

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Concepciones sobre la Actividad Física musicalizada en el buen vivir del grupo de adultos mayores de la parroquia de Santiago en la ciudad de San Juan de Pasto.

José Santiago Cardona Figueroa Y Lenny Maritza Vivas Bolaños

Programa de Educación Física, Facultad de Educación, Universidad CESMAG

Nota del autor

El presente trabajo de grado tiene como propósito cumplir el requisito exigido para optar al título de pregrado como licenciados en Educación Física en la Universidad CESMAG.

La correspondencia referente a este trabajo debe dirigirse al Programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG. Correo electrónico: edufisica@unicesmag.edu.co

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Concepciones sobre la Actividad Física musicalizada en el buen vivir del grupo de adultos mayores de la parroquia de Santiago en la ciudad de San Juan de Pasto.

José Santiago Cardona Figueroa Y Lenny Maritza Vivas Bolaños

Programa de Educación Física, Facultad de Educación, Universidad CESMAG

Asesor

Dr. Andrés Mateo Jiménez Ramos

9 de junio 2026

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

NOTA DE ACEPTACIÓN

Firma presidente de Jurado

Firma Jurado

Firma Jurado**San Juan de Pasto, junio de 2026**

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

NOTA DE EXCLUSIÓN

El pensamiento que se expresa en
esta obra es de exclusiva
responsabilidad de sus autores y no
comprometen la ideología de la
Universidad CESMAG

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

DEDICATORIA

Este trabajo de grado está dedicado, en primer lugar, a Dios, por brindarnos la fortaleza, la sabiduría y la oportunidad de culminar una etapa tan importante de nuestra formación profesional.

A nuestras familias, quienes con su amor, comprensión y apoyo incondicional estuvieron presentes durante todo este proceso. Gracias por motivarnos a seguir adelante en los momentos de dificultad y por creer siempre en nuestras capacidades.

A nuestros padres, por el esfuerzo y los sacrificios realizados para ayudarnos a cumplir este sueño. Sus enseñanzas, valores y ejemplo de perseverancia fueron fundamentales para alcanzar esta meta.

Dedicamos también este logro a los adultos mayores de la parroquia Santiago de San Juan de Pasto, quienes nos abrieron las puertas de su grupo y compartieron con nosotros sus experiencias, conocimientos y vivencias. Su entusiasmo, alegría y disposición hicieron posible el desarrollo de esta investigación y nos dejaron valiosas enseñanzas para nuestra vida personal y profesional.

Finalmente, dedicamos este trabajo a todas las personas que de una u otra manera hicieron parte de este camino, aportando palabras de ánimo, apoyo y confianza para alcanzar este importante objetivo

Santiago Cardona

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

DEDICATORIA

Con todo mi corazón y el cariño más grande, dedico este logro a las personas más importantes de mi vida:

A mis queridos padres, María Eugenia Bolaños y Carlos Bolívar Vivas. Gracias por su inmenso amor, por cada sacrificio hecho, por su esfuerzo incansable y por sus oraciones que siempre me han protegido. Ustedes me enseñaron a no rendirme, a valorar el trabajo honrado y a caminar con buenos sentimientos. Todo lo bueno que hay en mí se lo debo a ustedes; esta meta también es suya, porque sin su apoyo nada hubiera sido posible. Son mi mayor orgullo y mi mejor ejemplo a seguir.

Con mucho afecto también para mis hermanos Yaneth Bolaños e Iván Vivas. Gracias por estar siempre cerca, por sus palabras de aliento cuando me sentía cansada, por confiar en mis capacidades y por alegrarse sinceramente con mis avances. Llevo grabados en el corazón cada consejo y cada momento compartido.

Y a todos mis compañeros quienes hicieron parte de este camino, quienes con su amistad, compañía y ánimo me dieron fuerzas para seguir adelante: gracias por compartir este camino, por escucharme y por ser parte de esta historia tan bonita. ¡Los quiero mucho a todos!

Martiza Vivas

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

AGRADECIMIENTOS

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento a Dios por guiarnos durante todo este proceso académico y permitirnos culminar con satisfacción esta etapa de nuestra formación como Licenciados en Educación Física.

A la Universidad CESMAG y al Programa de Licenciatura en Educación Física, por brindarnos los conocimientos, espacios y oportunidades necesarias para crecer tanto en el ámbito académico como en el personal. Cada docente dejó enseñanzas que contribuyeron significativamente a nuestra formación profesional.

A nuestro asesor, Dr. Andrés Mateo Jiménez Ramos, por su orientación, paciencia, compromiso y acompañamiento permanente durante el desarrollo de esta investigación. Sus aportes y recomendaciones fueron fundamentales para fortalecer este trabajo y lograr los objetivos propuestos.

A los adultos mayores de la parroquia Santiago de San Juan de Pasto, quienes participaron de manera voluntaria y compartieron sus experiencias con gran disposición y confianza. Gracias por permitirnos conocer sus historias de vida y demostrar que la actividad física, acompañada de la música, fortalece el bienestar, la integración y la alegría de vivir.

A la parroquia Santiago y a su grupo de adultos mayores, por abrirnos las puertas y permitirnos desarrollar esta investigación en un ambiente de respeto, aprendizaje y colaboración.

Finalmente, agradecemos a nuestras familias, amigos y compañeros, quienes estuvieron presentes durante todo este proceso brindándonos apoyo, comprensión y motivación para superar cada dificultad. Este logro también les pertenece, porque con su confianza y acompañamiento hicieron posible que hoy culminemos con éxito esta importante etapa de nuestras vidas.

Santiago Cardona

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, elevo mi más profundo y sincero agradecimiento a Dios Todopoderoso, fuente de toda sabiduría y bien. Gracias por regalarme la vida, la salud, la fortaleza, la inteligencia y la voluntad necesaria para no rendirme ante las dificultades y poder culminar esta etapa tan importante de mi formación. Gracias por guiar mis pasos, iluminar mi entendimiento y bendecir cada uno de mis esfuerzos; sin su ayuda y su inmenso amor nada de esto hubiera sido posible.

Mi reconocimiento y gratitud también son para la Universidad CESMAG y al Programa de Licenciatura en Educación Física, por abrirme sus puertas y brindarme un espacio lleno de aprendizaje, valores y crecimiento personal. Gracias por la calidad educativa, los recursos y todas las oportunidades que me ofrecieron para prepararme y formarme no solo como un buen profesional, sino también como una persona íntegra y de bien. Me llevo en el corazón gratos recuerdos y grandes enseñanzas de esta casa de estudios.

De manera muy especial, quiero dar las gracias a nuestro asesor, Dr. Andrés Mateo Jiménez Ramos, por su inmensa dedicación, su inmensa paciencia, su clara forma de explicar y por todo el tiempo y esfuerzo que invirtió en nosotros. Gracias por compartirnos con tanta generosidad sus conocimientos y experiencias, por motivarnos siempre a superarnos y por guiarnos con tanta responsabilidad y cariño durante todo este proceso.

Extiendo este agradecimiento a cada uno de los docentes que formaron parte de nuestra formación, por cada materia impartida y por todo el saber que nos transmitieron con tanto esmero y vocación. Gracias por su paciencia al enseñarnos, por corregirnos con amabilidad, por resolver nuestras dudas y por sembrar en nosotros la curiosidad y el deseo de aprender cada día más. Cada una de sus clases y consejos quedarán guardados en mi mente y en mi corazón para siempre.

¡Que la bondad de Dios los bendiga, los cuide y los recompense con creces a todos ustedes por haber sido parte fundamental de este camino recorrido!

Maritza Vivas

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

CONTENIDO

Resumen.....	6
Introducción	15
1. Tema de investigación	16
2. Contextualización	17
2.1 Macro contexto	17
2.2 Micro contexto	18
3. Problema de investigación	20
3.1. Descripción del problema	20
3.2 Formulación del problema	23
4. Justificación	24
5. Objetivos	27
5.1 Objetivo general	27
5.2 Objetivos específicos	27
6. Línea de investigación	28
7. Metodología.	29
7.1 Paradigma	29
7.2 Enfoque	29
7.3 Método	29
7.4 Unidad de análisis	30
7.5 Unidad de trabajo	30
7.6 Técnicas e instrumentos de recolección de información	31
7.7 Consideraciones éticas y bioéticas.....	22
8. Referente teórico conceptual del problema.....	34
8.1 Categorización	34
8.2. Antecedentes Investigativos.....	34
8.2.1 Antecedente Internacional	34
8.2.1 Antecedente Nacional	35
8.2.2 Antecedente Regional.	37
8.3 Referente legal	38

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

8.4. Referente teórico conceptual.....	39
8.4.1 Buen vivir.....	39
8.4.2 Buen vivir en la tercera edad	40
8.4.3 La actividad física	40
8.4.4 Actividad física musicalizada	41
8.4.5 Adulto mayor	41
8.4.6 Corporeidad.....	42
8.4.7 Interacción social	42
8.4.8 Calidad de vida	42
8.4.9 Envejecimiento activo.....	43
9.Análisis e interpretación de recolección	44
9.1 Proceso de Análisis e interpretación de los resultados del buen viviren el cuidado de si el cuidado del otro.....	44
9.2 Análisis e interpretación de significados entorno a la actividad física musicalizada sobre el cuidado de si.....	46
9.3 Análisis e interpretacion de experiencias entorno a la actividad fisica musicalizada sobre el cuidado del otro.....	36
10.Conclusiones.....	41
11.Recomendaciones.....	42
Referencias.....	43
Anexos.....	56

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Lista de Tablas

Tabla 1 relación de síntomas y causas	23
Tabla 2 Categorías emergentes de significados y experiencias de la actividad física en el adulto mayor.	59

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Lista de Figuras

Figura1. Actividad física musicalizada y el buen vivir	34
Figura 2.: Categorización general de resultados entorno del buen vivir	46
Figura 3. Categorización del cuidado de si.....	47
Figura 4: categorización del otro	56

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Lista de Anexos

Anexo A: Matriz de Vaceo de información.....	72
Anexo B formato de codificación de información.....	77
Anexo C: Formato de Vaceo de información.	79
Anexo D: Matriz de codificación de información	84
Anexo E consentimientos informados	85
Anexo F instrumentos de recolección de información	89
Anexo G formatos de validación	90
Anexo H formato diario de campo.....	93

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Resumen

La investigación titulada “Concepciones sobre la Actividad Física musicalizada y el buen vivir en los adultos mayores del grupo de la parroquia Santiago de San Juan de Pasto” tuvo como objetivo comprender las concepciones que construyen los adultos mayores sobre la actividad física musicalizada y su relación con el buen vivir. Se desarrolló bajo un paradigma interpretativo, con enfoque cualitativo y método de estudio de caso, permitiendo analizar los significados y experiencias de los participantes desde su contexto social y cultural. La información se recolectó mediante entrevistas estructuradas aplicadas a adultos mayores entre 60 y 80 años explorando aspectos relacionados con el cuidado personal, la salud y el significado del buen vivir. Vinculados al grupo de la parroquia de Santiago

Los resultados evidenciaron que la actividad física musicalizada favorece el cuidado de sí, especialmente en aspectos relacionados con la higiene personal y el cuidado físico. Los participantes manifestaron que mantener rutinas de aseo, realizar ejercicio regularmente y cuidar su cuerpo contribuyen a mejorar su autoestima, salud y bienestar integral.

Asimismo, se identificó que estas actividades fortalecen el cuidado del otro mediante la integración y la empatía. El trabajo en equipo, la colaboración entre compañeros y el apoyo familiar y social generan sentimientos de acompañamiento, pertenencia y comprensión mutua. Los adultos mayores destacaron que compartir con personas que viven experiencias similares reduce la sensación de soledad y mejora su calidad de vida.

En conclusión, la actividad física musicalizada constituye una estrategia que promueve el bienestar físico, emocional y social de los adultos mayores, fortaleciendo tanto el cuidado personal como las relaciones interpersonales, elementos fundamentales para alcanzar el buen vivir así mismo contribuyendo significativamente a una vida más activa, saludable y satisfactoria

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Introducción

Inicialmente el adulto mayor a su edad presenta deterioro fisiológico donde la presencia de enfermedades va disminuyendo la capacidad funcional en su vida, y al continuar con este proceso se encuentra limitado a realizar actividades del día a día, por lo tanto es fundamental no dejar a un lado esta situación y abordar de la mejor manera conceptos, estrategias y actividades que permitan mejorar el buen vivir en las personas mayores, algunos de los conceptos relacionados con el tema son de La Organización de la Salud OMS (2015) que plantea “la gama amplia de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar en forma regular y rítmica, jardinería, tareas domésticas pesadas y baile” (pag.74).

El presente estudio buscó abordar las concepciones que tienen los adultos mayores sobre la actividad física musicalizada; para ello, este documento se presenta en los siguientes apartados:

En el capítulo uno se habla sobre la actividad física musicalizada y el buen vivir como tema de investigación enfocado en los adultos mayores; continuando con el siguiente capítulo en el cual se busca contextualizar el tema anteriormente mencionado en una población específica en la ciudad de Pasto, en la parroquia de Santiago donde contamos con un grupo aproximadamente 60 personas que se encuentra en edades de 60 a 80 años.

Por consiguiente, en el tercer capítulo se describe el buen vivir del adulto mayor depende de diversos factores físicos, psicológicos y sociales que influyen en su bienestar. Aspectos como una buena salud, la actividad física, la autonomía y el apoyo familiar favorece un envejecimiento saludable. En contraste, el deterioro físico, la inactividad, las limitaciones funcionales y el abandono familiar pueden afectar negativamente su bienestar y aumentar la dependencia. Por ello, es fundamental fomentar hábitos saludables y fortalecer el acompañamiento familiar para mejorar el buen vivir en esta etapa de la vida. Teniendo en cuenta lo anterior mencionado podemos inferir que hablamos sobre el problema de investigación.

En este sentido tenemos como objetivo general, comprender las concepciones sobre la actividad física musicalizada y el buen vivir de los adultos mayores de la parroquia de Santiago, en relación con esto nos encontramos con las experiencias del cuidado de sí y los significados del cuidado del otro.

La investigación busca comprender las concepciones de los adultos mayores sobre la actividad física musicalizada y el buen vivir. Se destaca que esta práctica favorece la salud física,

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

emocional y social, fortalece el autocuidado, la autonomía, la integración y la calidad de vida. Además, los resultados servirán como base para diseñar estrategias y programas que promuevan el envejecimiento activo y el bienestar integral de esta población.

Teniendo en cuenta la línea de investigación corporal del grupo Cooper perteneciente al programa de Licenciatura en Educación Física esta investigación se sitúa dentro de la línea de actividad física y salud de la UNICESMAG y tiene como objetivo explorar de qué manera la actividad física acompañada de música puede potenciar el bienestar, la autonomía y la calidad de vida de los adultos mayores, fomentando un envejecimiento activo a través de la educación física y la conexión con el cuerpo.

En cuanto a la metodología la investigación se llevó a cabo desde un enfoque interpretativo, utilizando un método cualitativo y un estudio de caso. Se realizaron entrevistas estructuradas con adultos mayores de la parroquia Santiago para explorar sus ideas sobre la actividad física musicalizada y el buen vivir, asegurando siempre criterios de validez, confidencialidad y consentimiento informado.

Mencionando los referentes teóricos la investigación se basa en antecedentes tanto internacionales como nacionales y regionales que evidencian que la actividad física acompañada de música tiene un impacto positivo en la salud, la calidad de vida, la integración social y el bienestar de los adultos mayores. Además, se apoya en marcos legales y teóricos que respaldan la promoción del envejecimiento activo, el buen vivir y la actividad física como estrategias clave para potenciar la autonomía y el bienestar integral.

Y por último tenemos el análisis e interpretación de resultados, el análisis cualitativo mostró que la actividad física acompañada de música realmente potencia el bienestar de los adultos mayores. Esto se logra al fomentar el autocuidado, que incluye la higiene personal y el cuidado físico, así como el cuidado hacia los demás, promoviendo la empatía y la integración. Estas prácticas no solo benefician la salud, sino que también impulsan la autonomía, la participación social y el bienestar en general.

1. Tema de investigación

La Actividad Física Musicalizada y el buen vivir

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

2. Contextualización

2.1 Macro contexto:

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

El presente estudio se desarrolló en el municipio de Pasto oficialmente San Juan de Pasto, está ubicado en el suroccidente de Colombia. Es la capital del departamento de Nariño y se encuentra en la cordillera de los Andes, el cual se caracteriza por su riqueza cultural, tradiciones históricas juega un papel importante como centro social, educativo y económico.

Dentro de esta ciudad se encuentra ubicado en el barrio Santiago, uno de los barrios más antiguos, importantes y tradicionales de Pasto, en este barrio sobresale la parroquia Santiago Apóstol que se encuentra ubicada en la calle 12#22 F-22.

La parroquia es un espacio de gran importancia religiosa, cultural y social para los habitantes de la zona, ya que además de promover la fe católica, sirve como punto de encuentro para actividades comunitarias, fortaleciendo los lazos de convivencia, identidad y participación entre los miembros de la comunidad.

Por otra parte, en el Plan de Desarrollo Municipal, en su artículo 24 presenta el programa Pasto, un municipio incluyente con la población adulto mayor, a nivel social y garantiza la promoción, protección, restablecimiento y ejercicio de los derechos humanos de las personas mayores, que les permita consolidar su desarrollo humano, social, económico, cultural y recreativo en armonía a lo dispuesto con la Política Pública de Envejecimiento y Vejez.

