

Bailando a Través del Tiempo: ¿Cómo experimentan los adultos mayores la pérdida del sentido de la vida a través de una mirada artística?

Valentina Cardona Madrid¹

Estefania Salazar Marin²

Stefania Vanegas Higueta³

Daniel Esteban Cardona Lema⁴

Universidad Católica Luis Amigó

RESUMEN

El presente artículo se centra en explorar la danza como una herramienta terapéutica para promover la salud mental y el bienestar en adultos mayores, enfocado en un grupo de danza conformado por ocho mujeres entre 50 y 70 años de edad residentes del municipio de Cañasgordas, Antioquia. Se analizaron sus percepciones sobre cómo la danza les permite expresar emociones, superar el aislamiento social y encontrar un propósito renovado.

Este estudio resalta la importancia de integrar actividades artísticas como intervención terapéutica, ofreciendo un enfoque que va más allá de la psicología tradicional, presentando la danza como una herramienta poderosa no solo para mejorar la salud física, sino también para fortalecer el bienestar emocional y reafirmar su identidad en la vejez.

Palabras clave: Salud mental, adultos mayores, sentido de vida en la vejez, danzaterapia.

¹ Psicóloga en formación. Universidad Católica Luis Amigó.
valentina.cardonaad@amigo.edu.co

² Psicóloga en formación. Universidad Católica Luis Amigó.
estefania.salazarma@amigo.edu.co

³ Psicóloga en formación. Universidad Católica Luis Amigó.
stefania.vanegashi@amigo.edu.co

⁴ Docente. Universidad Católica Luis Amigó.
daniel.cardonale@amigo.edu.co

ABSTRACT

This project focuses on exploring dance as a therapeutic tool to promote mental health and well-being in older adults by focusing on a dance group of eight women between the ages of 50 and 70 in Cañasgordas, Antioquia. Their perceptions of how dance allows them to express emotions, overcome social isolation and find renewed purpose were analyzed. It is shown that dance not only improves mental health but also strengthens support networks, increases self-expression, and promotes resilience to losses and challenges common at this stage. This study highlights the importance of integrating artistic activities as a therapeutic intervention, offering an approach that goes beyond traditional psychology by presenting dance as a powerful tool not only to improve physical health, but also to strengthen emotional well-being and reaffirm identity in old age.

Keywords: mental health, older adults, sense of life in old age, dance therapy.

INTRODUCCIÓN

La OMS (2020) alude que “El envejecimiento trae consigo una serie de desafíos emocionales y sociales que pueden afectar el bienestar psicológico de las personas mayores, entre ellos la pérdida de propósito, el aislamiento social y la estigmatización asociada a la vejez”.

El envejecimiento se entiende como un proceso continuo, multifacético e irreversible de múltiples transformaciones psicosociales a lo largo del curso vital, que no son lineales ni uniformes y sólo se asocian vagamente con la edad de una persona en años. Estos cambios están influenciados por factores epigenéticos y por la toma de decisiones acumuladas del individuo, pero, además, por las condiciones sociales, económicas, ambientales y políticas del entorno en que tiene lugar el desarrollo humano y que, en conjunto, permiten predecir bienestar y un buen funcionamiento físico y mental o pérdidas y enfermedad. En consecuencia, el envejecimiento no sólo comprende los inevitables efectos biológicos y fisiológicos ocasionados por los daños moleculares y celulares, sino la adaptación paulatina a nuevos roles y posiciones sociales, transiciones vitales y del propio crecimiento psicológico, con manifestaciones heterogéneas de una persona a otra. (Salud, 2022)

En 1950, el psicólogo y psicoanalista alemán Erik Erikson explicó la teoría del desarrollo psicosocial. En ella, establece ocho etapas por las que una persona pasa a lo largo de su vida. Estas etapas ocurren desde el momento del nacimiento hasta la vejez. Según esta teoría la vejez es donde las personas reflexionan sobre su vida, afrontan pérdidas y cambios. El éxito de esta etapa depende de reafirmar el sentido de la propia existencia y el baile puede ser una clave para proporcionar una vía para la expresión emocional y la conexión social promoviendo el bienestar en los adultos mayores. (Bodemer, 2005)

El envejecimiento es un proceso natural que afecta a todas las personas, y su impacto en la salud mental es un tema cada vez más relevante. Diversos estudios han demostrado que el arte no solo mejora la calidad de vida de las personas mayores, sino que también promueve el bienestar emocional y cognitivo (Cohen, 2006).

