serón, A., & Veizaga Maldonado, D. (2023). Alma joven relatos del empoderamiento de la mujer mayor a través del folclore. *Anales en Gerontología*, 15(Extra15 especial), 284-305. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9837331>

Cuadra Peralta, A, Medina Cáceres, E. F. & Salazar Guerrero, K. J. (2016). Relación de bienestar psicológico, apoyo social, estado de salud física y mental con calidad de vida en adultos mayores de la ciudad de Arica. Límite. *Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*, 11(35), 57-68. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6612295>

Díaz Ramírez, D. (2022). Envejecimiento exitoso y calidad de vida en personas mayores practicantes de la danza folklórica [Tesis de licenciado en psicología, Universidad Nacional Autónoma de México]. Repositorio.

<https://hdl.handle.net/20.500.14330/TES01000838230>

Escamilla Pertúz, E.Y. & Barros Campuzano, I.P. (2023). *El rol de la recreación en la salud mental de los adultos mayores en la parroquia Nuestra Señora de la Medalla Milagrosa en Riohacha La Guajira*. [Tesis de Licenciatura, UNAD]. Repositorio Institucional.

<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/58838>

- García, G. (2023). Investigación cualitativa desde el método de la investigación acción. *Revista de Artes y Humanidades UNICA*, 24(51), 196-210.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10048464>
- Gómez, M. I. (2020, noviembre 27). *Sentido de pertenencia*. Concepto.
<https://concepto.de/sentido-de-pertenencia/>
- González-Vega, A. M. del C., Molina Sánchez, R., López Salazar, A., & López Salazar, G. L. (2022). La entrevista cualitativa como técnica de investigación en el estudio de las organizaciones. *New Trends in Qualitative Research*, 14, e571.
<https://doi.org/10.36367/ntqr.14.2022.e571>
- Hamui-Sutton, A., & Varela-Ruiz, M. (2013). *Metodología de investigación en educación médica: La técnica de grupos focales*. *Investigación en Educación Médica*, 2(1), 55–60.
<https://www.elsevier.com.mx>
- Hernández Sampieri, R, Fernández Collado, C & Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta edición). *Dialnet McGraw Hill España*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008>
- Karina García, A. (2015). La danza folklórica en Bogotá: cavilando reflexiones. *Calle 14 revista de investigación en el campo del arte*, 10(16), 30–42.
<https://doi.org/10.14483/10.14483/udistrital.jour.c14.2015.2.a03>
- Padilla Moledo, C., & Coterón López, J. (2013). ¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la danza?: una revisión sistemática. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 24, 194–197.
<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732290038.pdf>
- Puello, E. C., Sánchez, Á. A., & Flórez, M. (2017). Nivel de felicidad en un grupo de adultos mayores de Montería pertenecientes a un programa de danza. Universidad de Córdoba.
<https://revistas.unicordoba.edu.co/index.php/avancesalud/article/view/1189>
- Roca Amat, A, & García Alandete, J. (2024). Beneficios Psicológicos de la Danza: Una Revisión Sistemática. *Escritos de Psicología*, 17(1), 19-30.
<https://doi.org/10.24310/escpsi.17.1.2024.17027>
- Romero Villamil, L. E. (2021). *Activación Psicomotriz en el adulto mayor a través de la danza folklórica* [Trabajo de grado de especialización, Fundación Universitaria los Libertadores]. Repositorio Libertadores.
<http://hdl.handle.net/11371/4218>

- Rosero Otero, M. (2018). Investigación Cualitativa. *Boletín Informativo CEI*, 5(3), 13.
<https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/1733>
- Sánchez Correa, M. D.Á. & Cabra Ángel, Z. L (2021). Análisis de la salud mental en Colombia y la implementación de la política pública nacional de salud mental 2018 [Tesis de Trabajo de grado, Universidad CES]. Repositorio Universidad CES.
<https://repository.ces.edu.co/items/b6c76637-0c5c-4eac-9ada-fcbe41afe412>
- Tello Roríguez, T, Alarcón, R. D, & Vizcarra Escobar, D. (2016). Salud mental en el adulto mayor: Trastornos neurocognitivos mayores, afectivos y del sueño. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33(2), 342 -350.
<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2016.332.2211>
- Varela Pinedo, L.F. (2016). Salud y calidad de vida en el adulto mayor: Health and quality of life in the elderly. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud*, 33(2), 199-201.
<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2016.332.2196>
- Vargas Anaya, A. I., & Mazón Sánchez, J. C. (2021). Impacto de la danza en el bienestar psicológico: autorregulación, autodeterminación y habilidades sociales. *Revista Universidad Justo Sierra*, (46), 8–12.
<https://alternativas.me/wp-content/uploads/2021/02/Impacto-de-la-danza-en-el-bienestar-psicologico.pdf>
- Villamar Lazo, A. M. & Pérez, D. G. (2022). *Efectividad de la danza como intervención terapéutica en el nivel de estrés del adulto mayor de EsSalud Puno. 2021* [Tesis de Trabajo de grado, Escuela Superior de Formación Artística Pública de Puno]. Repositorio Renati. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/renati/3978?mode=full>