Por lo tanto, al haber gran cantidad de adulto mayor los dividen en diferentes grupos en la ciudad, por cada barrio, por los corregimientos y por veredas vecinas para poder trabajar mejores aspectos sociales, económicos, entre otros. Se conoce que cada grupo tiene su distintivo en cuanto a sudadera, camisa que los representa, tienen su líder y se reúnen por diferentes días a la semana. Y de esta manera este programa les brinda ayudas muy grandes y le da vital importancia frente a la idealización de las demás personas, ya que existen muchos adultos que son abandonados, sufren violencia intrafamiliar, entre otras y es ahí donde la secretaria de bienestar social quiere aportar un grano de arena.

2.2 Micro contexto

El programa de Adulto Mayor de la parroquia de Santiago en San Juan de Pasto; el cual tiene como objetivo satisfacer las necesidades básicas de los Adultos Mayores que hacen parte del

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

programa, preocupándose entonces, por un desarrollo y cumplimiento del bienestar integral de las personas mayores a través de un enfoque psicosocial, el cual tiene el propósito de percibir al Adulto Mayor, desde una postura particular y en relación con el entorno

Por otra parte, siendo este la población con la cual se va a trabajar, este grupo cuenta con aproximadamente 60 personas de adulto mayor, entre las edades de 60 hasta los 80 años de edad aproximadamente, es una población activa, organizada y puntual, los adultos, mayores algunos viven con sus hijos, otros viven solos.

El grupo de adultos mayores tiene una larga trayectoria, durante los cuales ha desarrollado actividades en diversos barrios de la ciudad. Se ha destacado por su participación en concursos organizados por la Alcaldía, obteniendo reconocimientos en categorías como baile, disfraces y presentaciones artísticas, Además, el grupo se caracteriza por su fuerte sentido religioso, iniciando cada jornada con una oración, lo que fortalece la unión, el respeto y el compromiso entre sus integrantes.

Por otra parte tienen su líder que este caso es la señor Cesar Aguirre que lleva liderando más tiempo en el grupo, motivando, apoyando en todos los eventos como las charlas, actividades físicas y rítmicas, esto se trabajan en un salón parroquial de la Iglesia de Santiago, cabe resaltar que es un grupo muy unido, siempre tienen un compartir como café, chocolate, dulces al final de la clase con el propósito de integrarse y salir de la zona de confort porque como ellos manifiestan que no solo es un grupo sino trasciende a ser una segunda familia.

Seguido a esto se sabe que desde la Universidad CESMAG siempre vinculan a la población adulto mayor en eventos lúdicos, recreativos, sociales, culturales, que permiten la interacción con los estudiantes, creando espacios que van en pro de su bienestar. La práctica pedagógica con esta población permite que el estudiante trabaje aspectos físicos, cognitivos y sociales, desarrollando un plan de clases sea con aeróbicos, bailo terapia, juegos tradicionales, juegos de memoria todos con un propósito. Son muy cumplidas en todos los eventos porque se llegó a la conclusión de que no se sienten excluidas por el medio como generalmente dejan a un lado a la población adulto mayor.

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

3. Problema de investigación

3.1. Descripción del problema

El buen vivir es un concepto multidimensional que incluye situación económica, estilos de vida, salud y bienestar, vivienda, satisfacciones personales y entornos sociales, entre otros aspectos. En cuanto a los adultos mayores, en varios estudios se ha observado el buen vivir de una forma positiva y negativa; positiva, cuando se cuenta con buenas relaciones familiares y sociales, con buena salud, asociándola también con buenas condiciones materiales; pero se hace una valoración negativa de ésta cuando son dependientes, tienen limitaciones funcionales y en algunos casos no tienen el apoyo de la familia. De esta forma, se puede decir que las pérdidas del estado de salud tanto física como mental; los contactos sociales, personales y con el entorno y aquellas limitaciones funcionales, son principalmente las que se van perjudicando a lo largo de su vida si no se traban a tiempo.

De esta manera se da paso al deterioro de la calidad de vida, que es un concepto que apoya lo anterior es el de Velandia (1994) que afirma que “la calidad de vida en adulto mayor es la resultante de la interacción entre las diferentes características de la existencia humana como: la vivienda, vestido, alimentación, educación y libertades humanas cada una de las cuales contribuye de diferente manera para permitir un óptimo estado de bienestar” (p.300), teniendo en cuenta el proceso evolutivo del envejecimiento, las adaptaciones del individuo a su medio biológico y psicosocial cambiante, el cual se da en forma individual y diferente; adaptación que influye en su salud física, fallas en la memoria y el temor, el abandono, la muerte, la dependencia o la invalidez.

Es por eso que en el adulto mayor aquello que corresponde a la calidad de vida se encuentran algunos síntomas y por supuesto las causas, entre ellas está la discapacidad motriz que según López (2005) define “el termino discapacidad motora se refiere a una alteración en la capacidad del movimiento que implica en distinto grado a las funciones de desplazamiento o manipulación y limita a la persona en su desarrollo personal y social” (p. 23), donde esto se da que no existe una amplitud de rangos del movimiento, es decir que a medida que pasen los años aquellas articulaciones y músculos van a tener una función menor de movimiento que provocarían entonces falencias en la calidad de vida del adulto mayor, como por ejemplo la dificultad al caminar, el levantarse por sí solo, entre otros aspectos motrices que pueden verse afectados

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

precisamente porque el cuerpo de cierto modo ya está alterado, en pocas palabras a esta edad se deteriora motrizmente.

Esto se puede evitar si desde temprana edad se tiene una vida activa y que con el paso del tiempo no se pierda los hábitos y estilos de vida saludable, por lo tanto, al no ejercitar el cuerpo, trae consecuencias a mayor edad y aquí se encuentra un síntoma muy evidente y es la falta de actividad física que genera mayor número de visitas al médico, gran cantidad de hospitalizaciones y más medicamentos, deteriorando poco a poco el cuerpo, por lo tanto, Gonzales (2005) afirma que:

“La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizarlo, donde el ejercicio físico puede instaurarse en los hábitos y estilo de vida de la persona mayor y a través canalizar el ocio y contribuir a recuperar, conservar y mejorar la salud y calidad de vida”. (p. 56)

Y es en esta edad, que al pasar los años hay prototipos de que no pueden hacer nada, porque edad les impiden moverse, entre otros aspectos y al dejar al adulto mayor sin hacer nada y solo estar sentado o acostado hace que su sistema tenga carencias y afecte en su bienestar con el pasar de los días. Todo esto influye en el paso de vida, sea en el presente o en una visión a futuro, donde generan problemas en su salud, siendo esta otro síntoma son los problemas de salud, también es importante tener en cuenta que se puede generar por lesiones causadas a lo largo de su vida, secuelas que le queda y quizá por no cuidarse llegan las consecuencias, es importante por eso que se haga actividad física, ejercicio en adulto mayor para que más adelante las articulaciones, los músculos y el funcionamiento del cuerpo lo realice correctamente.

Por lo tanto, Ruelas G. (2008) expone que:

“Las complicaciones derivadas de las lesiones ejercen un impacto adverso sobre la red social y la economía del adulto mayor y de su hogar, así como sobre la sociedad en general y los sistemas de salud, en particular. Por ejemplo, las consecuencias de las lesiones en los AM pueden variar desde un hematoma hasta una fractura e, inclusive, la muerte, en tanto que en el plano psicológico pueden ocurrir cambios en el comportamiento y actitudes que se traducen en una mayor dependencia” (p.45).

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Y es aquí cuando se debe llevar un proceso adecuado con adulto mayor, valorar su estado, revisar sus antepasadas y poder plantear metas que vayan en pro a su bienestar, ya que lo que menos se quiere es el deterioro de su calidad de vida y para ello lo fundamental es evitar tener problemas de salud. Para ello también es necesario que dentro del hogar del adulto mayor haya un acompañamiento, un apoyo y una motivación por parte de sus hijos, de su esposa/o, de sus nietos entre otros familiares porque esto facilitaría más el proceso de mejora en la calidad de vida y al contrario no se preste para un deterioro, hay muchos casos donde a esta población se la deja a un lado, quitando la voz y el voto dentro de un núcleo familiar y de aquí parten algunas consecuencias psicológicas como trastornos emocionales que le pueden afectar en su vida, es decir esa falta de motivación y apoyo en adulto mayor genera ansiedad, soledad, baja autoestima y en mayores casos la depresión, que da a paso al cierre total para cualquier tipo de interacción social y no saliendo del cuarto y alejándose totalmente del mundo.

Rodríguez M. (2009) plantea que:

“Las familias ante fenómenos como la depresión juegan un papel fundamental para el cuidado del anciano, lamentablemente ante el resquebrajamiento de la familia y el poco cuidado que se le da a la institución más importante que tiene una sociedad, el abandono familiar hacia aquellas personas que transitan por la etapa de la vejez cobra entonces una lógica en un sistema de tercer orden por los paradigmas occidentales internalizados desde hace ya varias décadas” (p.67).

Es por ello que una alternativa para trabajar adecuadamente con adulto mayor es que su familia también se integre, dando un apoyo moral y de cierta manera la calidad de vida mejore y lastimosamente no se deteriore porque pese a su edad, el adulto mayor aún tiene las ganas de seguir viviendo, de seguir interactuando y sobre todo de seguir adelante

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Tabla 1 relación de síntomas y causas

Síntomas	Causas
Constantemente manifiestan incapacidad para realizar actividades	Baja autoestima
Discapacidad motora, Problemas de salud física y emocional	Desconocimiento de la importancia de la actividad física en la salud
Se consideran personas excluidas por la sociedad	No hay programas para la atención del adulto mayor dirigidos por personas con conocimiento
Bajas relaciones interpersonales con familiares y amigos	La edad avanzada impide que haya una inclusión en grupos sociales

Nota. La tabla indica los síntomas y causas del adulto mayor. Autoría propia

3.2 Formulación del problema

¿Cómo comprenden los adultos mayores de la parroquia de Santiago la actividad física musicalizada y cuál es su relación con la construcción del buen vivir?

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

4. Justificación

La investigación se orientó para conocer que conciben los adultos mayores sobre la actividad física musicalizada y el buen vivir. Lo anterior se debe a que se conoce que la actividad física con la edad va disminuyendo afectando así la salud, la falta de actividad motriz, la lentitud en los reflejos; y en muchos casos el sedentarismo que provoca la incapacidad funcional, por ello impide realizar actividades básicas tales como: caminatas suaves y ejercicios de movilidad articular, actividades bailes y actividad de estiramiento y relajación, bailes y actividad física musicalizada, ejercicios de memoria atención y concentración, dinámicas grupales para fomentar la integración y la comunicación ejercicios de coordinación y equilibrio para prevenir caídas.

Con el fin de mejorar el buen vivir, diferentes autores concluyeron que la actividad física en esta etapa del envejecimiento reduce la incidencia de todas las enfermedades cardiovasculares, además ayuda a mantener el balance nutricional reduciendo la obesidad y la diabetes, entre otras enfermedades, también, este proceso previene el riesgo de sufrir lesiones y favorece en gran cantidad el fortalecimiento de los músculos, mejora el equilibrio, la agilidad y refuerza el sistema inmune del adulto mayor.

Maragall (2015) afirma:

“Se implementaron una serie de actividades que contribuyeron al desarrollo físico e integral del adulto mayor, de una manera lúdica de integración, donde ellos tuvieron la oportunidad de socializar con los demás y sentirse valorados por la sociedad, con los resultados de esta investigación, las diferentes instituciones del municipio podrán establecer programas con nuevas propuestas para este tipo de población, que conlleve al adulto mayor a una independencia motora y que sean capaces de llevar una vida acorde a sus necesidades diarias.”(pag.44).

En este orden de ideas, el presente estudio es importante porque se lleva a cabo, la importancia que se atribuye a la búsqueda de significados, experiencias y percepciones que construyen los adultos mayores en relación con la actividad física musicalizada y el buen vivir. Esta necesidad surge al reconocer que durante el proceso de envejecimiento pueden presentarse cambios físicos, emocionales y sociales que afectan la calidad de vida, la autonomía y la participación comunitaria de los adultos mayores.

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

En este sentido, resulta fundamental conocer cómo estas prácticas contribuyen al cuidado de sí y al cuidado del otro, favoreciendo el bienestar integral de esta población. La investigación se llevará a cabo a través de un enfoque de tipo cualitativo, el cual se da fundamento en un paradigma interpretativo y en un método de estudio de caso, que permite la comprensión de las concepciones de los adultos mayores desde las experiencias y realidades. Para tal fin, se realizará mediante la técnica de la entrevista estructurada, incluyendo al grupo de adultos mayores de la parroquia de Santiago como participantes de la investigación. A través del análisis y la interpretación de la información de los relatos de las personas entrevistadas, se quiere conocer el de qué modo la actividad física musicalizada impacta en las dimensiones del buen vivir, especialmente en el cuidado de sí, representado en la higiene personal y el cuidado físico, y en el cuidado del otro, expresado mediante la empatía y la integración.

A hora bien teniendo en cuenta el para que este proceso permite tener unos beneficios individuales, sociales e institucionales, desde la experiencia personal, reconocer y valorar las experiencias de los adultos mayores evidencian como la actividad física musicalizada contribuye al fortalecimiento de hábitos de autocuidado, a favorecer la autonomía, a la mejora de la percepción subjetiva de salud y al mantenimiento de la salud física, emocional y social. Asimismo, posibilitará que los participantes reflexionen sobre la importancia de mantenerse activos y participativos dentro de su entorno cotidiano.

Respecto al impacto que pueda tener en la comunidad, la investigación servirá para evidenciar la importancia de los espacios para el encuentro y la participación social de los adultos mayores, fortaleciendo las relaciones de apoyo mutuo, la integración, la empatía y el sentido de pertenencia dentro de la comunidad parroquial. Los resultados servirán para dar referencia al planteamiento de estrategias que promuevan el envejecimiento activo, la utilización del tiempo libre y la construcción colectiva del buen vivir.

En cuanto al impacto institucional, la investigación proporcionará conocimientos relevantes para el programa de Licenciatura en Educación Física de la UNICESMAG, reforzando la línea de investigación que hace referencia a la actividad física y a la salud. Igualmente, ofrecerá información que podrá ser utilizada por instituciones, organizaciones comunitarias y programas integrales dirigidos hacia la población de adultos mayores para diseñar, reforzar o implementar

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

propuestas de actividad física musicalizada orientadas al bienestar integral, la inclusión social y la mejora de la calidad de vida.

Para finalizar, como impacto en la sociedad es no acabar programas que involucren a los adultos mayores, al contrario, crear espacios donde se interactúe para su bienestar físico, pero también cognitivo y social, muchas veces un lugar para pasar el tiempo libre por fuera de su casa es este grupo que hay en la ciudad. Sentirse importantes durante los eventos que realizan los diferentes programas y por otro lado que las familias que miren el proceso del adulto mayor en esta investigación también adopten los buenos hábitos de la actividad física musicalizada en su hogar.

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

5. Objetivos

5.1 Objetivo general

Comprender las concepciones sobre la actividad física musicalizada y el buen vivir de los adultos mayores de la parroquia de Santiago

5.2 Objetivos específicos

- Interpretar los significados que construyen los adultos mayores sobre la actividad física musicalizada y el cuidado de sí.
- Develar las experiencias en torno a la actividad física musicalizada como estrategia para el cuidado del otro.

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

6. Línea de investigación

El presente estudio se inscribe en la línea de investigación Corporal del grupo Cooper perteneciente al programa de Licenciatura en Educación Física de la UNICESMAG, que refiere lo siguiente:

“Desarrolla los procesos investigativos relacionados con la motricidad, la expresión corporal, la actividad física y la salud, con base a los determinantes sociales y culturales del entorno, dándole un sentido de integralidad a la concepción del cuerpo. De igual manera permitir resignificar las representaciones de la corporeidad desde las relaciones didácticas, metodologías, evaluativas y de contenido en la pedagogía crítica del cuerpo” (UNICESMAG, S.F).

Específicamente se circunscribe en la línea de trabajo de actividad física y salud, ya que busca analizar cómo la actividad física musicalizada contribuye al mejoramiento del bienestar físico, emocional y social del adulto mayor, desde esta perspectiva, se reconoce la importancia del movimiento como un medio para promover estilos de vida saludables, fortalecer la calidad de vida y favorecer el buen vivir en esta población, asimismo, se articula con los estudios de motricidad y desarrollo humano, permitiendo comprender cómo estas prácticas influyen en la autonomía, la integración social y la salud integral de los adultos mayores.

Por lo tanto se pretende analizar el nivel de actividad física del adulto mayor y de cierta manera aplicar un plan de actividades físicas musicalizadas que le aporten en la calidad de vida en el grupo de adulto mayor de la parroquia de Santiago de San Juan de Pasto, donde es muy importante tener en cuenta que desde la educación física se puede aportar un grano de arena a cualquier población, sin dejar a un lado al adulto mayor que también a su edad puede realizar acciones motrices para el pro de su bienestar social, físico y mental.

Para Carrera (2020) “el cuerpo es un término cultural, por lo tanto, maneja una construcción simbólica que afloran representaciones sociales. Es a través del cuerpo donde el sujeto simboliza las relaciones con el mundo” (p.67), donde el cuerpo como construcción social y cultural es un cuerpo que se mueve, que se lee desde las expresiones, desde las lecturas con sus contextos y que se recrea a partir de las problemáticas sociales que las interpreta y las representa a través de su corporalidad, esta es entonces el punto de encuentro manifiesto sobre la discusión propuesta.