A medida que las capacidades físicas y cognitivas disminuyen con la edad, la creación artística permite mantener la mente activa, fomentar la autoexpresión y fortalecer la autoestima, lo que tiene un impacto positivo en la salud mental.

El arte, en sus diversas formas, también contribuye a la conexión social y emocional, lo que es esencial para combatir el aislamiento, un problema frecuente en la vejez. Según Zeilig (2014), las actividades recreativas fomentan el diálogo y las interacciones significativas entre personas mayores, lo que ayuda a combatir la soledad y a mantener una red de apoyo social. Esto, a su vez, tiene un efecto protector en la salud mental, ya que reduce los niveles de ansiedad y depresión, y promueve un sentido de pertenencia y propósito.

Además, el desarrollo artístico en la vejez puede funcionar como una forma de terapia cognitiva. Un estudio de Noice y Noice (2009) revela que la participación en actividades teatrales mejora la memoria y las habilidades de procesamiento mental en personas mayores, demostrando que la creatividad no solo previene el deterioro cognitivo, sino que también lo ralentiza. A través del arte, los adultos mayores pueden explorar nuevas habilidades y continuar desarrollando su mente, lo que les permite mantener su agudeza mental y capacidad de aprendizaje, elementos clave para una vejez saludable.

Estudios sobre el sentido de vida en adultos mayores sugieren que la participación en actividades artísticas puede ser clave para redefinir el propósito en esta etapa de la vida,

contrarrestando las tendencias de aislamiento y falta de sentido que suelen acompañar el proceso de envejecimiento. La presente investigación tiene como objetivo identificar los efectos terapéuticos de la danza en adultos mayores, explorando cómo esta actividad artística puede influir en su sentido de vida y generar un impacto positivo en su salud mental y emocional.

Esta investigación pretende plantear que la danza es una forma de expresión artística que permite a los adultos mayores reconectar con su historia personal y emocional, promoviendo un envejecimiento saludable y activo, siendo esencial la salud mental la cual permite una expresión creativa y emocional que puede transformar la percepción del sentido de vida y fortalecer el bienestar general. Se parte de la premisa de que la danza no solo actúa como una herramienta terapéutica, sino también como un medio para reconectar a los adultos mayores con su historia personal, mejorar su autoestima y fomentar la resiliencia frente a los desafíos de la vejez. Así, surge la pregunta de investigación: ¿Cómo experimentan los adultos mayores la pérdida del sentido de la vida a través de una mirada artística?

DISEÑO METODOLÓGICO

Enfoque

Se opta por un diseño de investigación cualitativo, el cual se define como “un conjunto de procesos sistemáticos, críticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno o problema” (Hernández, 2006, p.7), cuyas características son recopilar y analizar datos (cualidades) a través de conceptos, puntos de vista, experiencias de vida, sentimientos, emociones, entre otros y los resultados se expresan en palabras que se pueden categorizar.

Método

El método utilizado es el fenomenológico y hermeneúico. Este método se ocupa de investigar lo que acontece al mundo interno de cada persona de manera subjetiva e individual. “El método observa, analiza y reflexiona percepciones, sensaciones, sentimientos, imaginaciones, sueños, pensamientos, procesos cognitivos, recuerdos, afectos, pasiones, etc.” (Vargas, 2011, p.33). Es así como se pretende explorar las experiencias subjetivas de los adultos mayores participantes en el grupo de danza y comprender la manera en que perciben su sentido de vida en relación con estas prácticas.

Población

Los participantes de esta investigación serán seleccionados a través de una muestra intencional. Este tipo de muestreo “permite seleccionar casos característicos de una población limitando la muestra sólo a estos casos. Se utiliza en escenarios en los que la población es muy variable y consiguientemente la muestra es muy pequeña” (Otzen y Manterola, 2017, p.230).