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

7. Metodología.

7.1 Paradigma

Es interpretativo y parte de la realidad siendo construido dentro de la dinámica de campo, en donde la realidad social se interpreta con base en los sentidos que las personas dentro de un espacio colaborativo se atribuyen, donde el paradigma interpretativo tiene como objetivo ser un medio para comprender la experiencia humana desde el punto de vista de la persona viviente, donde la realidad es plural, se construye socialmente y es contexto dependiente (Gialdino, 2006).

En consonancia con esto último, la presente investigación no aspira a medir variables ni a establecer relaciones de causalidad, galardón interpretar las concepciones de los adultos mayores sobre la actividad física musicalizada y buen vivir, considerando que dichas concepciones se encontraran en su experiencia personal, cultural y social.

7.2 Enfoque

El estudio se enmarca en un diseño cualitativo el cual ofrece la posibilidad de analizar y entender fenómenos sociales desde el punto de vista de los actores involucrados.

Según Hernández Sampieri y Mendoza (2018) el enfoque cualitativo consiste en obtener y analizar datos no numéricos para conocer significados, experiencias y construcciones sociales.

De igual manera señalan que la investigación cualitativa estudia los fenómenos en situ „con el propósito de dar sentido o interpretar los significados con los cuales los sujetos confrontan su mundo. Para este caso, el enfoque cualitativo se ajusta a la investigación, ya que el interés del estudio está en contactar con los adultos para entender cómo estos experimentan la actividad física musicalizada en tanto bienestar y calidad de vida.

7.3 Método

La estrategia elegida es el estudio de caso, dado que la investigación se dirige a un grupo particular de personas mayores: el grupo de la parroquia Santiago en San Juan de Pasto, donde el estudio de caso según Yin (2018) es una estrategia de investigación que facilita “el examen detallado de un fenómeno actual en el contexto en que se produce, cuando los límites entre el fenómeno y su contexto no son claros o están difuminados” (p.89), además Stake (1995) sostiene que “el análisis de la singularidad y complejidad de un caso individual es posible con el estudio de caso y se busca interpretar su dinámica interna” (p.20). En esta línea, el grupo de personas mayores de la parroquia Santiago es un espacio particular que permite vislumbrar cómo se forman

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

las nociones de buen vivir relacionadas con la actividad física musicalizada en un contexto de comunidad

7.4 Unidad de análisis

se trata de visiones con respecto a la actividad física con música y el buen vivir en personas mayores, de acuerdo con Eco (2010) la unidad de análisis es “el elemento o fenómeno puntual el cual se enfoca la investigación y que guía la interpretación de los datos” (p.56), para este trabajo, el objeto de estudio va dirigido a analizar los significados, percepciones y valoraciones en torno a la actividad física musicalizada como práctica asociada al buen vivir que los adultos mayores construyen.

7.5 Unidad de trabajo

El grupo de trabajo está compuesto por el conjunto de personas adultas mayores de la parroquia Santiago, situada en la ciudad de San Juan de Pasto, que cuenta aproximadamente con más de 60 asistentes entre hombres y mujeres que rondan entre los 60 y 80 años de edad.

La unidad de trabajo o muestra cualitativa es elegida de manera intencional por su idoneidad y riqueza en información por los autores frente al objeto de estudio, según Hernández, Sampieri y Mendoza (2018) “la selección del grupo se realizó por conveniencia y accesibilidad, teniendo en cuenta su participación en actividades físicas musicalizadas y su trayectoria comunitaria” (p.34). En este orden de ideas, la unidad de trabajo fueron tres sujetos quienes autorizaron mediante consentimiento informado la participación en el estudio (Ver Anexo E). Los demás, no autorizaron por falta de tiempo y compromisos laborales. En este orden de ideas este estudio de caso al utilizar o emplear el muestreo intencionado como un tipo de muestreo no probabilístico tiene como condición que las muestras no son representativas estadísticamente, por lo tanto, la potencialidad de los resultados radica en la información particular de los sujetos que hacen parte del caso.

En este orden de ideas, la potencialidad de un caso la ofrece su carácter propio. Asimismo, los criterios que se tuvieron en cuenta para seleccionar los casos fueron: la facilidad en el acceso, la posibilidad de interacción entre las personas, la buena relación con los informantes, la permanencia del investigador durante todo el proceso investigativo, la calidad y credibilidad del estudio (Rodríguez, et. al, 1999)

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

7.6 Técnicas e instrumentos de recolección de información

La técnica principal utilizada fue la entrevista estructurada, la cual permitió obtener información directa y sistemática de los participantes. Según Hernández, Sampieri y Mendoza (2018), la entrevista estructurada consiste en un conjunto de preguntas previamente definidas que se aplican de manera uniforme a todos los participantes, facilitando la organización y comparación de la información recolectada. La entrevista permitió explorar rutinas de cuidado personal, percepción de salud física y mental, Experiencia con actividad física musicalizada, redes de apoyo, Significado del buen vivir.

Teniendo en cuenta lo anterior la entrevista se compuso por 17 preguntas que se dividieron de la siguiente manera 3 preguntas de introducción que se enfocaron en presentación personal entrada en confianza con el entrevistado, 12 preguntas de la fase central (6 preguntas para el cuidado de si y seis preguntas para el cuidado del otro), finalmente 2 preguntas de cierre donde los entrevistados dieron la autorización para el uso de las respuestas en el estudio.

Ruiz Olabuénaga (2012) plantea que la entrevista debe organizarse de forma lógica y progresiva para facilitar la comunicación, de igual manera debe generar confianza y obtener información profunda y significativa de los participantes. La entrevista se estructuro en tres apartados:

1. Apartado de identificación o contextualización del participante

Este primer momento busca recopilar información general que permita contextualizar al entrevistado y establecer un ambiente de confianza. Este apartado permite conocer datos generales de los participantes, como edad y ocupación.

2. Apartado de desarrollo o profundización temática

Corresponde al núcleo central de la entrevista, donde se abordan las preguntas relacionadas directamente con los adultos mayores entrevistados. En esta fase se exploran las concepciones y experiencias de los participantes sobre la actividad física musicalizada y el buen vivir. Aquí se obtiene la información más relevante para responder a los objetivos de la investigación.

3. Apartado de cierre o reflexión final

La fase final permite complementar la información obtenida, aclarar aspectos relevantes y agradecer la participación del entrevistado. Este apartado brinda al participante la posibilidad de

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

expresar opiniones adicionales, recomendaciones o reflexiones relacionadas con el tema investigado.

Ahora bien, se tuvo en cuenta como criterios de rigurosidad e integridad (Validación del instrumento) lo dicho por Denzin y Lincoln (2012), quienes señalan que la calidad de una investigación cualitativa se fundamenta en la credibilidad, la consistencia y la confianza de los datos obtenidos. En este sentido, el instrumento fue sometido a un proceso de revisión y validación por juicio de expertos, con el propósito de garantizar la pertinencia, claridad y coherencia de las preguntas en relación con los objetivos de la investigación. Este procedimiento permitió fortalecer la confiabilidad de la información recolectada y asegurar que las interpretaciones realizadas reflejaran de manera fiel las experiencias y significados expresados por los participantes. Teniendo en cuenta lo anterior, el instrumento fue revisado por el asesor. Dr. Andrés Mateo Jiménez Ramos.

La observación No participante: La otra técnica de recolección de información fue la observación no participante, la define "La observación no participante consiste en que el investigador observa el fenómeno de estudio sin involucrarse directamente en las actividades o interacciones de los participantes, registrando los hechos tal como ocurren en su contexto natural." (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2023).

En total se realizaron 12 observaciones al grupo, teniendo en cuenta los siguientes Criterios de observación.

El instrumento fue el diario de campo, el diario de campo constituye un instrumento fundamental en la investigación cualitativa, ya que permite registrar de forma organizada las observaciones, experiencias, reflexiones y situaciones relevantes que ocurren durante el proceso investigativo. Este registro favorece la interpretación de los datos y fortalece la rigurosidad del análisis cualitativo (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2023), el diario se compone de un apartado preliminar, el diario de campo se organizó en cuatro secciones: primero, un apartado preliminar que incluye los datos de identificación de la observación, como la fecha, la hora, el lugar, la actividad y el objetivo; luego, un apartado descriptivo, donde se registraron de manera objetiva los eventos observados; a continuación, un apartado interpretativo, que recoge las reflexiones y análisis del investigador; y finalmente, un apartado de conclusiones, en el que se resumen los hallazgos más importantes y las observaciones que surgieron durante el proceso de investigación. ver anexo (H)

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

7.7. Consideraciones éticas y bioéticas.

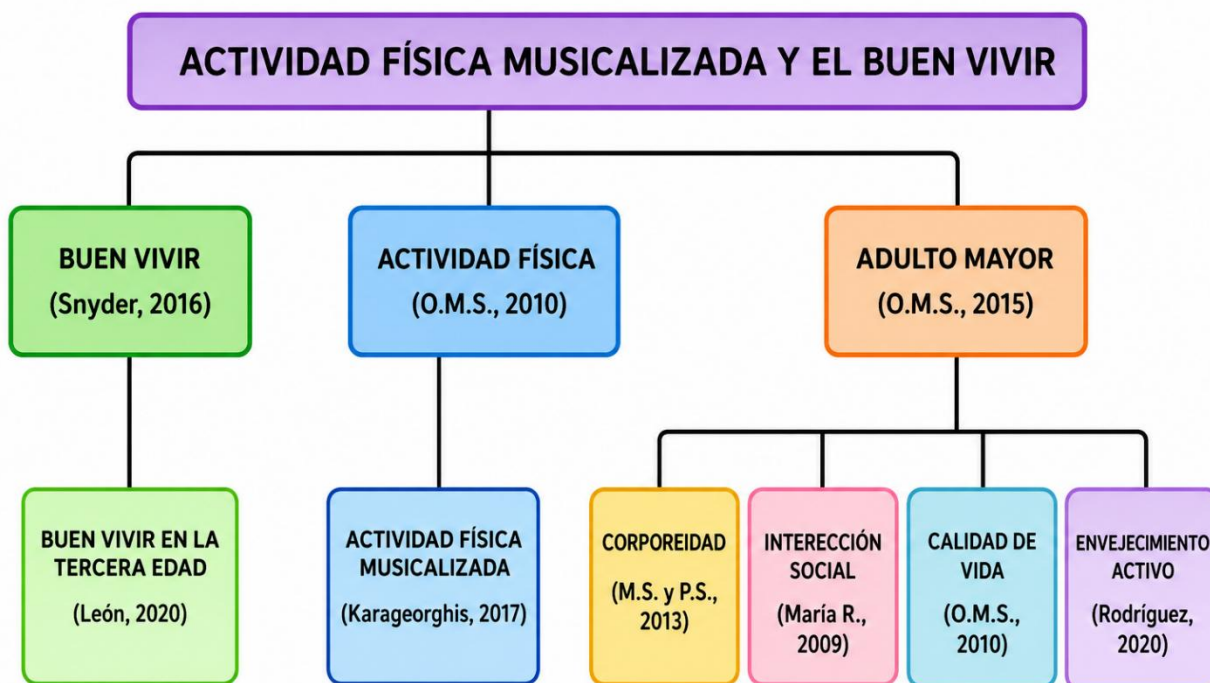
El presente estudio tuvo en consideración los elementos éticos abordados en la resolución 8430 de 1993 del ministerio de salud. Por lo que refiere, que la aplicación de los instrumentos de recolección de información se hará únicamente cuando se tenga la autorización o el consentimiento informado de los participantes, a su vez, va a garantizar el anonimato de los mismo, lo cual representa que en el análisis de resultados los relatos de los participantes estarán codificados con el siguiente elemento (Entrevistado = E1...)

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

8. Referente teórico conceptual del problema

8.1 Categorización

Figura1. *Actividad física musicalizada y el buen vivir*



Fuente: Elaboración a partir de open chat GPT con datos propios del estudio

8.2. Antecedentes Investigativos.

8.2.1 Antecedente internacional

Diversos estudios a nivel internacional han demostrado la importancia de la actividad física en el adulto mayor como un factor determinante en la mejora de la salud y la calidad de vida, en este sentido, una revisión sistemática publicada en la Revista Española de Geriátría y Gerontología analizó el impacto de programas de ejercicio físico de intensidad moderada en personas mayores de 60 años, donde el estudio tuvo como objetivo evaluar la eficacia de estas intervenciones en la salud funcional y la calidad de vida, mediante la revisión de ocho investigaciones con una muestra total de 619 participantes, donde los resultados evidenciaron mejoras significativas en la fuerza muscular, el equilibrio, la movilidad y la velocidad de la marcha, factores clave para la autonomía

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

del adulto mayor, asimismo, se encontró que la práctica regular de actividad física reduce el riesgo de caídas, mejora la capacidad funcional y favorece la independencia en las actividades de la vida diaria donde se concluyó que el ejercicio físico constituye una estrategia fundamental para promover un envejecimiento activo y saludable, impactando positivamente en el bienestar integral de esta población, dejando en claro que este antecedente aporta a la presente investigación al sustentar que la actividad física, independientemente de su modalidad como la musicalizada, contribuye al buen vivir del adulto mayor desde una perspectiva física, social y emocional. (Sánchez-García, 2019)

Por otro lado, un estudio desarrollado en México por Silvia Sarfson Gleizer y Noemí Larraz Rábanos tuvo como objetivo analizar la influencia del aprendizaje musical en el bienestar psicológico y cognitivo de los adultos mayores, donde la investigación se llevó a cabo mediante una intervención que incluyó actividades como canto, entrenamiento auditivo y ejercicios rítmicos, permitiendo evaluar cambios en variables emocionales y cognitivas, donde los resultados evidenciaron que los participantes experimentaron mejoras en su bienestar subjetivo, en su estado de ánimo y en la estimulación de funciones cognitivas como la memoria y la atención, además, se observó un fortalecimiento en la interacción social y en el sentido de pertenencia al grupo, aspectos fundamentales para el bienestar en la vejez, donde se concluyó que la música no solo tiene un impacto emocional positivo, sino que también favorece procesos cognitivos y sociales, convirtiéndose en una herramienta clave para el desarrollo integral del adulto mayor, donde este estudio aporta directamente a la investigación actual al reforzar el papel de la música como elemento potenciador dentro de la actividad física musicalizada, evidenciando que la combinación de movimiento y música puede generar mayores beneficios en el buen vivir (Sarfson Gleizer, 2017).

8.2.1 Nacional

En el contexto colombiano, diversas investigaciones han abordado la relación entre la actividad física y el bienestar en adultos mayores. Un estudio realizado por García Rodríguez y colaboradores tuvo como objetivo analizar la influencia de programas de actividad física en la calidad de vida de adultos mayores en contextos comunitarios, donde la investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo con diseño descriptivo, utilizando entrevistas semiestructuradas para comprender las percepciones de los participantes, donde los resultados evidenciaron que la práctica

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

regular de actividad física mejora significativamente el estado de ánimo, fortalece la autoestima y favorece la interacción social entre los adultos mayores, asimismo, se identificó que los espacios grupales generan mayor motivación y adherencia a las actividades físicas. Se concluyó que la actividad física no solo impacta la salud física, sino que también fortalece el bienestar emocional y social, constituyéndose en una herramienta clave para el envejecimiento activo, donde este antecedente aporta a la presente investigación al evidenciar que las prácticas físicas, especialmente en entornos comunitarios, contribuyen al buen vivir, lo cual se relaciona directamente con la actividad física musicalizada como estrategia integradora (Rodríguez, 2020)

Por otra parte, un estudio desarrollado en la ciudad de Cali analizó la percepción de la calidad de vida en adultos mayores que participan en programas de actividad física en espacios públicos, donde la investigación tuvo un enfoque cualitativo y empleó entrevistas en profundidad para comprender las experiencias de los participantes, donde los resultados mostraron que los adultos mayores asocian la actividad física con la independencia, la autonomía y la mejora en su salud física. Además, se evidenció que estas prácticas favorecen la socialización, reducen el aislamiento y fortalecen el sentido de pertenencia dentro de la comunidad, donde se concluyó que la actividad física desempeña un papel fundamental en la construcción del bienestar integral, al integrar dimensiones físicas, psicológicas y sociales, donde este estudio aporta a la investigación actual al reforzar la importancia del componente social en las actividades físicas, lo cual es esencial en la actividad física musicalizada, donde el baile y la música potencian la interacción y la motivación (Castro, 2021)

Asimismo, una investigación realizada por Benavides y colaboradores analizó específicamente la actividad física musicalizada en adultos mayores y su incidencia en la calidad de vida, donde el estudio utilizó un enfoque cualitativo con diseño narrativo, permitiendo explorar las experiencias y significados contruidos por los participantes, donde los resultados evidenciaron que la actividad física acompañada de música genera mayores niveles de motivación, disfrute y adherencia en comparación con otras formas de ejercicio, además, se observaron mejoras en el estado emocional, la autoestima y la integración social de los adultos mayores, donde se concluyó que la actividad física musicalizada es una estrategia efectiva para promover el bienestar integral, ya que combina el movimiento corporal con estímulos emocionales y sociales, por lo tanto, este antecedente aporta de manera directa a la investigación central, ya que valida el objeto de estudio

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

y demuestra que esta práctica influye positivamente en el buen vivir de los adultos mayores (Benavides, 2024)

8.2.2 Regional.

Un estudio desarrollado por Muñoz-Luna en el año 2020 en el departamento de Nariño, titulado Relación entre el riesgo del estado nutricional, actividad física y condición física de los adultos mayores del grupo Comfamiliar, tuvo como objetivo analizar la relación entre la actividad física y las condiciones de salud en adultos mayores, donde la investigación se realizó con una muestra de aproximadamente 90 participantes mayores de 60 años, mediante un enfoque cuantitativo y el uso de pruebas físicas y análisis estadísticos, donde los resultados evidenciaron que existe una relación significativa entre la actividad física, el estado nutricional y la condición física, demostrando que los adultos mayores físicamente activos presentan mejores condiciones de salud y funcionalidad, donde se concluyó que la práctica regular de actividad física es un factor determinante en la mejora de la calidad de vida y en la prevención de enfermedades en esta población, donde este antecedente aporta a la presente investigación al evidenciar que el ejercicio no solo mejora la salud física, sino que también fortalece el bienestar integral, lo cual se relaciona directamente con el concepto de buen vivir que se analiza en la actividad física musicalizada (Muñoz-Luna, 2020).

Por otro lado, una investigación realizada por Hernández-Carrillo, Quiroz-Mora y Betancourt-Peña en el año 2021, publicada en la revista Universidad y Salud de la Universidad de Nariño, tuvo como objetivo analizar la relación entre el nivel de actividad física y factores sociodemográficos, familiares y de salud en adultos mayores, donde el estudio empleó un enfoque observacional con una muestra amplia de adultos mayores, utilizando el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), donde los resultados mostraron que variables como la red social, la composición familiar, los hábitos de vida y las enfermedades crónicas influyen significativamente en el nivel de actividad física, además, se evidenció que los adultos mayores con mayor interacción social y mejores hábitos presentan niveles más altos de actividad física, donde se concluyó que la actividad física está estrechamente relacionada con factores sociales y culturales, no solo biológicos, por lo tanto, este estudio aporta a la investigación actual al reforzar la importancia del componente social, lo cual es clave en la actividad física musicalizada, ya que esta promueve la integración, la motivación y el bienestar emocional (Hernández-Carrillo, 2021).

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Asimismo, un estudio desarrollado en la Universidad Mariana por Yarce Pinzón en el año 2021, sobre la participación social en adultos mayores de Nariño tuvo como objetivo analizar el desempeño ocupacional y la interacción social de esta población, donde la investigación utilizó un enfoque descriptivo con una muestra de 80 adultos mayores, evidenciando que la participación en actividades comunitarias favorece la autonomía, la interacción social y el sentido de pertenencia, donde los resultados indicaron que los adultos mayores que participan activamente en espacios sociales presentan mejores condiciones de bienestar y adaptación, donde se concluyó que la participación social es un factor clave para el envejecimiento activo y saludable, por lo tanto, este antecedente aporta directamente a la investigación, ya que la actividad física musicalizada no solo implica movimiento, sino también interacción social, fortaleciendo el buen vivir desde una dimensión comunitaria (Yarce Pinzón, 2021).

Por último, un estudio realizado en la ciudad de San Juan de Pasto sobre actividad física y autoestima en adultos mayores analizó la influencia de programas de ejercicio en el bienestar psicológico, donde la investigación se desarrolló con un grupo de 15 adultos mayores pertenecientes a un programa comunitario, utilizando métodos mixtos (cuantitativos y cualitativos), donde los resultados evidenciaron que la actividad física mejora la autoestima, la motricidad y la percepción de salud en los participantes. Se concluyó que el ejercicio físico, cuando se desarrolla en contextos grupales, favorece tanto el bienestar físico como emocional, haciendo que este estudio pueda aportar significativamente a la investigación central, ya que evidencia cómo las actividades físicas, especialmente en grupo, generan beneficios integrales similares a los que se buscan analizar en la actividad física musicalizada (Universidad Mariana, 2024).

8.3 Referente legal

Por otra parte, la Ley 1251 de 2008 establece normas para la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores en Colombia, donde esta ley tiene como objetivo garantizar condiciones de vida dignas, promoviendo su participación activa en la sociedad y el acceso a programas de recreación, cultura y actividad física, en este sentido, la ley resalta la importancia de implementar estrategias que favorezcan el envejecimiento activo, incluyendo actividades que estimulen tanto el bienestar físico como emocional, donde este marco legal respalda directamente la investigación, al reconocer la necesidad de generar espacios como la

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

actividad física musicalizada que promuevan el buen vivir en esta población (Congreso de la República de Colombia, 2008).

Asimismo, la Ley 1315 de 2009 regula las condiciones mínimas para garantizar la atención integral de los adultos mayores en instituciones y centros de protección, donde esta normativa establece la importancia de ofrecer programas que incluyan actividades recreativas, físicas y sociales, orientadas a mejorar la calidad de vida y prevenir el deterioro físico y mental, por esa razón, se reconoce la actividad física como un componente esencial en el cuidado integral del adulto mayor, lo cual se relaciona directamente con el propósito de esta investigación al analizar la influencia de la actividad física musicalizada en el bienestar de esta población (Congreso de la República de Colombia, 2009).

De igual manera, la Ley 181 de 1995, también conocida como Ley del Deporte, establece el fomento de la actividad física, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre como elementos fundamentales para el desarrollo integral de las personas, donde esta ley promueve la inclusión de todos los grupos poblacionales, incluyendo los adultos mayores, en programas de actividad física y recreación, destacando su importancia para la salud y el bienestar social, donde este referente legal fortalece la investigación al sustentar la relevancia de promover actividades físicas adaptadas, como la actividad física musicalizada, en contextos comunitarios (Congreso de la República de Colombia, 1995).

Por último, el Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021 establece lineamientos para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en la población colombiana, dentro de sus enfoques, se destaca la promoción de estilos de vida saludables mediante la actividad física, especialmente en poblaciones vulnerables como los adultos mayores, donde este plan resalta la importancia de implementar estrategias comunitarias que fomenten el bienestar físico, mental y social, lo cual se articula directamente con la presente investigación al promover prácticas como la actividad física musicalizada como medio para mejorar la calidad de vida.

8.4. Referente teórico conceptual

8.4.1 Buen vivir

El concepto de “buen vivir” en la vejez va más allá de la simple prolongación de la vida; se centra en la calidad de la vida misma. Implica un enfoque holístico de la salud que abarca tanto el bienestar físico como el mental y emocional, donde esto es especialmente importante en la

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

tercera edad, cuando las personas enfrentan cambios físicos, sociales y psicológicos, donde la actividad física, especialmente cuando está acompañada de música, juega un rol fundamental en la promoción de la alegría, la socialización y el mantenimiento de las capacidades físicas, contribuyendo así a una vida plena y saludable", donde también destacan cómo la idea de "buen vivir" en la tercera edad involucra no solo vivir más tiempo, sino vivir con calidad, por lo tanto, para el ejercicio musicalizado es una herramienta que aporta no solo beneficios físicos, sino también sociales y emocionales, ayudando a los adultos mayores a disfrutar de una vida rica en experiencias positivas, algo esencial en esta etapa de vida (Snyder, 2016)

8.4.2 Buen vivir en la tercera edad

El concepto de buen vivir en la tercera edad se articula desde una visión integral que involucra no solo el estado físico, sino también el emocional, social y espiritual, donde el papel de la actividad física, particularmente la que se realiza en grupo y con un componente de musicalización, cobra un valor fundamental, donde esta no solo mejora la salud física, sino que contribuye a la estimulación cognitiva, la memoria y la interacción social, aspectos vitales para mantener el bienestar en esta etapa de la vida, donde también, el envejecimiento y el bienestar integral en el adulto mayor, en pocas palabras, el buen vivir en el adulto mayor implica aspectos integrales y que la actividad física musicalizada promueve no solo la salud física sino la social y emocional, fomentando un envejecimiento saludable (León, 2020)

8.4.3 La actividad física

La actividad física es un concepto fundamental en el estudio del bienestar humano, especialmente en la población adulta mayor, según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía, incluyendo actividades realizadas en el trabajo, el juego, las tareas domésticas, los desplazamientos y las actividades recreativas, en el adulto mayor, la práctica regular de actividad física contribuye significativamente a la prevención de enfermedades crónicas, mejora la capacidad funcional, fortalece el sistema musculoesquelético y favorece la autonomía, además, se ha demostrado que la actividad física reduce el riesgo de caídas, mejora el equilibrio y contribuye a la salud mental al disminuir síntomas de ansiedad y depresión, en este sentido, la actividad física no solo es una práctica de cuidado corporal, sino también un

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

elemento clave para el bienestar integral y el buen vivir en la vejez (Organización Mundial de la Salud, 2010).

8.4.4 Actividad física musicalizada

La actividad física musicalizada se refiere a la realización de ejercicios físicos acompañados de estímulos musicales, lo cual potencia la motivación, el ritmo y la coordinación en quienes la practican, donde la música actúa como un elemento facilitador que estimula la participación, mejora el estado de ánimo y favorece la adherencia a los programas de ejercicio. En el caso de los adultos mayores, este tipo de actividad permite integrar el movimiento con la expresión emocional y la interacción social, generando experiencias significativas que fortalecen el bienestar, donde diversos estudios han demostrado que la música influye positivamente en la percepción del esfuerzo, haciendo que la actividad física sea más agradable y menos monótona, asimismo, la actividad física musicalizada contribuye a la estimulación cognitiva, al involucrar procesos como la memoria, la atención y la coordinación motora. Por tanto, esta práctica se convierte en una estrategia integral que combina beneficios físicos, emocionales y sociales.

"La música actúa como un estímulo ergogénico capaz de mejorar el rendimiento físico, aumentar la motivación, reducir la percepción del esfuerzo y promover estados afectivos positivos durante la práctica de actividad física. Además, contribuye a una mayor adherencia al ejercicio al hacer que la experiencia sea más agradable y significativa para los participantes" (Karageorghis, 2017).

8.4.5 Adulto mayor

El concepto de adulto mayor hace referencia a aquellas personas que han alcanzado una edad avanzada, generalmente a partir de los 60 años, aunque este umbral puede variar según el contexto sociocultural, según la Organización Mundial de la Salud, el envejecimiento es un proceso natural, progresivo y multifactorial que implica cambios biológicos, psicológicos y sociales, en esta etapa de la vida, los individuos experimentan transformaciones que pueden afectar su salud física, su capacidad funcional y su participación social. Sin embargo, el envejecimiento no debe entenderse únicamente como un proceso de deterioro, sino también como una etapa de oportunidades para el desarrollo personal, la integración social y el disfrute de la vida, desde esta perspectiva, es fundamental promover estrategias que favorezcan el envejecimiento activo,

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

permitiendo a los adultos mayores mantenerse autónomos, participativos y saludables (Organización Mundial de la Salud, 2015).

8.4.6 Corporeidad

La corporeidad se refiere a la forma en que el ser humano vive, experimenta y expresa su cuerpo en relación con el mundo. No se limita a la dimensión biológica, sino que incluye aspectos simbólicos, culturales y sociales. Según Maurice Merleau-Ponty, el cuerpo es el medio a través del cual el individuo se relaciona con su entorno, construye significados y establece vínculos con los demás. En el caso de los adultos mayores, la corporeidad adquiere un papel fundamental, ya que, a través del movimiento, la expresión corporal y la interacción social, pueden reafirmar su identidad, fortalecer su autoestima y mantener su participación en la sociedad. La actividad física musicalizada, al integrar el movimiento con la música, permite potenciar la expresión corporal y favorecer la conexión entre el cuerpo, la mente y las emociones (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013)

8.4.7 Interacción social

La interacción social es un proceso mediante el cual los individuos establecen relaciones, intercambian significados y construyen vínculos dentro de un contexto social. En la etapa de la vejez, este aspecto es fundamental, ya que la disminución de las redes sociales puede generar sentimientos de soledad, aislamiento y depresión. La participación en actividades grupales, como la actividad física musicalizada, favorece la creación de espacios de encuentro, comunicación y apoyo mutuo, contribuyendo al bienestar emocional y social del adulto mayor. Además, la interacción social permite fortalecer el sentido de pertenencia, mejorar la autoestima y promover la integración comunitaria. Desde esta perspectiva, las actividades que combinan movimiento y socialización se convierten en herramientas clave para el buen vivir (Maria R. , 2009).

8.4.8 Calidad de vida

La calidad de vida es un concepto multidimensional que hace referencia al grado de bienestar físico, psicológico, social y ambiental que experimenta una persona. Según la Organización Mundial de la Salud, la calidad de vida se relaciona con la percepción que tiene el individuo sobre su posición en la vida, en el contexto de la cultura y los sistemas de valores en los que vive. En el adulto mayor, este concepto incluye aspectos como la salud, la autonomía, la seguridad, las relaciones sociales y la participación en actividades significativas. La actividad

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

física desempeña un papel fundamental en la mejora de la calidad de vida, ya que contribuye al mantenimiento de la salud, la prevención de enfermedades y el fortalecimiento del bienestar emocional. En este sentido, la actividad física musicalizada se presenta como una estrategia que integra múltiples dimensiones del bienestar, favoreciendo una vida plena y saludable en la vejez (Organización Mundial de la Salud, 2010).

8.4.9 Envejecimiento activo

El envejecimiento activo es un enfoque promovido por la Organización Mundial de la Salud que busca optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen. Este concepto reconoce que los adultos mayores pueden continuar siendo miembros activos de la sociedad, siempre que se les brinden las condiciones adecuadas para su desarrollo. La actividad física es uno de los pilares fundamentales del envejecimiento activo, ya que contribuye al mantenimiento de la funcionalidad, la independencia y el bienestar emocional. Asimismo, la participación en actividades grupales y recreativas favorece la integración social y el sentido de pertenencia. En este contexto, la actividad física musicalizada se alinea con los principios del envejecimiento activo, al promover la salud, la participación y la inclusión social del adulto mayor (Rodríguez, 2020).

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

9. Análisis e interpretación de la información

9.1 Proceso de Análisis e interpretación de los resultados del buen vivir en el cuidado de sí y el cuidado del otro.

La presente fase corresponde al análisis de resultados obtenidos a partir de la recolección de información, este proceso consistió en la aplicación de una entrevista estructurada y la observación no participante, las cuales son un instrumento de investigación que permitió recolectar información de manera organizada mediante preguntas previamente definidas, su propósito fue identificar y comprender las concepciones que tienen las adultas mayores sobre su bienestar en relación con la práctica de la actividad física musicalizada, la entrevista fue aplicada a tres mujeres adultas mayores pertenecientes al grupo, y estuvo compuesta por doce preguntas distribuidas en dos categorías: la primera, orientada al cuidado de sí (higiene personal y cuidado físico), y la segunda, enfocada en el cuidado del otro (empatía e integración), la aplicación se realizó de manera directa, en un ambiente tranquilo y de confianza, permitiendo que las participantes expresaran libremente sus percepciones y experiencias, donde las respuestas obtenidas fueron analizadas con el fin de interpretar cómo estas mujeres construyen su bienestar y cómo se relacionan con los demás dentro del contexto de la actividad física musicalizada.

El análisis de la información se realizó mediante un proceso de codificación propio de la investigación cualitativa, entendido como una estrategia que permite organizar, interpretar y dar sentido a los datos recolectados, donde la codificación abierta consiste en asignar etiquetas o códigos a segmentos significativos de la información con el fin de identificar patrones, categorías y relaciones que faciliten la comprensión del fenómeno estudiado (Stake, 1995).

Posteriormente, se desarrolló la codificación axial, orientada a reorganizar y relacionar los códigos obtenidos en la fase anterior, agrupándolos en categorías y subcategorías. Este proceso permitió establecer vínculos entre los datos, identificar patrones comunes y construir una estructura analítica más integrada, facilitando la comprensión del fenómeno desde una perspectiva más global.

A partir de este procedimiento, se logró estructurar los resultados del estudio en torno a una categoría central denominada buen vivir, la cual se articula con dos categorías principales: cuidado de sí y cuidado del otro. De estas emergen las subcategorías de higiene personal, cuidado físico, empatía e integración, las cuales orientan el análisis e interpretación de los resultados.

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

En este estudio, el proceso se desarrolló a partir de la lectura y relectura de la información obtenida mediante entrevistas, permitiendo identificar ideas, experiencias y significados relevantes expresados por las participantes, donde inicialmente se aplicó una codificación abierta, en la cual se identificaron conceptos clave presentes en los discursos; posteriormente, se realizó una codificación axial, que consistió en agrupar estos códigos en categorías relacionadas, facilitando la organización del material empírico y la identificación de patrones comunes.

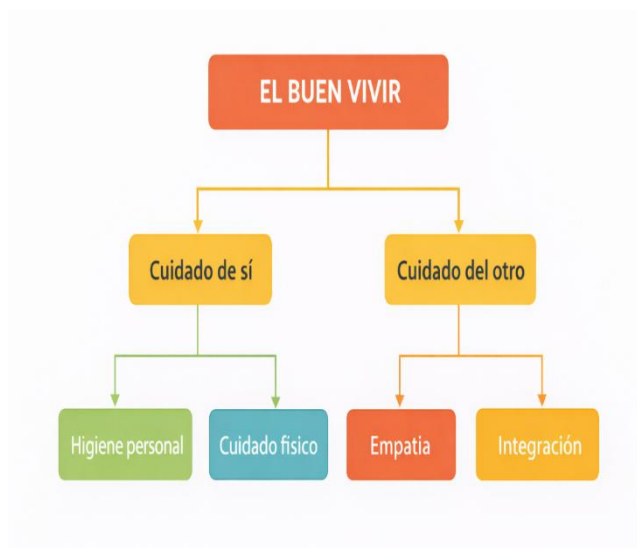
Este procedimiento permitió reconocer temas recurrentes y construir categorías analíticas que orientaron la interpretación del fenómeno, superando la simple descripción de los datos y permitiendo comprender su significado dentro del contexto social y cultural de las participantes. De esta manera, la codificación se constituyó en una herramienta fundamental para estructurar la información y generar una interpretación rigurosa de los hallazgos.