La población de estudio está conformada por cinco mujeres entre los 50 y 70 años, pertenecientes al grupo de danza folclórica “Aires de mi tierra” ubicado en el municipio de Cañasgordas, Antioquia.

La técnica de recolección de la información fue la entrevista semiestructurada y la observación participante, ambas permiten recopilar la información a través del discurso de la población de estudio y así describir e interpretar la percepción que se tiene subjetivamente del fenómeno abordado. Es así como se buscaron testimonios y evidencias de cómo la danza puede contribuir a mejorar la calidad de vida y promover un sentido de bienestar en los adultos mayores.

Alcance de estudio

El alcance de estudio de esta investigación será de tipo comprensivo, ya que, para este, la metodología y el método son fundamentales para la comprensión subjetiva de fenómenos y prácticas de vida (Vásquez y Arango, 2011). De este modo el alcance permite indagar subjetivamente en las construcciones de los sujetos, las perspectivas propias y las diferentes formas de estar en el mundo que cada individuo ha construido. Este alcance proporciona herramientas para la comprensión de las dinámicas entre el cuerpo y la mente, los aspectos sociales, culturales y la influencia del contexto.

Para el análisis de los datos obtenidos en esta investigación se hizo uso de la construcción de un sistema categorial, este permite agrupar categorías que orientan la investigación y apoyan el análisis de los datos. Estas categorías se dividen en: A. Sentido de vida en el adulto mayor. B. Baile y las relaciones interpersonales. C. Caracterización de los afectos en el adulto mayor. D. Efectos de la danza a nivel emocional en los adultos mayores. E. Desarrollo y establecimiento familiar. F. Expresiones artísticas como medios para el bienestar emocional.

La categoría principal identificada fue la salud mental demostrando cómo la integración del arte en programas de salud mental puede ser beneficiosa y transformadora para los adultos mayores.

Consideraciones éticas

Se asume el compromiso de respetar la participación voluntaria y la confidencialidad de la información suministrada, por tanto, las narrativas de los participantes solo se utilizan con fines académicos y se hace uso del consentimiento informado, donde ningún dato personal será expuesto en el presente trabajo. Dado lo anterior, se nombrarán las entrevistas de la siguiente manera para facilitar la comprensión del lector y los respectivos fragmentos citados. E1, E2, E3, E4, E5.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

La salud mental es un estado de bienestar que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones,

establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se da en un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes.

Las afecciones de salud mental comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva. Las personas que las padecen son más propensas a experimentar niveles más bajos de bienestar mental, aunque no siempre es necesariamente así. (OMS, 2022).

Es importante recalcar que la salud mental es un tema que debe ser atendido a tiempo, no es solo responsabilidad de la persona que lo padece sino también de la sociedad en general. A nivel político deben de existir políticas donde hayan programas de promoción y prevención para el bienestar emocional; además de la educación en la salud mental desde edades tempranas para así crear una sociedad más empática informada y preparada para las diferentes adversidades.

Cuidar la salud mental es importante, así como cuidar la salud física desde el nacimiento hasta la muerte y existen varias formas de promover el bienestar emocional ya sea a través de la danza, las relaciones familiares, la expresión artística, todas esas prácticas tienen el potencial de fortalecer nuestra salud mental y emocional. Al entender y tener una buena higiene de nuestra salud mental no solo mejoramos nuestra calidad de vida, sino que también contribuimos a una sociedad más sana y resiliente; dentro de este contexto, la salud mental se puede mirar desde

diferentes perspectivas es por esto que a continuación se presentarán diferentes subcategorías a la salud mental.

Sentido de vida en el adulto mayor

La salud mental viene determinada no solo por el entorno físico y social, sino también por los efectos acumulativos de las experiencias de vida anteriores y los factores estresantes específicos relacionados con el envejecimiento. La exposición a la adversidad, la pérdida significativa de la capacidad intrínseca y una disminución de la funcionalidad pueden provocar angustia psicológica; los adultos mayores tienen más probabilidad de experimentar eventos adversos como el duelo, una reducción de los ingresos o un menor sentido de propósito con la jubilación.

Algunos adultos mayores corren un mayor riesgo de sufrir depresión y ansiedad, debido a las condiciones de vida que se relacionan con deficiente salud física o la falta de acceso a servicios de apoyo y atención. El sentido de vida es importante porque con este las personas se sienten realizados y motivados, permite ver las distintas experiencias de vida de manera positiva, sin embargo, cuando esas experiencias no son favorables esta puede afectar la libertad, responsabilidad y capacidad para alcanzar nuestras metas, el sentido de vida es fundamental para la autorrealización y nos impulsa a seguir adelante. Así lo menciona la entrevistada 1: “Me motiva estar en comunidad, estar con amistades, compartir con mis compañeras y profesor” (E1, 2024).

La danza es un arte que se basa en la expresión corporal, generalmente acompañada de música y es una de las formas de expresión más ancestrales del ser humano que puede tener fines

artísticos, de entretenimiento o religiosos; es también, llamada el lenguaje del cuerpo y se vale de una secuencia de movimientos corporales que acompañan de manera rítmica a la música es entendida como una expresión de emociones, ya que, en algunos casos, a través de los movimientos se persigue la intención de comunicar sentimientos. (Raffino, 2021).

La danza ha aportado positivamente el sentido de vida de las participantes “Aires de mi tierra” tanto en su salud física haciéndolos más fuertes y flexibles y en su salud mental reduciendo el estrés, la ansiedad impulsando a participar en diferentes eventos culturales. Tal como lo manifiesta la entrevistada 2 “Me siento aburrída por pensar en el trabajo, pero después de practicar danza me siento contenta, motivada y con mucha alegría”. (E2, 2024).

Baile y las relaciones interpersonales.

El modelo biopsicosocial del desarrollo propuesto por Havighurts sostiene que mantenerse activo y socialmente involucrado contribuye de manera significativa a un envejecimiento saludable y satisfactorio. Dentro de este modelo el autor propone tres aspectos importantes: 1. La biología de cada individuo. 2. Factores psicológicos. 3. La cultura de la que hace parte el individuo. Bajo estas tres premisas el baile, que involucra movimiento, ritmo y socialización no solo mejora las condiciones físicas si no que también fomenta la interacción social, lo que puede potenciar el estado de ánimo y la autoestima. Además, estos espacios favorecen un sentido de pertenencia y a la vez disminuye el riesgo de aislamiento social. Así lo menciona la entrevistada 1 "A pesar de todo la danza me impulsa a seguir cuando estoy pasando por momentos difíciles, me ayudado a no desvanecer y en pensar que si puedo salir de situaciones que muchas veces se salen de control” (E1, 2024).

A la luz del estadio (Integridad/desesperanza), Erikson nombra la integridad como la aceptación de sí, de su historia personal, de su proceso psicosexual y psicosocial; en el cual prevalezca un modo sano de concebir la etapa de vida mayor como una integración emocional, autonomía, vivencia del amor universal como experiencia que resume su vida y su trabajo. (Bordignon, 2005, p. 58). Nombrando lo anterior, el escenario artístico que brinda la danza es una buena forma no solo de reducir el estrés o algunos síntomas de la depresión que son comunes en los adultos mayores, sino que también, mejora la autoestima y la confianza, fomentando nuevas amistades y conexiones siendo esto muy enriquecedor para estas personas que en muchas ocasiones se sienten poco útiles a la hora de realizar alguna actividad. Así lo expresa la entrevistada 2. “Aunque muchas veces me he encerrado en los problemas, la danza me ha ayudado en los momentos de caos y a sentirme en libertad conmigo misma acá no me juzgan antes me ayudan a salir de esas adversidades” (E2, 2024).

Caracterización de los afectos en el adulto mayor.

En esta etapa definida como vejez se experimenta un quiebre en su identidad. además de sentirse aislados y solos ya sea por un abandono social y familiar, o por aquellas limitaciones que aquejan a los adultos mayores, investigaciones demuestran que las expresiones de afecto y cariño brindadas a los adultos mayores es vital para que puedan mantenerse acogidos y sobre todo seguir realizando sus actividades cotidianas e implementar nuevas rutinas.