Adicionalmente, este proceso analítico se complementó con una perspectiva interpretativa que permitió profundizar en los significados construidos por las adultas mayores, comprendiendo sus experiencias desde su contexto social y cultural. En este marco, el análisis cualitativo se asumió como un proceso dinámico y reflexivo, en el cual el investigador mantiene una relación cercana con los datos para construir interpretaciones más profundas sobre las vivencias y percepciones de los participantes.

En el contexto de la presente investigación, este proceso analítico permitió evidenciar a partir de las entrevistas realizadas, el proceso de sistematización y las matrices de codificación (Ver Anexo A, B, C). Que las prácticas de actividad física musicalizada no solo favorecen el bienestar físico, sino que también promueven la interacción social, la autonomía y la participación, elementos fundamentales del envejecimiento activo, entendido como la optimización de oportunidades de salud, participación y bienestar en la vejez (Mora, 1994). Tal cómo se evidencia en la siguiente grafica de categorías.

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Figura 2.: *Categorización general de resultados entorno del buen vivir*



9.2 Análisis e interpretación de significados entorno a la actividad física musicalizada sobre el cuidado de si

El presente apartado corresponde al análisis e interpretación de los resultados del primer objetivo específico, orientado a interpretar los significados que construyen los adultos mayores sobre la actividad física musicalizada y el cuidado de sí, donde este análisis se realizó a partir de la aplicación de una entrevista estructurada a tres mujeres adultas mayores pertenecientes al grupo de la parroquia de Santiago, en San Juan de Pasto, donde el instrumento estuvo conformado por seis preguntas en la fase central de la entrevista dirigidas a conocer sus percepciones, vivencias y prácticas relacionadas con el cuidado personal y el bienestar en su vida cotidiana, las cuales se presentan a continuación:

- ¿Cómo describe su rutina de cuidado personal en un día típico? ¿Cuánto tiempo dedica a actividades como el aseo y vestirse?
- ¿Qué tan importante considera para su bienestar mantener una rutina de higiene y cuidado físico diaria? ¿Por qué?
- ¿Existen aspectos de su cuidado personal que le resulten difíciles o que le gustaría mejorar? ¿Cuáles y por qué?
- ¿Siente que tiene suficiente apoyo de familiares o cuidadores para realizar las actividades de higiene y cuidado personal que necesita?

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

- ¿Realiza alguna actividad física o ejercicio regularmente? Si es así, ¿qué tipo de actividades realiza y con qué frecuencia?
- ¿Qué recomendación o consejo les daría a otras personas mayores sobre el cuidado personal y físico?

A partir de la información recolectada, se realizó un proceso de análisis cualitativo que permitió identificar los significados construidos por las participantes en torno al cuidado de sí, el cual se estableció como categoría principal del presente análisis, de esta categoría emergieron dos subcategorías: higiene personal y cuidado físico, las cuales permiten comprender cómo las adultas mayores desarrollan prácticas de autocuidado que contribuyen a su bienestar, donde estos resultados evidencian que el cuidado de sí no se limita a acciones básicas de higiene, sino que integra prácticas relacionadas con la actividad física, la autonomía y la percepción de bienestar, especialmente en el contexto de la actividad física musicalizada.

Donde la siguiente figura se indica la categorización del cuidado del si:

Figura 3.

Categorización del cuidado de si



Fuente: Elaboración propia

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Los resultados obtenidos permiten comprender que el buen vivir en las personas adultas mayores trasciende la satisfacción de las necesidades básicas y se constituye como una experiencia integral en la que el cuidado de sí representa uno de sus principales pilares. Dentro de este apartado, se hablará de la categoría higiene personal que emerge como una práctica cotidiana que no solamente responde a la conservación de la salud física, sino que también fortalece la autoestima, la autonomía, la dignidad y la percepción positiva de sí mismo. En este sentido, la información obtenida a través de las entrevistas, las observaciones realizadas durante el desarrollo del programa de actividad física musicalizada y los referentes teóricos consultados convergen en señalar que el cuidado corporal constituye una manifestación concreta del bienestar y de la calidad de vida en la vejez.

De la subcategoría **Higiene personal**, los resultados permiten evidenciar que el buen vivir se encuentra estrechamente relacionado con el cuidado de sí, entendido como la adopción de hábitos orientados al bienestar y la calidad de vida, a partir de los testimonios de las participantes, se identifica que la higiene personal constituye una práctica fundamental dentro de su rutina diaria de autocuidado, donde se refleja en expresiones como:

E1 “me baño todos los días”, “me baño” y “me baño todos los días”, así como en acciones complementarias de arreglo personal como “arreglarme el cabello y vestirme” y “secarme el cabello, aplicarme crema y vestirme”,

Estas prácticas evidencian que el cuidado corporal forma parte de su cotidianidad y está asociado a su bienestar. Lo anterior, se refuerza a partir de las observaciones realizadas a las clases de actividad física, donde se evidencio que los adultos mayores llegaban todos muy bien presentados, la mayoría tenía el cabello limpio y bien peinado, vestían ropa adecuada y limpia para la actividad física, y usaban calzado cómodo. Antes y después de la sesión, algunas se tomaban un momento para arreglarse el cabello y ajustar su vestimenta, asegurándose de lucir ordenadas durante toda la actividad. con sus elementos de aseo como llevar el agua una toalla para limpiarse el sudor.

Estos hallazgos permiten interpretar que las participantes no conciben el cuidado personal únicamente como una obligación relacionada con la prevención de enfermedades, sino como una expresión de amor propio y de valoración de su propia existencia. La importancia otorgada al arreglo personal refleja una actitud positiva frente al envejecimiento, donde el cuidado del cuerpo

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

continúa siendo significativo aun cuando los cambios biológicos propios de la edad puedan representar algunas limitaciones físicas. Desde esta perspectiva, (Pasqual Maragall, 2015). Asumen que la higiene personal se configura como un elemento esencial del buen vivir, al contribuir a la salud, la autoestima y la percepción de bienestar, en concordancia, se plantea que el cuidado es una dimensión fundamental de la existencia humana, ya que permite mantener una relación equilibrada consigo mismo y con el entorno, donde esto permite interpretar que el autocuidado no se limita a acciones básicas, sino que implica una actitud consciente orientada al equilibrio físico, emocional y social

Asimismo, Eco (2010) señala que “el cuidado de sí corresponde a prácticas mediante las cuales los individuos se ocupan de su cuerpo y su forma de vida para alcanzar un bienestar integral” (p.45), en este sentido, las prácticas de higiene y arreglo personal identificadas en las participantes no solo responden a necesidades físicas, sino que también reflejan procesos de autonomía, autovaloración y construcción de bienestar en la vejez. Situación que se evidenció a partir de las observaciones donde *“Durante las sesiones de actividad física musicalizada se evidenció que la mayoría de los adultos mayores llegaban puntualmente con una presentación personal adecuada. Se observó que asistían con el cabello limpio y organizado, ropa deportiva limpia y cómoda, así como calzado apropiado para la práctica física. Igualmente, varias participantes llevaban implementos destinados al autocuidado, entre ellos botellas con agua para mantener una adecuada hidratación, pequeñas toallas para retirar el sudor y algunos productos personales para asearse al finalizar la actividad.”*

De acuerdo con lo anterior, la triangulación entre entrevistas y observaciones demuestra coherencia entre el discurso y la práctica. Las participantes manifiestan verbalmente la importancia del aseo personal y, simultáneamente, dicha importancia se evidencia objetivamente mediante comportamientos observables durante el desarrollo del programa. Esta coincidencia fortalece la credibilidad de los resultados y permite afirmar que la higiene personal constituye un componente estable dentro de sus estilos de vida.

Desde una perspectiva interpretativa, estas prácticas pueden comprenderse como expresiones del buen vivir, entendiendo este concepto como la posibilidad de desarrollar una vida saludable, digna y satisfactoria en las diferentes dimensiones del ser humano. El cuidado de sí implica reconocer el propio cuerpo como un espacio que requiere atención permanente, no

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

únicamente para conservar la salud física, sino también para favorecer el bienestar psicológico, emocional y social.

Es así como la subcategoría de higiene personal se comprende como un conjunto de hábitos orientados a la conservación de la salud, según Gonzales (2005), el autocuidado incluye acciones cotidianas que las personas realizan para mantener su bienestar, lo que permite entender que prácticas como el aseo personal son fundamentales para preservar la calidad de vida, de igual manera, Velandia (1994) destaca que el aseo personal constituye una necesidad básica vinculada tanto a la salud como a la dignidad humana, reforzando su importancia en el bienestar integral.

De acuerdo con lo anterior, La propuesta de González permite comprender que el autocuidado constituye un aprendizaje permanente construido a partir de la experiencia y de los hábitos desarrollados durante toda la vida. En las participantes de esta investigación se evidencia que dichas prácticas han sido incorporadas como parte natural de sus rutinas, permitiéndoles afrontar el envejecimiento con mayor autonomía y responsabilidad sobre su propio bienestar. Es así como, esta postura resulta coherente con los hallazgos encontrados, ya que las participantes manifiestan que mantener una buena presentación personal les permite sentirse bien consigo mismas y desenvolverse con mayor confianza dentro de los diferentes espacios sociales.

Asimismo, logró identificarse que la actividad física musicalizada actúa como un escenario que favorece el fortalecimiento de estos hábitos. El hecho de asistir semanalmente a un espacio grupal motiva a las participantes a cuidar su presentación personal, preparar sus implementos de aseo y mantener hábitos relacionados con la hidratación y la comodidad durante el ejercicio. De esta manera, el programa trasciende los beneficios fisiológicos del movimiento corporal y promueve indirectamente comportamientos orientados al autocuidado.

La interacción social desarrollada durante las sesiones también desempeña un papel importante. Las participantes no solamente realizan ejercicio, sino que comparten experiencias, conversan y establecen vínculos de amistad. Dentro de este contexto, el cuidado de la apariencia física favorece la confianza para relacionarse con otras personas y fortalece el sentido de pertenencia hacia el grupo. En consecuencia, la higiene personal adquiere también una dimensión social que contribuye al bienestar colectivo.

Finalmente, desde el enfoque del buen vivir, estos resultados permiten afirmar que el cuidado de sí constituye una práctica integral donde convergen la salud física, la estabilidad

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

emocional, la autoestima y la participación social. La higiene personal representa una expresión concreta mediante la cual las personas mayores mantienen su autonomía, fortalecen su identidad y preservan su dignidad durante el proceso de envejecimiento.

Ahora bien, relacionado con la subcategoría **cuidado físico**, constituye una de las dimensiones más representativas del cuidado de sí y, por consiguiente, un elemento esencial en la construcción del buen vivir de las personas adultas mayores. La triangulación entre la información obtenida mediante las entrevistas, las observaciones participantes y los referentes teóricos evidencia que la actividad física no es concebida únicamente como una estrategia para prevenir enfermedades o conservar la condición física, sino como una práctica cotidiana que fortalece la autonomía, el bienestar emocional, la interacción social y la percepción positiva de la calidad de vida. En este sentido, el ejercicio físico adquiere un significado mucho más amplio, al convertirse en un hábito que favorece el desarrollo integral de la persona durante el proceso de envejecimiento.

Los testimonios de las participantes permiten identificar que el ejercicio hace parte de sus rutinas diarias y constituye una práctica incorporada dentro de sus estilos de vida. Expresiones como **E1**: *"realizo una rutina de ejercicios en la cancha"*, **E2**: *"hago ejercicios para mejorar la circulación"* y **E3**: *"salgo a caminar de 10 a 15 minutos"*, reflejan que las participantes reconocen la importancia del movimiento corporal para conservar su salud y funcionalidad. Estas respuestas permiten interpretar que las adultas mayores poseen una comprensión clara acerca de los beneficios que genera la actividad física, lo cual favorece su compromiso con la práctica constante del ejercicio.

Más allá de describir actividades aisladas, los discursos evidencian la existencia de hábitos consolidados de autocuidado físico. Las caminatas diarias, las rutinas de ejercicios y la participación permanente en grupos comunitarios muestran que las participantes han incorporado el movimiento como parte de su vida cotidiana. Este aspecto resulta particularmente significativo porque evidencia un proceso de apropiación del cuidado corporal, donde el ejercicio deja de ser una actividad ocasional para convertirse en un componente permanente de su estilo de vida.

La información recolectada en la entrevista se constató con lo observado, donde se pudo evidenciar que, *"los asistentes muy cumplidamente llegaron a las sesiones, no faltaron a ninguna, fueron bien activos, participaban en las clases, cumplían al pie de la letra todas las instrucciones que les daba el profesor, de igual manera se evidencio que tienen el hábito de caminar todos los*

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

días”. Sin embargo, al observarlas sin intervenir, se pudo notar que realmente están muy activas, participando en caminatas, ejercicios de movilidad articular, estiramientos y otras actividades físicas que se llevan a cabo durante las sesiones del grupo.

Lo anterior, deja ver que durante las sesiones también fue evidente la responsabilidad con la que asumían las indicaciones dadas por el docente. Las participantes seguían cuidadosamente cada instrucción, procuraban ejecutar correctamente los movimientos y mostraban interés por realizar los ejercicios respetando sus propias capacidades físicas. Esta actitud refleja una elevada conciencia sobre la importancia del autocuidado y demuestra que la actividad física es asumida con compromiso y responsabilidad.

Así mismo, Asimismo, la observación permitió identificar que *el grupo estaba conformado por personas con características funcionales diversas. Mientras algunas participantes podían ejecutar ejercicios de pie sin dificultad, otras presentaban limitaciones relacionadas con enfermedades osteomusculares, disminución de la fuerza muscular o dificultades para mantener el equilibrio, razón por la cual realizaban las actividades desde una silla.* Sin embargo, esta diversidad funcional no limitó la participación dentro de las sesiones. Por el contrario, cada participante ejecutaba los movimientos adaptados a sus posibilidades, manteniendo siempre una actitud activa y participativa.

Este hallazgo resulta especialmente relevante porque demuestra que el envejecimiento no implica necesariamente la renuncia al ejercicio físico. Las adaptaciones metodológicas realizadas durante las clases permitieron que todas las participantes, independientemente de sus limitaciones, pudieran beneficiarse de la actividad física. En consecuencia, el ejercicio se configura como una práctica inclusiva que reconoce la diversidad funcional propia de la vejez y promueve la participación de todos los integrantes del grupo.

En este orden de ideas, La triangulación entre entrevistas y observaciones permite concluir que existe coherencia entre lo que las participantes manifiestan y las prácticas que efectivamente realizan. Esta coincidencia fortalece la credibilidad de los resultados y evidencia que el cuidado físico constituye un componente estable dentro de sus estilos de vida.

Desde esta perspectiva, la Organización Mundial de la Salud (2015) señala que “la actividad física en adultos mayores es fundamental para conservar la movilidad, la autonomía y el bienestar general, lo cual coincide con las experiencias de las participantes” (p.34). Los resultados

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

obtenidos coinciden plenamente con esta postura. Las participantes reconocen que realizan ejercicio para conservar su salud, mejorar la circulación sanguínea, mantenerse activas y conservar la capacidad para desarrollar las actividades de la vida diaria. Estas motivaciones reflejan una comprensión del ejercicio como estrategia preventiva y promotora de salud, más que como una simple actividad recreativa.

Adicionalmente, la OMS enfatiza que la actividad física favorece el bienestar psicológico al disminuir síntomas asociados con ansiedad, depresión y aislamiento social. Este planteamiento también encuentra sustento en los resultados observados, ya que las participantes expresaban constantemente sentimientos de satisfacción, alegría y entusiasmo durante el desarrollo de las sesiones. La interacción permanente con sus compañeras fortalecía el ambiente emocional positivo y convertía el ejercicio en un espacio de encuentro social.

Asimismo, Stake (1995) afirma que “la práctica regular de ejercicio favorece el equilibrio, la independencia y el bienestar psicológico, evidenciando que el cuidado físico impacta tanto en la dimensión corporal como emocional” (p.56). De esta manera se pudo observar que al iniciar a trabajar comenzaron con el calentamiento. Al haber un rango de edades muy diferenciados y problemas físicos marcados por parte de las participantes, algunas no pueden levantarse de la silla por lo tanto realizan movimientos que pueden realizar desde su silla, antes se realizó un calentamiento dinámico con unos estiramientos y movilidad articular. Durante los ejercicios, observamos una participación activa y entusiasta por parte de algunas de las participantes igualmente de los participantes que no podían levantarse de sus sillas. Las actividades fueron dinámicas y las participantes se mostraron motivadas y agradecidas por la oportunidad de realizar actividades físicas musicales.

Los resultados permiten ampliar esta interpretación al evidenciar que las participantes desarrollan una percepción positiva sobre sus propias capacidades físicas. A pesar de las limitaciones propias de la edad, continúan participando activamente en ejercicios adaptados, lo cual fortalece la confianza en sí mismas y disminuye sentimientos relacionados con dependencia o incapacidad. La autonomía emerge entonces como uno de los principales beneficios derivados del cuidado físico. Mantener la movilidad, conservar la fuerza muscular y fortalecer el equilibrio permite que las personas mayores continúen realizando actividades cotidianas de manera

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

independiente, situación que incrementa su autoestima y favorece una percepción positiva sobre el envejecimiento.

De igual manera, la participación en actividades físicas grupales fortalece no solo el cuidado físico, sino también la dimensión social del bienestar, donde los programas de ejercicio grupal favorecen la adherencia a la actividad física y promueven la interacción social, lo cual se refleja en las participantes al asistir de manera constante a espacios comunitarios, complementariamente estos programas mejoran la funcionalidad y la calidad de vida en adultos mayores, consolidando el ejercicio como una práctica clave en el envejecimiento activo (Pasqual Maragall, 2015). La evidencia obtenida durante la investigación coincide ampliamente con esta afirmación. Las participantes no solamente asistían para realizar ejercicio, sino también para encontrarse con sus compañeras, conversar, compartir experiencias y fortalecer vínculos afectivos.

Por ello, durante las sesiones fue posible observar múltiples manifestaciones de solidaridad y apoyo mutuo. Las participantes se saludaban afectuosamente al llegar, se preocupaban por quienes faltaban a alguna actividad, se ayudaban durante la ejecución de algunos ejercicios y celebraban conjuntamente los logros alcanzados. Estas interacciones demuestran que el ejercicio físico también fortalece procesos de integración social, sentido de pertenencia y construcción de comunidad.

En pocas palabras, los resultados permiten establecer que el cuidado de sí, a través de la higiene personal y el cuidado físico, constituye un pilar fundamental del buen vivir en las adultas mayores, donde estas prácticas no solo contribuyen al mantenimiento de la salud, sino que fortalecen la autonomía, la autoestima y la calidad de vida, evidenciando que el bienestar en la vejez se construye desde hábitos cotidianos que integran lo físico, lo emocional y lo social.

Finalmente, Desde el enfoque del buen vivir, estos resultados permiten afirmar que el cuidado físico representa una práctica integral donde convergen múltiples dimensiones del bienestar humano. El ejercicio no solamente fortalece la condición física, sino que mejora el estado emocional, incrementa la autoestima, favorece la interacción social y fortalece la autonomía personal.

La evidencia obtenida permite comprender que el envejecimiento activo no depende exclusivamente de la ausencia de enfermedad, sino de la capacidad que poseen las personas para mantenerse funcionales, autónomas y socialmente integradas. En este sentido, las participantes

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

demuestran que la actividad física constituye una herramienta fundamental para afrontar positivamente los cambios propios del envejecimiento.

Asimismo, los resultados evidencian que la motivación constituye un factor determinante para la adherencia al ejercicio. El ambiente musical, la metodología participativa, las adaptaciones funcionales y el componente social favorecen la permanencia dentro del programa, aspecto que coincide con diversos estudios sobre promoción de estilos de vida saludables en población adulta mayor.

9.3 Análisis e interpretación de experiencias entorno a la actividad física musicalizada sobre el cuidado del otro.

El presente apartado corresponde al análisis e interpretación de los resultados del segundo objetivo específico, orientado a develar las experiencias en torno a la actividad física musicalizada como estrategia para el cuidado del otro, donde este proceso se llevó a cabo mediante la aplicación de una entrevista estructurada a tres mujeres adultas mayores pertenecientes al grupo de la parroquia de Santiago, en San Juan de Pasto, donde el instrumento estuvo conformado por seis preguntas dirigidas a conocer sus percepciones, vivencias y prácticas relacionadas con la empatía, la integración y el bienestar social en su vida cotidiana, las cuales se presentan a continuación:

- ¿Qué tan importante considera que es la empatía y el apoyo hacia otras personas en su vida diaria? ¿Por qué?
- ¿Participa en actividades grupales o comunitarias? Si es así, ¿cómo describiría su experiencia en cuanto a integración y relación con otros?
- ¿Siente que ha tenido oportunidades suficientes para conocer a personas nuevas y relacionarse con otros adultos mayores?
- ¿Cree que la empatía hacia otras personas ha cambiado a lo largo de los años? ¿En qué sentido?
- ¿Qué actividades o situaciones le ayudan a sentirse más conectada con su comunidad o entorno social?
- Si pudiera darles un consejo a las generaciones más jóvenes sobre la importancia de la empatía y el cuidado del otro, ¿qué les diría?

Las anteriores preguntas estuvieron orientadas a identificar las percepciones, experiencias y prácticas relacionadas con el cuidado del otro en el contexto de la vida cotidiana de las

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

participantes, a partir de la información recolectada, se realizó un análisis cualitativo que permitió construir los significados en torno a esta categoría, estableciendo el cuidado del otro como eje central del análisis, de esta categoría emergen dos subcategorías: empatía e integración, las cuales permiten comprender cómo las adultas mayores construyen relaciones sociales basadas en el apoyo mutuo, la convivencia y la participación comunitaria.

De esta categoría emergen a su vez dos subcategorías: la empatía e integración, tal como se evidencia en la siguiente figura.

Figura 4: *categorización del otro*



Fuente: elaboración propia

Los resultados evidencian que el cuidado del otro se construye a partir de las relaciones sociales, la cooperación y el apoyo mutuo que se generan en las actividades físicas musicalizadas. Estas prácticas favorecen vínculos afectivos significativos, contribuyendo a evitar la soledad y fortaleciendo el bienestar en esta etapa de la vida, en este sentido, el buen vivir se relaciona con el cuidado del otro, al promover interacciones basadas en la convivencia y la calidad de vida.

En relación con la subcategoría de **empatía**, las participantes la entienden como la capacidad de ponerse en el lugar del otro, actuar con amabilidad y mantener el interés por el bienestar de las demás, donde esto se evidencia en expresiones como: “ponerse en el lugar del

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

otro”, “*ser amable con las personas*” y “*estar pendiente de sus amigas*”, donde estas respuestas muestran que la empatía se manifiesta en acciones concretas de acompañamiento y cuidado, los datos obtenidos en la entrevista se contrastaron con las observaciones realizadas donde durante la observación no participante, se pudo notar un ambiente lleno de respeto, apoyo y compañerismo entre los adultos mayores. Los participantes se saludaban de manera cordial, intercambiaban charlas antes y después de las actividades, en las actividades que realizaba el profe eran amables con los adultos mayores que no podían pararse solos de su silla ayudándolos, de igual manera trataban de estar pendientes de otros compañeros a la hora de realizar ejercicios que tengan algún riesgo de sufrir una caída o algún tipo de peligro y se aseguraban de esperar a aquellas compañeras que tenían más dificultades para moverse. Además, ofrecían su ayuda cuando alguna enfrentaba limitaciones para realizar los ejercicios. También mostraban interés por las que no podían asistir a las sesiones y se mantenían atentas al bienestar de las demás. Fortaleciendo las relaciones sociales, en concordancia, la empatía se expresa mediante conductas prosociales que favorecen el apoyo, la comprensión y el bienestar colectivo (Castro, 2021). Como se observó que las parejas se tomaron suavemente de las manos y practicaron movimientos de balanceo lateral al ritmo de una canción alegre; luego, en pequeños círculos, realizaron pasos laterales coordinados que exigían sincronía y disposición para ayudar

Según Goleman (2021), la empatía es la capacidad de comprender las emociones, necesidades y perspectivas de los demás, lo que favorece relaciones interpersonales basadas en el respeto, la cooperación y el apoyo mutuo. Esto nos ayuda a entender que, en los adultos mayores, la empatía no solo refuerza las relaciones sociales, sino que también facilita el apoyo entre amigos y crea un ambiente de confianza durante las actividades físicas con música. Se manifestó de forma clara cuando un participante retrasado o inestable necesitó apoyo, alguien del grupo se acercó para ofrecer una mano, un ajuste del pie o una palabra de aliento.

"La empatía consiste en conectar con la emoción que está experimentando otra persona y hacerle saber que no está sola" (Brown, 2021, p. 62). Esta definición sugiere que la empatía en los adultos mayores se expresa a través de acciones como el apoyo, la escucha, el acompañamiento y el interés genuino por el bienestar de los demás. Cuando algún participante mostró dificultad para mantener el ritmo, el grupo ajustó la velocidad y ofreció palabras de ánimo; esos gestos de ayuda fueron evidencias claras de solidaridad práctica esto hizo sentir al adulto mayor que no estaba solo

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

que tenía el apoyo de sus demás compañeros con los cuales estaba trabajando y no se sintió excluida.

Por otra parte, la subcategoría de **integración** se evidencia en la participación en espacios grupales, donde las adultas mayores comparten experiencias y fortalecen sus vínculos, testimonios como: *el “he conocido nuevas personas”, “me sentí parte del grupo” y “compartimos y nos reímos”* reflejan la importancia del sentido de pertenencia, donde la integración social contribuye al bienestar emocional y al fortalecimiento de las relaciones interpersonales. La información obtenida mediante las entrevistas se verificó con las observaciones realizadas donde en una clase llego una participante con otra compañera nueva y la presento y la mayoría de adultos llegaban a hablarle tratar de hacerle la charla, de igual manera entre compañeras compartían conversas emociones sentimientos de alegría de felicidad a la hora de realizar actividades que el profesor les proponía, se pudo notar también un ambiente lleno de integración y convivencia. Los adultos mayores se saludaban y conversaban entre ellos, participando en diversas actividades grupales. Fue evidente que todas estaban activamente involucradas en las dinámicas propuestas, sin que ninguna quedara aislada. Además, durante los ejercicios y los momentos de descanso, se compartieron charlas, sonrisas y risas, creando un ambiente de confianza.

Según Suragarn, Hain y Pfaff (2021), la integración social en los adultos mayores se fortalece mediante la participación en actividades grupales y comunitarias, las cuales favorecen la creación de nuevas relaciones, disminuyen el aislamiento y promueven el bienestar físico, emocional y social. Como se menciona en lo siguiente, se observó una integración real y activa: dinámicas en parejas y en grupo, ayuda mutua ante dificultades, celebración de aciertos y participación en juegos colectivos. La música funcionó como pegamento social que permitió la sincronía y el humor compartido

Macdonald, Luo y Hülür (2021) señalan que las interacciones sociales frecuentes favorecen el bienestar de los adultos mayores, fortaleciendo el sentido de pertenencia, la participación y la calidad de las relaciones interpersonales. El ejercicio de pasar la pelota resultó muy eficaz: las interacciones fueron fluidas, no hubo exclusiones y quienes ocasionalmente recibían la pelota más veces buscaron devolverla con mayor atención, mostrando interés por el otro

Kleinman y colaboradores (2021) afirman que la integración social constituye un componente esencial del cuidado de los adultos mayores, ya que fortalece las redes de apoyo, la

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

participación comunitaria y el bienestar integral. esto nos ayuda a entender que la integración social que se crea a través de la actividad física acompañada de música promueve la participación activa, el apoyo entre los participantes y, en general, el bienestar de los adultos mayores. Teniendo en cuenta la música con la dinámica favoreció que personas que no se conocían o que normalmente son más reservadas se acercaran a intercambiar saludos; no se observó exclusión y, por el contrario, fue frecuente ver miradas de complicidad y pequeñas conversaciones de apoyo.

En este orden de ideas, el cuidado del otro, a través de la empatía y la integración, se consolida como un elemento fundamental del buen vivir. Teniendo cuenta lo dicho en los dos apartados anteriores, se establece una comparación entre los significados que los adultos mayores le dan a la actividad física musicalizada; y a las experiencias que estos incorporaron en su diario vivir, las cuales emergieron como categorías resultantes del proceso investigativo.

Tabla 2 Categorías emergentes de significados y experiencias de la actividad física en el adulto mayor.

Categoría	Significados	Experiencias
Cuidado de si: higiene personal	Importancia del aseo personal: En la actividad física se debe llevar una rutina más meticulosa en el aseo personal.	cuido mucho mi cuerpo Siempre trato de llevar una rutina sana, donde a raíz de todas las actividades que realizo en el día, permanecer aseada genera en mí una mejor autoestima.
Cuidado de si: Cuidado físico	Compromiso ante la actividad física: La constancia en factor fundamental para generar una mejor condición física y emocional	Llevo una rutina diaria saludable: Sí, participo en actividad física tres veces a la semana. y cuida mucho mi cuerpo
Cuidado del otro: integración	Trabajo en equipo La actividad física musicalizada fomenta la colaboración entre los participantes de esta	ayudar a los compañeros cuando lo necesiten En el momento que el profesor nos brinda actividades al grupo,

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

siempre nos recalca trabajar en equipo

Cuidado del otro: Empatía	Importancia de la empatía: Su familia siempre busca brindar apoyo al adulto mayor de acuerdo con las necesidades que ella tiene en su diario vivir.	Apoyo familiar: En mi día a día debo movilizarme y realizar ciertas actividades las cuales me cuesta realizar sola,
--	--	--

Fuente: Elaboración propia

Las historias compartidas por las participantes nos muestran que el cuidado personal, especialmente en lo que respecta a la higiene, es una práctica diaria que no solo ayuda a mantener la salud física, sino que también contribuye al bienestar emocional y a tener una autoimagen positiva. Frases como "me preocupo mucho por mi cuerpo" y "siempre intento seguir una rutina saludable, donde estar limpia me da una mejor autoestima" demuestran que los adultos mayores ven el aseo personal como un hábito esencial para sentirse saludables, seguros y más dispuestos a unirse a las actividades físicas con música.

De igual forma, las participantes ven el cuidado del cuerpo como algo que va más allá de solo lucir bien. Lo asocian con la responsabilidad personal, la prevención de enfermedades y la adopción de hábitos saludables. Así, el autocuidado se transforma en una práctica que no solo fortalece la autonomía, sino que también eleva la autoestima y promueve un envejecimiento activo. Esto les permite enfrentar las actividades diarias y participar en la comunidad. Estos hallazgos nos llevan a entender que la higiene personal y el cuidado del cuerpo son elementos claves en las ideas de buen vivir que han construido las participantes. Estas prácticas reflejan que buscan cuidar su salud, fomentar su independencia y reforzar su autoestima.

Teniendo en cuenta la importancia del aseo personal donde Martínez Flórez y Torres Niño (2022) afirman que la higiene personal constituye un componente esencial del autocuidado en el adulto mayor, ya que favorece la prevención de enfermedades, fortalece la salud y contribuye al mantenimiento de estilos de vida saludables. Este enfoque coincide con los adultos mayores, quienes creen que mantener una buena higiene es parte fundamental de una rutina saludable y juega un papel importante en su bienestar hacia lo personal.

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Castiblanco Amaya y Fajardo Ramos (2022) señalan que la higiene y el confort forman parte de la capacidad de autocuidado del adulto mayor, permitiéndole conservar su salud, bienestar y funcionalidad en la vida diaria. De lo que hemos visto nos ayuda a entender que las prácticas de higiene personal son fundamentales para fomentar la independencia y el bienestar de los adultos mayores.

Velasco-Yáñez et al. (2022) sostienen que el autocuidado en la vejez surge de la conciencia que desarrolla la persona sobre la importancia de preservar su salud y bienestar mediante prácticas cotidianas orientadas al cuidado personal. Este aporte nos indica que el cuidado personal es una práctica intencionada que mejora el bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores.

Ahora teniendo en cuenta mucho mi cuerpo tenemos los siguientes autores. Gavilanes, Mendoza de Graterol y Costales (2021) señalan que el autocuidado, junto con la actividad física y los hábitos saludables, favorece el bienestar integral y contribuye a mantener la independencia funcional del adulto mayor. Lo que se menciona anteriormente sugiere que cuidar nuestro cuerpo es una forma de mantenernos saludables y de involucrarnos plenamente en nuestras actividades diarias sintiéndonos bien con nosotros mismos y por supuesto nuestro cuerpo.

Solórzano Beneditt, Quiroz Flores y Gutiérrez (2023) destacan que el autocuidado favorece la calidad de vida del adulto mayor al promover conductas dirigidas a proteger la salud, conservar la funcionalidad y fortalecer el bienestar físico y emocional. Este aporte nos destaca que el cuidado del cuerpo, tal como lo expresan las participantes, refleja un verdadero compromiso con su salud y con llevar una vida bien activa.

En cuanto a los relatos de las participantes nos muestran que el cuidado físico se convierte en una forma de cuidar de uno mismo. Los adultos mayores reconocen lo esencial que es mantener un compromiso constante con la actividad física y adoptar hábitos saludables. Frases como "*Sí, participo en actividad física tres veces a la semana*" y "*cuido mucho mi cuerpo*" demuestran que los adultos mayores entienden que ser constantes en el ejercicio no solo fortalece su condición física, sino que también mejora su bienestar emocional y ayuda a conservar su salud. De la misma manera, los discursos muestran que tener una rutina diaria saludable significa tener que elegir comportamientos para mantener el autocuidado. Aquí, la actividad física se transforma en un hábito que promueve un envejecimiento activo, la autonomía y ayuda a prevenir enfermedades. Considerándola una estrategia clave para sentirse saludables, mantener sus capacidades funcionales

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

y, en última instancia, mejorar su calidad de vida. Esto nos lleva a entender que tener hábitos y estilos de vida saludables es fundamental para alcanzar el buen vivir. Estas acciones, que elegimos de manera consciente, no solo cuidan nuestro cuerpo, sino que también fomentan un bienestar integral a medida que envejecemos. Contamos con autores que hablan sobre la importancia de los hábitos y estilos de vida saludables.