Las mujeres entrevistadas enfatizan como el baile ha sido un apoyo emocional y ha aportado interacciones significativas en el grupo de baile generando lazos afectivos para una calidad de vida óptima; uno de esos testimonios es de una mujer de más de 65 años quien

comparte su historia “la danza me hace despejar de todo lo que me ha tocado pasar, la muerte de mis dos hijos y la enfermedad de mi mamá, estaba en clase de baile cuando recibí la noticia de mi hijo fue un momento que no deseo a una madre. además, tengo a mi cargo la responsabilidad de mi mamá y el hogar con mi esposo, hay días en que me siento muy aburrída y con ganas de llorar pero llega el día de la clase y los dolores físicos desaparecen y logró distraerme de la vida cotidiana” (E1, 2024), testimonios como este nos dan cuenta que el baile es una expresión emocional y el desarrollo de la resiliencia.

Desde un enfoque humanista los seres humanos tienen una necesidad de encontrar significado a sus experiencias incluso en momentos de dolor o pérdidas. En el caso de los adultos mayores el duelo puede llevar a reflexionar sobre la vida vivida, buscar el sentido de la relación con el otro y un crecimiento personal, en esta etapa reevalúan sus valores, fortalecen su resiliencia e intentan encontrar nuevas formas de autorrealización y propósito.

Efectos de la danza a nivel emocional en los adultos mayores

Según la Asociación Argentina de Danzaterapia, el baile se define como "el uso terapéutico o psicoterapéutico del movimiento y de la danza que busca favorecer procesos de integración emocional, cognitiva, física y social". Esta terapia utiliza el movimiento del cuerpo para trabajar a nivel emocional, cognitivo y físico, partiendo del principio de que el cuerpo y la mente están conectados.

En este sentido la mente puede generar un cambio en el cuerpo permitiendo mantenerse más activos y mitigando los efectos negativos del envejecimiento, además fomenta la interacción social y contribuye a reducir la sensación de soledad generando un bienestar psicológico.

Las participantes encontraron en la danza un propósito constante y una dirección clara en sus vidas. A pesar de los desafíos personales la danza les brinda un motor para seguir adelante, demuestran que el baile es una herramienta para mejorar la calidad de vida evidenciando una visión positiva del envejecimiento y la expresión artística no está limitada por la edad, que a pesar del tiempo siguen encontrando pasatiempos que enriquecen su vida de tal forma logran sentir motivación por la vida, un autoconocimiento y una manera de resignificar acontecimientos personales.

Según Rogers, en su obra “El proceso de convertirse en persona” (1961), el desarrollo humano está centrado bajo los principios de la persona funcional, crecimiento personal y la realización de nuestro potencial que nos acompañan a lo largo de la vida. La literatura rastreada ha mostrado que en el ciclo vital de la adultez mayor se experimentan movimientos físicos y psíquicos que afectan el sentido de vida y cómo se percibe el mundo al aparecer las limitaciones y la pérdida paulatina de ciertas de capacidades. Las narrativas de los entrevistados dan cuenta de cómo este enfoque artístico promueve de manera significativa en el bienestar físico/emocional, la interacción con el otro y la red que se teje consigo mismo en el crecimiento personal.

Tal como se cita al autor en el artículo Psicoterapia Humanista Integrativa con Personas Mayores (2016) “Las personas mayores que siguen conectadas a las actividades sienten que se mantienen vivos, canalizando deseos e ilusiones, que modifica las percepciones del tiempo y el sentido de la vida viviendo su presente”.

Desarrollo y establecimiento familiar

Para abarcar el desarrollo y el establecimiento familiar en los adultos mayores, es esencial considerar aspectos de su bienestar emocional y funcionalidad dentro del entorno

familiar y comunitario. En muchos casos, los adultos mayores enfrentan cambios físicos y cognitivos que influyen en su nivel de independencia y en su rol dentro de la familia, a menudo desafiando el equilibrio emocional y la dinámica familiar establecida. Estudios señalan la importancia de promover un envejecimiento activo y saludable, abordando áreas como el apoyo familiar, la participación comunitaria, y el acceso a servicios de salud que prevengan el deterioro físico y mental y que contribuyan a una mejor adaptación en esta etapa de vida (Redalyc, 2014; Medimay, 2020).