La Organización Mundial de la Salud (2022) señala que mantener hábitos y estilos de vida saludables, como la práctica regular de actividad física, una alimentación equilibrada y la reducción del sedentarismo, contribuye a preservar la capacidad funcional, prevenir enfermedades crónicas y favorecer el bienestar físico y mental de las personas mayores. Este enfoque tiene un impacto con las participantes, quienes admiten que mantener una rutina de actividad física es clave para fortalecer su salud y bienestar.

La Organización Panamericana de la Salud (2023) sostiene que la adopción de hábitos saludables durante el envejecimiento favorece la autonomía, la independencia funcional y la calidad de vida, promoviendo un envejecimiento activo y saludable. Este aporte nos ayuda a entender que la práctica regular de actividad física por parte de las participantes se convierte en un hábito beneficioso que refuerza su bienestar general.

El Ministerio de Salud y Protección Social (2022) plantea que los hábitos y estilos de vida saludables comprenden conductas orientadas a la práctica regular de actividad física, la alimentación saludable, el autocuidado y la prevención de enfermedades, elementos fundamentales para mejorar la calidad de vida de la población. Este enfoque apoya lo que han compartido los adultos mayores, quienes afirman que la actividad física es una parte esencial de su rutina diaria, dedicada al cuidado de su cuerpo y al mantenimiento de su salud.

Continuando con el cuidado del otro, teniendo en cuenta la integración, los relatos compartidos por los adultos mayores nos muestran que la actividad física con música realmente impulsa la integración a través del trabajo en equipo y el apoyo mutuo. Frases como “ayudar a los compañeros cuando lo necesiten” y “el profesor siempre nos recuerda la importancia de trabajar en equipo” demuestran que estas actividades grupales refuerzan la colaboración, la solidaridad y la participación entre los adultos mayores. Así, el trabajo en equipo va más allá de simplemente hacer ejercicios; se convierte en una valiosa oportunidad para fortalecer las relaciones

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

interpersonales y cuidar de los demás, sin duda contribuyen a una vida plena y al bienestar de todos.

Como se lo puede evidenciar en la Organización Panamericana de la Salud (2023) señala que la participación en actividades grupales favorece el trabajo colaborativo, fortalece las redes de apoyo y promueve la cooperación entre las personas mayores, contribuyendo a un envejecimiento saludable. Desde el punto de vista coincide con lo que han compartido las participantes, quienes destacan que colaborar en equipo y brindar apoyo a los demás no solo mejora la integración, sino que también contribuye al bienestar general del grupo.

El Ministerio de Salud y Protección Social (2022) plantea que la participación en actividades comunitarias fortalece el apoyo mutuo, la cooperación y la solidaridad entre las personas mayores, favoreciendo la integración social y la calidad de vida. Este aporte respalda la idea de que las actividades físicas en grupo fomentan actitudes de apoyo y colaboración, lo que a su vez refuerza el cuidado mutuo y el sentido de pertenencia entre quienes participan.

Seguimos enfocados en el cuidado del otro ahora hablando sobre la empatía, las versiones de los adultos mayores muestran que la empatía y el apoyo familiar son pilares esenciales en el cuidado de los mayores. La frase "mi familia siempre busca brindarme apoyo de acuerdo con las necesidades que tengo" resalta cómo las relaciones familiares se enriquecen a través de la comprensión, la solidaridad y el acompañamiento en las actividades diarias. Además, cuando las participantes expresan que necesitan ayuda para moverse o realizar ciertas tareas, reconocen el valor de ese apoyo como una manera de sentirse acompañadas, seguras y valoradas. En este sentido, la empatía y el respaldo familiar no solo promueven el bienestar emocional, sino que también refuerzan la autonomía y contribuyen a una mejor calidad de vida.

Según la Organización Mundial de la Salud (2021) señala que las relaciones basadas en la empatía, el respeto y la comprensión favorecen el bienestar emocional de las personas mayores, fortalecen su participación social y contribuyen a un envejecimiento saludable. Desde este punto de vista, la empatía va más allá de simplemente entender lo que necesitan los adultos mayores; también se trata de ofrecerles apoyo en el momento adecuado y acompañarlos en sus actividades diarias. Los adultos mayores destacan que contar con el respaldo de sus familias les ayuda a enfrentar con más calma los retos que trae el envejecimiento, lo que a su vez mejora su calidad de vida y el cuidado mutuo.

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

La Organización Panamericana de la Salud (2023) afirma que promover relaciones empáticas y solidarias permite fortalecer la inclusión social, disminuir el aislamiento y mejorar el bienestar integral de las personas mayores. Teniendo el apoyo y la comprensión que reciben de su familia y de quienes las rodean juegan un papel fundamental en hacer que los adultos mayores se sientan acompañados, valorados y seguros. Esto ayuda a reducir la soledad y a fortalecer las relaciones de cuidado mutuo, la empatía se transforma en una forma de cuidar a los demás, promoviendo un buen vivir y mejorando la calidad de vida a medida que envejecen.

Ahora hablando del apoyo familiar, el Ministerio de Salud y Protección Social (2022) plantea que el apoyo familiar es un factor protector para la salud y el bienestar del adulto mayor, ya que favorece su autonomía, participación y calidad de vida mediante el acompañamiento permanente. El apoyo de la familia es fundamental para el bienestar de los adultos mayores, ya que les ayuda a mantener su autonomía y a participar activamente en su día a día. Los adultos mayores destacan que contar con el respaldo de sus seres queridos les proporciona la seguridad y confianza necesarias para llevar a cabo actividades que, de otro modo, les resultarían complicadas. Esto no solo mejora su calidad de vida, sino que también fomenta el cuidado mutuo entre ellos.

Para finalizar el apartado de análisis de resultados se puede decir que, la actividad física musicalizada favorece el desarrollo del cuidado de sí y del cuidado del otro como dimensiones fundamentales del bienestar integral en las personas mayores. En cuanto al cuidado de sí, los participantes reconocen la importancia de mantener hábitos de higiene, una rutina de actividad física constante y prácticas de autocuidado que fortalecen tanto su salud física como su autoestima.

Finalmente, el cuidado del otro se manifiesta mediante experiencias de integración, trabajo en equipo y empatía, evidenciando que los espacios de actividad física promueven relaciones de apoyo mutuo, solidaridad y acompañamiento entre los participantes. Estas experiencias reflejan que la práctica compartida no solo contribuye al mejoramiento de la condición física, sino que también fortalece los vínculos sociales, disminuye la sensación de soledad y favorece el bienestar emocional, consolidando la actividad física musicalizada como una estrategia integral para el cuidado personal y comunitario en la población adulta mayor.

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

10. Conclusiones

El desarrollo de este trabajo permitió comprender mejor cómo los adultos mayores del grupo de la parroquia de Santiago de San Juan de Pasto ven la actividad física musicalizada y su relación con el buen vivir. Se encontró que estas actividades no son solo ejercicios, sino también espacios donde las personas pueden sentirse bien, compartir con otros y disfrutar de momentos agradables. Para ellos, participar en estas actividades representa una forma de mantenerse activos, alegres y motivados en su vida diaria.

En relación con el objetivo general, se evidenció que la actividad física musicalizada es importante para el bienestar de los adultos mayores, ya que les ayuda a sentirse mejor tanto física como emocionalmente. Además, les permite salir de la rutina, relacionarse con otras personas y sentirse parte de un grupo, lo que influye de manera positiva en su estado de ánimo y en su forma de ver la vida.

Frente al primer objetivo específico, se logró entender que los adultos mayores le dan un significado muy positivo a estas actividades, ya que las ven como una forma de cuidarse a sí mismos. Ellos consideran que moverse, hacer ejercicio y acompañarlo con música les ayuda a mejorar su salud, mantenerse activos y conservar su independencia. La música juega un papel muy importante, porque hace que las actividades sean más divertidas, despierta recuerdos y genera emociones que los motivan a participar con entusiasmo.

Por otra parte, en cuanto al segundo objetivo específico, se identificó que estas actividades también ayudan a cuidar a los demás. Durante las sesiones, los adultos mayores comparten, se apoyan y crean lazos de amistad. Esto hace que se sientan acompañados y menos solos, lo cual es muy importante en esta etapa de la vida. El grupo se convierte en un espacio donde todos se sienten valorados y pueden ayudarse mutuamente.

En conclusión, la actividad física musicalizada es una herramienta muy importante para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, ya que no solo beneficia su cuerpo, sino también sus emociones y sus relaciones con otras personas. Por eso, es fundamental seguir promoviendo este tipo de espacios, donde ellos puedan participar, cuidarse y compartir con otros. De esta manera, se contribuye a que tengan una vida más activa, saludable y feliz.

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

11. Recomendaciones

A partir de lo encontrado en este trabajo sobre la actividad física musicalizada y el buen vivir en los adultos mayores de la parroquia de Santiago de San Juan de Pasto, se plantean las siguientes recomendaciones.

En primer lugar, se recomienda continuar realizando actividades de ejercicio acompañadas de música para los adultos mayores, ya que estas ayudan a mejorar su salud, su estado de ánimo y su forma de relacionarse con otras personas. Es importante que estos espacios se mantengan de manera constante, para que los beneficios se puedan ver a largo plazo.

También se sugiere que las actividades se organicen teniendo en cuenta los gustos y capacidades de los adultos mayores. Usar música que les agrade y proponer ejercicios acordes a su condición física hace que se sientan más motivados, participen con mayor entusiasmo y disfruten más de cada encuentro.

De igual manera, se recomienda fortalecer el trabajo en grupo, promoviendo espacios donde los participantes puedan compartir, conversar y apoyarse entre sí. Esto ayuda a crear amistades, a sentirse acompañados y a reducir la sensación de soledad, lo cual es muy importante en esta etapa de la vida.

Por otra parte, es importante que las personas encargadas de dirigir estas actividades tengan la preparación adecuada, para que puedan guiar ejercicios seguros y adaptados a los adultos mayores. Esto permite evitar riesgos y garantizar que las actividades sean beneficiosas para todos.

Asimismo, se sugiere involucrar a las familias y a la comunidad en estas actividades, con el fin de brindar mayor apoyo a los adultos mayores. Cuando el entorno también participa, se fortalecen los lazos y se genera un ambiente más positivo para su bienestar.

Finalmente, se recomienda seguir realizando estudios sobre este tema, ya que esto permitirá conocer nuevas formas de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y fortalecer este tipo de programas en diferentes comunidades.

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Referencias

- Benavides, C. L. (2024). Actividad física musicalizada y su incidencia en la calidad de vida del adulto mayor. *Revista Ciencias del Movimiento*, 30 -45.
- Brown, B. (2021). Atlas del corazón: Mapeando la conexión significativa y el lenguaje de la experiencia humana. Random House.
- Carrera, M. (2020). *El cuerpo como construcción cultural y sus representaciones sociales*. Bogota: Magisterio.
- Castro, J. G. (2021). Percepción de la calidad de vida en adultos mayores que realizan actividad física en espacios públicos. *Revista Colombiana de Salud Pública*, 45 - 56.
- Congreso de la República de Colombia. (1995). *Ley 181 de 1995, por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre*. Colombia: Congreso de la República de Colombia.
- Congreso de la República de Colombia. (2008). *Ley 1251 de 2008, por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores*. Colombia: Congreso de la República de Colombia.
- Congreso de la República de Colombia. (2009). *Ley 1315 de 2009, por medio de la cual se establecen las condiciones mínimas que dignifiquen la estadía de los adultos mayores en centros de protección*. Colombia: Congreso de la República de Colombia.
- Castiblanco Amaya, M. A., & Fajardo Ramos, E. (2022). Capacidad y percepción de autocuidado del adulto mayor del programa Centro Día/Vida-Ibagué-Colombia. *Revista Científica Salud Uninorte*, 33(1).
- Constitución Política de Colombia. (1991). *Constitución Política de Colombia*. Colombia.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2012). Manual de investigación cualitativa. Volumen I: El campo de la investigación cualitativa. Barcelona: Gedisa

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

- Eco, H. (2010). *Cómo se hace una tesis: Técnicas y procedimientos de investigación, estudio y escritura (ed. actualizada)*. Barcelona: Gedisa.
- Gialdino, I. (2006). *Estrategias de investigación cualitativa*. Barcelona: Gedisa.
- Guillermo, R. (2008). *Lesiones y envejecimiento: impacto en la salud del adulto mayor*. Mexico: Instituto Nacional de Salud Pública.
- Goleman, D. (2021). *Inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual (ed. del 25.º aniversario)*. Bantam Books.
- Gavilanes, V., Mendoza de Graterol, E., & Costales, B. (2021). Intervención de enfermería para el bienestar holístico del adulto mayor. *Enfermería Investiga*, 6(1).
- Hernández-Carrillo, M. Q.-M.-P. (2021). Actividad física, aspectos sociodemográficos, familiares, hábitos saludables y atención en salud de adultos mayores. *Universidad y Salud*, 263 - 271.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2023). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta (2.ª ed.)*. McGraw-Hill.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2023). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta (2.ª ed.)*. McGraw-Hill.
- Jose, G. (2005). *Actividad física y salud en el adulto mayor*. Madrid: Paidotribo.
- Karageorghis, C. I. (2012). Music in the exercise domain: A review and synthesis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 44 - 66.
- Kleinman, A., Chen, H., Levkoff, S. E., Forsyth, A., Bloom, D. E., Yip, W., et al. (2021). Tecnología social: un enfoque interdisciplinario para mejorar la atención a las personas mayores. *Frontiers in Public Health*, 9, 729149.
- Karageorghis, C. I. (2017). Applying music in exercise and sport. *Human Kinetics*.
- León, M. P. (2020). *Actividad física, envejecimiento y calidad de vida en el adulto mayor*. Madrid: Síntesis.
- Maria, L. (2005). *Discapacidad motora: conceptos y características*. Madrid: Editorial Síntesis.

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

- Maria, R. (2009). *Familia, envejecimiento y cuidado del adulto mayor*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). *Plan Decenal de Salud Pública 2012–2021*. Colombia: Ministerio de Salud y Protección Social.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). Hábitos y estilos de vida saludable. Bogotá, Colombia. <https://www.minsalud.gov.co>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2022–2031. Bogotá, Colombia.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2022-2031. Bogotá, Colombia.
- Mora, V. (1994). *Calidad de vida y envejecimiento*. Bogotá: Editorial Médica Panamericana.
- Muñoz-Luna, J. A.-A.-R.-B.-P.-P. (2020). Relación entre el riesgo del estado nutricional, actividad física y condición física de los adultos mayores del grupo Comfamiliar de Nariño. *Revista Biumar*, 42 - 52.
- Macdonald, B., Luo, M. y Hülür, G. (2021). Interacciones sociales cotidianas y bienestar en adultos mayores: el papel de la modalidad de interacción. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(12).
- Martínez Flórez, J. Z., & Torres Niño, P. A. (2022). Autocuidado y estilos de vida saludable en el adulto mayor institucionalizado. *Cuidado y Ocupación Humana*, 11(2). <https://doi.org/10.24054/j6adpk49>
- OMS. (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. OMS. Obtenido de <https://iris.who.int/items/b01123bc-e879-4465-b073-7620074d7d84>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Organización Mundial de la Salud.

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

- Organización Mundial de la Salud. (2022). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos saludables para un envejecimiento saludable. <https://www.who.int/es>
- Organización Panamericana de la Salud. (2023). Envejecimiento saludable. <https://www.paho.org/es>
- Organización Panamericana de la Salud. (2023). Década del Envejecimiento Saludable en las Américas (2021-2030). <https://www.paho.org/es>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030. <https://www.who.int/es>
- Organización Panamericana de la Salud. (2023). Década del Envejecimiento Saludable en las Américas 2021-2030. <https://www.paho.org/es>
- Pasqual Maragall. (2015). *Programas de actividad física y su impacto en el adulto mayor*. Barcelona: Fundación Pasqual Maragall.
- Roberto Hernández-Sampieri., & C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGraw-Hill.
- Roberto Hernández-Sampieri., & C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGraw-Hill.
- Rodríguez, S. &. (2020). Actividad física y calidad de vida en adultos mayores en contextos comunitarios. *Revista de Salud Pública*, 1 - 10.
- Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1999). Metodología de la investigación cualitativa. 2ed. Ediciones Aljibe. (pp. 1-378).
- Ruiz Olabuénaga, J. I. (2012). Metodología de la investigación cualitativa (5.ª ed.). Universidad de Deusto.
- Sánchez-García, S. G.-P.-A.-G.-M. (2019). Efectividad de programas de actividad física en adultos mayores: revisión sistemática. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 279 - 289.