Además, el nivel de funcionalidad familiar y la calidad de las relaciones intergeneracionales son factores clave que impactan la satisfacción y el sentido de pertenencia de los adultos mayores en su entorno familiar. Programas nacionales de atención y estudios en el ámbito de la psicología y la gerontología sugieren que un entorno familiar afectuoso y funcional puede mitigar los riesgos de aislamiento social y ayudar a los adultos mayores a mantener una vida plena y satisfactoria (Redalyc, 2014; Medimay, 2020).

El desarrollo y establecimiento familiar también implica no solo la atención de las necesidades físicas de los adultos mayores, sino también un cuidado integral que contemple su bienestar emocional, social y espiritual. Más allá de la salud y la seguridad, es esencial que se sientan acompañados en sus emociones y se les ofrezcan espacios donde puedan conectar con los demás, manteniendo relaciones significativas. "Cuando siento ganas de llorar, me despejo cuando veo las personas y también las personas que me animan". (E1, 2024). Esta expresión, que ofrece un testimonio de una de las mujeres entrevistadas da cuenta de que la manifestación de las emociones es clave para el crecimiento personal y el redescubrimiento de sí mismo.

Este apoyo social es vital para que puedan encontrar consuelo y fortaleza en los momentos difíciles. Asimismo, es crucial respetar y fortalecer sus valores y creencias, dándoles un sentido de propósito que les permita enfrentar los retos de la vida. En su caso, la danza le ha ayudado a "despejarme de todo lo que me ha tocado pasar, la muerte de mis dos hijos y la enfermedad de mi mamá". (E1, 2024). Demostrando que actividades que nutren el espíritu pueden ser un refugio para el alma, brindando alivio y renovando el sentido de la vida. Un cuidado integral no solo garantiza la satisfacción de sus necesidades físicas, sino también que se sientan valorados y plenos en todas las áreas de su existencia.

Expresiones artísticas como medios para el bienestar emocional

Las expresiones artísticas como herramientas para mejorar el bienestar emocional de los adultos mayores han demostrado beneficios significativos en la promoción de una vida saludable y activa en esta población. La arteterapia y otras actividades artísticas, como la pintura, la música y el teatro, facilitan el desarrollo emocional y la resiliencia en los adultos mayores, especialmente aquellos que experimentan sensaciones de soledad, vulnerabilidad o aislamiento. Estas actividades no solo estimulan el cerebro y mejoran la autoestima, sino que también contribuyen a un sentido de identidad renovado y a la capacidad de enfrentarse a cambios físicos y emocionales típicos de esta etapa de vida (Gómez, 2019; Pérez & López, 2020).

Estudios han señalado que las actividades creativas en la vejez permiten a los participantes expresar emociones y experiencias personales, ayudándoles a reorganizar sus pensamientos y estructuras mentales de una forma que da sentido y propósito a sus vidas. La creatividad, especialmente en edades avanzadas, es esencial para un envejecimiento saludable,

promoviendo la estabilidad emocional y la reducción de emociones negativas. En contextos comunitarios, sin embargo, el acceso y la constancia en la oferta de estas actividades suelen depender de instructores voluntarios, lo que limita su disponibilidad y afecta la continuidad de los beneficios emocionales para los adultos mayores (Fundación Saldarriaga Concha, 2021; Hernández, 2018). Las expresiones artísticas, como la danza, se convierten en poderosos medios para el bienestar emocional de los adultos mayores. A través de estas actividades, se les motiva a descubrir su creatividad interior, permitiéndoles formar parte de algo mayor y reforzar sus vínculos sociales. Los efectos psicológicos de estas experiencias son profundos, ya que no solo enriquecen esta etapa de la vida, sino que también promueven el desarrollo personal. Al practicar la danza, por ejemplo, una persona menciona que se siente "bien, los dolores físicos desaparecen, distrae de la vida cotidiana". (E1, 2024). Mientras que otra comenta que a menudo se siente "aburrida por pensar en el trabajo", pero después de bailar, "se siente contenta". (E2, 2024). Estas experiencias refuerzan la autoestima, ofreciendo un respiro de las preocupaciones diarias y brindando un sentido renovado de utilidad y satisfacción. Así, la participación en actividades artísticas no solo fortalece el cuerpo, sino que también alimenta el alma, promoviendo una sensación de plenitud en la vida.

Discusión y Conclusiones

El envejecimiento es un proceso complejo que conlleva transformaciones psicosociales significativas y a menudo los adultos mayores enfrentan desafíos emocionales que afectan su bienestar. La pérdida de propósito, el aislamiento social y la estigmatización son problemas prevalentes que pueden reforzarse con la edad. Sin embargo, es fundamental reconocer que el envejecimiento es una oportunidad para el crecimiento y la adaptación a nuevas circunstancias.

La danza como forma de expresión artística, puede facilitar este proceso al ofrecer un medio para la autoexpresión emocional y la conexión social. A través de la danza los adultos mayores pueden no solo expresar sus sentimientos, sino también compartir su historia de vida lo que promueve una sensación de pertenencia y un propósito. Además, la participación en actividades artísticas como la danza ha demostrado tener efectos positivos en la salud mental. Este estudio ha mostrado que la danza podría mejorar la calidad de vida de los adultos mayores que la practiquen; manteniendo la mente activa, fomentando el autoestima y las interacciones significativas, así como favorecer la construcción de redes de apoyo.

Es importante considerar la danza dentro de la psicología no solo como recurso terapéutico sino como una expresión artística que va más allá de ser un elemento técnico tal y como se identifica en los relatos de las participantes, es un recurso que permite la expresión de experiencias internas e historias personales al igual como un elemento para el fortalecimiento del autoconocimiento y autorrealización. La motivación y la alegría que experimentan al asistir a clases y el valor que encuentran al compartir con el grupo dan cuenta de cómo las actividades artísticas pueden potenciar el bienestar emocional y físico, promoviendo una red de apoyo y afecto que se extiende más allá del ámbito de la danza.

Cabe mencionar que el aporte que se pretende dejar a través de este trabajo investigativo es la posibilidad de visibilizar las relaciones que emergen entre el bienestar psicológico y la danza. Se destaca la importancia de tener un acercamiento a la población permitiendo conocer sus experiencias subjetivas y colectivas ya que no es suficiente generar una observación sino tener conocimiento de la historia que hay en cada integrante del grupo de danza. Este estudio invita a reflexionar acerca de la búsqueda de significado de experiencias en adultos mayores, incluso en situaciones difíciles. La resiliencia mostrada por las participantes sugiere que el baile

les ofrece un sentido de continuidad y un espacio para desarrollar un propósito. Este espacio permite no sólo la expresión de su historia y emociones, sino también una reevaluación de sus valores y una mayor capacidad para afrontar el duelo y las responsabilidades familiares que son parte de su vida diaria. Desde esta perspectiva, el baile actúa como un medio para alcanzar una forma de autorrealización, adaptando un sentido positivo de crecimiento y desarrollo personal.

En cuanto a la salud mental, los resultados respaldan la hipótesis inicial: la danza contribuye de manera significativa a la reducción de síntomas de estrés, proporcionando un ambiente de entusiasmo y positividad que se esperaba encontrar. Vásquez (2018) describe cómo la expresión artística a través del movimiento "ofrece un espacio para la autoexpresión y el alivio emocional," lo cual coincide con la experiencia de las participantes.

Sin embargo, en el sentido de vida, los resultados mostraron una profundización inesperada, pues no sólo promovieron un propósito renovado, sino que también facilitaron un proceso de autorreconocimiento más profundo que enriquece el sentido de vida de los participantes de maneras no anticipadas. Sánchez (2021) argumenta que "el arte otorga a los adultos mayores un medio para expresar sus historias y deseos" lo cual fue de importante impacto, pues los participantes encontraron en la danza una plataforma que no sólo reforzó su identidad, sino que potenció su capacidad de introspección.

Así, las vivencias de las adultas mayores que participan del grupo de danza en cuestión reflejan una rica diversidad de experiencias que emergen en el contexto de su vida cotidiana. Estas experiencias evidencian cómo la danza se convierte en un vehículo de expresión y conexión, permitiendo redescubrir su identidad y fortalecer sus vínculos interpersonales. En este sentido, la práctica de la danza se presenta como una herramienta poderosa para resignificar sus

historias personales y colectivas, promoviendo una nueva visión de su vida en la vejez, donde el movimiento y la expresión se entrelazan con la búsqueda de un sentido de pertenencia y vitalidad.

Esta investigación sobre el impacto de la danza en adultos mayores destaca la importancia de las actividades artísticas como herramientas para promover el bienestar emocional y social, un enfoque que enriquece la formación de psicólogos. Al involucrarse en actividades como la danza, los adultos mayores encuentran una vía para expresar sus emociones y fortalecer sus redes de apoyo, elementos esenciales para afrontar desafíos psicosociales. Para los psicólogos en formación, esto subraya la relevancia de ir más allá de los enfoques clínicos tradicionales, incorporando recursos creativos y expresivos que apoyen el desarrollo personal y la construcción de identidad en la vejez.

En conclusión, se evidenció que la escucha empática y la valoración de la historia personal de cada individuo son habilidades esenciales en la práctica psicológica. Al entender el envejecimiento como una etapa de potencial crecimiento, los futuros psicólogos pueden ayudar a sus pacientes a explorar su sentido de vida y resiliencia mediante actividades de autoexpresión como la danza. Así, esto fomenta en los profesionales en formación una sensibilidad hacia las experiencias subjetivas y colectivas, alentándolos a construir intervenciones que promuevan la autorrealización y la integración social.

REFERENCIAS

Bodemer, B. R. (2005). *Desarrollo psicosocial: ¿Qué es y cuáles son sus etapas?*

Bordignon, N. A. (2005) El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *La Sallista*. 2 (2). 50-63.

Cohen, G. D. (2006). *The Creative Age: Awakening Human Potential in the Second Half of Life*. HarperCollins.

Fundación Saldarriaga Concha. (2021). Programa de arteterapia para la inclusión social y el bienestar de los adultos mayores en Colombia. Bogotá, Colombia.

Gómez, L. (2019). Arte y envejecimiento activo: Impacto emocional de las expresiones artísticas en adultos mayores. *Revista Colombiana de Gerontología*, 34(2), 45-58.

Hernández, J. (2018). Expresión artística y emocional en la tercera edad. *Revista Psicosocial*, 20(3), 78-89

Holzinger, A. (2023). *Efectos de la danza movimiento terapia en la memoria y atención en pacientes con demencia senil*. [Tesis de licenciatura]. Carrera de Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría.

Hernández Sampieri, R. (2006). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Interamericana.

López, A. (2020). Arte y envejecimiento activo: La influencia de las actividades artísticas en la salud mental. *Editorial Psicoarte*.

Medimay. (2020). *Fragilidad, nivel funcional y funcionamiento familiar en adultos mayores*.

Noice, H., & Noice, T. (2009). Enhancing cognitive performance in older adults: A theatrical intervention. *Neuropsychology, Development, and Cognition*

OMS. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Bogotá.

OMS. (2023). *Salud mental de los adultos mayores*. Bogotá.

Otze, T. Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol*, 35(1), 227-232. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>

Pérez, R., & López, M. (2020). El teatro como herramienta terapéutica en el bienestar emocional de los adultos mayores. *Arteterapia y Bienestar*, 7(1), 25-37.

Redalyc. (2014). *Desarrollo humano en la vejez: Un envejecimiento óptimo desde los cuatro componentes del ser humano*.

Sánchez, R. (2021). *Artes escénicas y calidad de vida en la tercera edad: Un estudio sobre el sentido de pertenencia y autoestima*. Ediciones Salud Integral.

Salud, M. d. (2022). *Envejecimiento y Vejez*. Bogotá.

Vásquez, M. (2018). *La danza como medio para el bienestar emocional en adultos mayores*. Editorial Bienestar.

Zeilig, H. (2014). Arts in dementia care: This is not the end, it's the end of this chapter. *Dementia*, 13(1). 13-14.