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

- Sarfson Gleizer, S. &. (2017). Influencia del aprendizaje musical en el bienestar psicológico y cognitivo de personas mayores. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical*, 27-41.
- Snyder, A. B. (2016). *Kozier & Erb. Fundamentos de enfermería: Conceptos, proceso y práctica (10.ª ed.)*. Pearson.
- Solórzano Beneditt, L. J., Quiroz Flores, Z., & Gutiérrez, S. (2023). Adulto mayor: una revision de su asociación entre autocuidado y la calidad de vida. *Revista Torreón Universitario*, 12(34)
- Stake, R. (1995). *The art of case study research*. SAGE Publications.
- Suragarn, U., Hain, D. J., y Pfaff, G. (2021). Enfoques para mejorar la conexión social en adultos mayores: una revisión integradora de la literatura. *Aging and Health Research*, 1(3), 100029.
- Universidad Mariana. (2024). *Actividad física y autoestima en el adulto mayor*. Pasto: Universidad Mariana.
- Universidad CESMAG. (s. f.). Grupo de investigación COOPER. Universidad CESMAG. Recuperado el 24 de junio de 2026, de <https://www.unicesmag.edu.co/grupos-investigacion/cooper/>
- Velasco-Yáñez, R. J., Cajape-Quimis, J. C., Cunalema-Fernández, J. A., & Vargas-Aguilar, G. M. (2022). Significado del autocuidado en el adulto mayor desde el modelo de promoción de salud. *Gerokomos*, 33(3).
- Yarce Pinzón, E. A. (2021). Desempeño ocupacional y participación social en adultos mayores de Nariño. *Revista UNIANDES de Ciencias de la Salud*, 82-98.
- Yin, R. (2018). *Case study research and applications: Design and methods (6th ed.)*. SAGE Publications.

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Anexos

Anexo A: Matriz de Vaceo de información.

Fase de Análisis de Información Cualitativa: 1

Grupo Poblacional: adulto mayor parroquia de Santiago

No. de Participantes: 3

Técnicas Aplicadas: entrevista

TECNICA	INFORMACIÓN RECOLECTADA POR CADA PARTICIPANTE.	Subcategorías
TÉCNICA APLICADA	Pregunta 1 1. ¿Cómo describe su rutina de cuidado personal en un día típico? ¿Cuánto tiempo dedica a actividades como el aseo, vestirse, etc.? Persona 1 Beatriz helput Bueno, yo me levanto todos los días a las 6 de la mañana. Primero doy gracias a Dios y al baño Me baño todos los días, me demoro más o menos unos 30 o 40 minutos entre bañarme, arreglarme el cabello y vestirme. Me gusta estar bien presentada, aunque esté en la casa. Durante el resto del día trato de ocupar mi tiempo realizando manualidades y finalizo el día con una rutina de ejercicios que realizamos en la cancha del barrio con mi grupo de compañeras de aeróbicos. Persona 2 Estela zambrano Mi rutina es más lenta. Me levanto a las 8 de la mañana y me baño con ayuda de mi nieta porque tengo miedo de resbalarme. Me demoro casi una hora entre todo. Hago	Azul: higiene personal Verde: cuidado físico Rosado: empatía Verde oscuro: Integración Azul oscuro: hábitos religiosos

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

	mi oración diaria pido por mi familia y por todas las personas del mundo Entre mis deberes diarios están el aseo y los deberes del hogar y los horarios en los que debo tomar mis medicamentos para cuidar mi salud. En mi tiempo libre realizo ejercicios básicos para la circulación y un mejor desplazamiento de mi cuerpo, en cuanto al día viernes me reúno con mis compañeros en la parroquia de Santiago donde nos encontramos con el profe y realizamos un poco de ejercicios Persona 3 Socorro bastidas Me levanto a las 6:30 de la mañana. Lo primero que hago es prender mi televisor poner el canal católico que habitualmente presentan el santo rosario a esa hora por lo cual siempre inicio mi día rezando el santo rosario luego tiendo mi cama y paso al baño. Me baño todos los días, me demoro aproximadamente 40 minutos entre bañarme, secarme el cabello, aplicarme crema y vestirme. Me gusta estar organizada así no salga de casa. Salgo a caminar alrededor de 10 a 15 minutos para despejar mi mente y mover un poco mi cuerpo a veces cuando salgo me duele un poco el cuerpo. Pregunta 2 2. ¿Qué tan importante considera para su bienestar mantener una rutina de higiene y cuidado físico diaria? ¿Por qué? Persona 1 Para mí es muy importante, porque cuando uno se arregla se siente mejor, con más ánimo. Yo creo que el aseo diario es salud y también autoestima. Si uno se	
--	---	--

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

	descuida, empieza a sentirse enfermo o triste. siento que cuido mi cuerpo a la hora de ir a realizar ejercicios con mi grupo de compañeras de aeróbicos Persona 2 Es fundamental. Cuando uno está limpio y organizado se siente digno. Yo pienso que el cuidado personal es parte del respeto hacia uno mismo. Trato de mantener activo mi cuerpo caminando hasta la parroquia y realizando ejercicios con mis compañeras al mando del profesor. Persona 3 Es muy importante porque eso refleja cómo uno se siente por dentro. Cuando estoy limpia y arreglada me siento con más energía y ánimo para hacer mis cosas. En el momento que realizo mi caminata diaria siento relajación mental y una mejor movilidad en mi día a día. Pregunta 3 . ¿Existen aspectos de su cuidado personal que le resulten difíciles o que le gustaría mejorar? ¿Cuáles son y por qué? Persona 1 A veces me cuesta agacharme para ponerme los zapatos por un dolor en la rodilla. Me gustaría tener más facilidad para eso y no depender tanto de mi hija cuando viene. Persona 2 Sí, el equilibrio no es el mismo. Me cuesta mucho subir escaleras, caminar distancias	
--	---	--

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

	largas y mantenerme mucho tiempo de pie. Persona 3 A veces me cuesta mucho secarme el cabello porque me duelen los brazos. Me gustaría tener más fuerza en ellos. Pregunta 4 . ¿Siente que tiene suficiente apoyo (de familiares o cuidadores) para realizar las actividades de higiene y cuidado personal que necesita? Persona 1 Sí, mi hija me ayuda cuando la necesito, sobre todo cuando tengo citas médicas. Pero en lo personal trato de ser independiente Persona 2 Sí, vivo con mi hija y mi nieta. Ellas me ayudan bastante y eso me da tranquilidad. Mi nieta me ayuda más que todo en el aseo personal y mi hija me ayuda con el transporte cuando tengo alguna cita medicas Persona 3 Vivo sola, pero mis hijas me visitan constantemente. No dependo de ellas para mi aseo, aunque sé que cuento con su apoyo si lo necesito. Pregunta 5 ¿Realiza alguna actividad física o ejercicio regularmente? Si es así, ¿qué tipo de actividades realiza y con qué frecuencia? Persona 1	
--	---	--

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

	Sí, participo en actividad física tres veces por semana en el grupo del barrio. También camino unos 20 minutos diarios cuando el clima lo permite. Persona 2 Voy a las clases de actividad física dos veces por semana. Me gusta porque comparto con otras personas y me siento feliz cuando bailamos Persona 3 Sí, asisto a clases de actividad física una vez por semana y camino los fines de semana con una vecina. Pregunta 6 ¿Hay alguna recomendación o consejo que le gustaría dar a otras personas mayores sobre el cuidado personal y físico? Persona 1 Les diría que no se queden sin hacer nada de ejercicio en el día, que así uno esté mayor debe seguir moviéndose y cuidándose. Eso ayuda mucho al ánimo y a la salud. Persona 2 Que acepten ayuda cuando la necesiten, pero que no dejen de hacer lo que puedan por sí mismos. El movimiento es vida. Persona 3 Que no abandonen su arreglo personal. Eso ayuda mucho a la autoestima y también realizando algún tipo de ejercicio o que hagan parte de algún grupo de aeróbicos.	
--	---	--

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

TÉCNICA APLICADA		
-------------------------	--	--

anexo B formato de codificación de información

Fase de Análisis de Información: 1

Grupo Poblacional: grupo de adulto mayor de la parroquia de Santiago

No. de Participantes: 3

Técnicas Aplicadas: entrevista estructurada

CATEGORIAS DEDUCTIVAS	CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN Reportes Verbales
Higiene personal	Me baño todos los días arreglarme el cabello y vestirme me baño Me baño todos los días secarme el cabello, aplicarme crema y vestirme Yo creo que el aseo diario es salud Cuando uno está limpio y organizado se siente digno no abandonen su arreglo personal
Cuidado físico	finalizo el día con una rutina de ejercicios que realizamos en la cancha En mi tiempo libre realizo ejercicios básicos para la circulación y un mejor desplazamiento de mi cuerpo realizamos un poco de ejercicios Salgo a caminar alrededor de 10 a 15 minutos siento que cuido mi cuerpo a la hora de ir a realizar ejercicios con mi grupo de compañeras de aeróbicos

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

	Trato de mantener activo mi cuerpo caminando hasta la parroquia y realizando ejercicios con mis compañeras al mando del profesor En el momento que realizo mi caminata diaria siento relajación mental y una mejor movilidad en mi día a día. Sí, participo en actividad física tres veces por semana camino unos 20 minutos diarios Voy a las clases de actividad física dos veces por semana asisto a clases de actividad física una vez por semana camino los fines de semana seguir moviéndose y cuidándose realizando algún tipo de ejercicio o que hagan parte de algún grupo de aeróbicos.
Empatía	
Integración	con ayuda de mi nieta porque tengo miedo de resbalarme mi hija me ayuda cuando la necesito, Ellas me ayudan bastante y eso me da tranquilidad. Mi nieta me ayuda más que todo en el aseo personal y mi hija me ayuda con el transporte cuando tengo alguna cita medicas aunque sé que cuento con su apoyo si lo necesito.
Hábitos religiosos	Me gusta porque comparto con otras personas

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

	doy gracias a Dios Hago mi oración diaria presentan el santo rosario a esa hora por lo cual siempre inicio mi día rezando el santo rosario
CE1:	HABILIDADES
CE2:	HABILIDADES EMOCIONALES AMARILLO
CE3:	HABILIDADES SOCIALES AZUL

Anexo C: Formato de Vaceo de información.

Fase de Análisis de Información Cualitativa: 1

Grupo Poblacional: adulto mayor de la parroquia de Santiago

No. de Participantes: 3

Técnicas Aplicadas: entrevista

TECNICA	INFORMACIÓN RECOLECTADA POR CADA PARTICIPANTE.	
TÉCNICA APLICADA	Pregunta 1 ¿Qué tan importante considera que es la empatía y el apoyo hacia otras personas en su vida diaria? ¿Por qué? Persona 1 La empatía es fundamental en mi vida diaria. Yo creo que cuando uno llega a esta edad entiende que todos estamos pasando por algo. En mi día a día trato de escuchar a mis vecinas cuando me cuentan sus problemas. A veces no puedo solucionarles nada, pero el hecho de escucharlas ya es una forma de apoyo.	Rosado: empatía Verde oscuro: integración

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

	Para mí, la empatía es ponerse en el lugar del otro y no juzgar. Persona 2 Es muy importante porque todos necesitamos apoyo. Yo trato de ser amable con las personas que me rodean, incluso con pequeños gestos como saludar o preguntar cómo están. En esta edad a veces uno queda muy vulnerable en el aspecto físico por eso es importante brindarnos apoyo mutuo entre adultos mayores y optar por alguien que nos pueda apoyar en el día a día Persona 3 . La empatía es una forma de amor. En mi día a día, aunque paso mucho tiempo en casa, procuro llamar a mis amigas para saber cómo están. Porque a veces tanto yo como ellas nos sentimos solas y el hablar es una forma de sentirnos mejor. Pregunta 2 . ¿Participa en actividades grupales o comunitarias? Si es así, ¿cómo describiría su experiencia en cuanto a integración y relación con otros? Persona 1 Sí, participo en el grupo de actividad física del barrio. Allí he hecho amigas y nos apoyamos mucho. Cuando alguna falta, la llamamos para saber cómo está. Me siento aceptada y valorada Persona 2 Participo en encuentros comunitarios de danza y en manualidades. Me siento	
--	---	--

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

	acogida y respetada. Por la forma que me tratan los demás Persona 3 Asisto a un espacio comunitario donde se ponen en prácticas actividades lúdicas y de música. Allí compartimos experiencias y nos reímos mucho. Pregunta 3 . ¿Siente que ha tenido oportunidades suficientes para conocer a personas nuevas y relacionarse con otros adultos mayores? Persona 1 Sí, gracias a las actividades comunitarias he conocido nuevas personas. Eso me ha ayudado a no sentirme sola y poder expresar como me siento en mi día a día. Persona 2 Sí, aunque al principio me daba pena, ahora disfruto conversar con otras personas mayores. Ya que me acogieron de una parte muy bonita y me sentí parte de ellos Persona 3 Sí, aunque a veces las limitaciones físicas no me permiten salir mucho, pero en la medida de lo posible trato de acudir donde mi grupo de amigas así sea una vez a la semana Pregunta 4 ¿Cree que la empatía hacia otras personas es algo que ha cambiado a lo largo de los años? ¿En qué sentido? Persona 1	
--	--	--

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

	Creo que antes uno era más acelerado y pensaba más en sus propios problemas. Con los años he aprendido a ser más comprensiva. Persona 2 Creo que con el tiempo ha cambiado para bien este aspecto tan importante para la convivencia teniendo en cuenta la implementación de la tecnología la cual nos ha brindado más facilidades para comunicarnos y apoyarnos mutuamente Persona 3 Siento que ha cambiado el medio y las herramientas para socializar y convivir hoy en día, pero la empatía es algo que siempre he sentido que se ha promovido y yo lo puse en práctica lo largo de mi vida por este motivo valoro más a las personas y soy más comprensiva. Pregunta 5 ¿Qué actividades o situaciones le ayudan a sentirse más conectado con su comunidad o entorno social? Persona 1 Las reuniones del barrio, la iglesia y las clases grupales me hacen sentir parte de algo. Persona 2 Me siento conectada con mi grupo de los viernes cuando compartimos celebraciones o apoyamos a alguien enfermo o que lo necesite urgentemente. Persona 3 Me siento tranquila cuando participo en actividades religiosas y reuniones	
--	--	--

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

	familiares me divierto mucho cuando salgo con mis amigas Pregunta 6 Si pudiera darles un consejo a las generaciones más jóvenes sobre la importancia de la empatía y el cuidado del otro, ¿qué les diría? Persona 1 Les diría que aprendan a escuchar y a respetar a los mayores. La experiencia hace una sociedad más humana. Persona 2 Que piensen más en el bienestar colectivo y no solo en lo individual. Teniendo en cuenta a las personas de la tercera edad que no tenga algún apoyo. Persona 3 si hay algo que debe ser fundamental es el respeto y la empatía por los demás lo cual nos ayudara a ser una sociedad más integra.	
TÉCNICA APLICADA		

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Anexo D: Matriz de codificación de información

Fase de Análisis de Información: 1

Grupo Poblacional: grupo de adulto mayor de la parroquia de Santiago

No. de Participantes: 3

Técnicas Aplicadas: entrevista estructurada

CATEGORIAS DEDUCTIVAS	CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN Reportes Verbales
empatía	pero el hecho de escucharlas ya es una forma de apoyo es ponerse en el lugar del otro y no juzgar. Yo trato de ser amable con las personas que me rodean procuro llamar a mis amigas para saber cómo están Por la forma que trato y me tratan los demás he aprendido a ser más comprensiva. para comunicarnos y apoyarnos mutuamente valoro más a las personas y soy más comprensiva. apoyamos a alguien enfermo o que lo necesite urgentemente Que piensen más en el bienestar colectivo y no solo en lo individual
integración	es importante brindarnos apoyo mutuo entre adultos mayores Allí he hecho amigas y nos apoyamos mucho Allí compartimos experiencias y nos reímos mucho

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

	gracias a las actividades comunitarias he conocido nuevas personas Ya que me acogieron de una parte muy bonita y me sentí parte de ellos Las reuniones del barrio, la iglesia y las clases grupales me hacen sentir parte de algo. Me siento conectada con mi grupo de los viernes cuando compartimos celebraciones Me siento tranquila cuando participo en actividades religiosas y reuniones familiares
CATEGORIAS EMERGENTES	ORGANIZACIÓN DE CATEGORIAS INDUCTIVAS Reportes verbales excluidos de las categorías deductivas
CE1:	HABILID
CE2:	HABILIDADES EMOCIONALES AMARILLO
CE3:	HABILIDADES SOCIALES AZUL

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR



"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellana O.F.M. Cap.



Anexo X. Consentimiento informado

Yo, Estela del Carmen Zambiano, participante del grupo del grupo de adulto mayor de la parroquia de Santiago.

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto de investigación llamado: "Actividad física musicalizada y su influencia en la mejora de la calidad de vida de los integrantes del grupo de adulto mayor parroquia Santiago de la ciudad San Juan Pasto, adelantado por los estudiantes maestros: Yeison Estiben Cortes Soscue y Lenny Maritza Vivas Bolaños a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para mejorar la calidad de vida a través de la actividad física musicalizada. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Estela Zambiano
Firma del participante del estudio

Fecha: 30 de agosto del 2024

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Elaboración por: Claudia Jiménez



GRUPO
Asociación Escolar
María Goretti
Formando Maestros Capatzenes



ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR



UNIVERSIDAD
CESMAG
NIT. 800.109.387 - 7
VIGILADA MINEDUCACIÓN

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellana O.F.M. Cap.

**Anexo X. Consentimiento informado**

Yo, Beatriz Gelpod, participante del grupo del grupo de adulto mayor de la parroquia de Santiago.

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementaran en el proyecto de investigación llamado: "Actividad física musicalizada y su influencia en la mejora de la calidad de vida de los integrantes del grupo de adulto mayor parroquia Santiago de la ciudad San Juan Pasto, adelantado por los estudiantes maestros: Yeison Estiben Cortes Soscue y Lenny Maritza Vivas Bolaños a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para mejorar la calidad de vida a través de la actividad física musicalizada. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Beatriz Gelpod

Firma del participante del estudio

Fecha: 30 de agosto del 2024

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Elaboración por: Claudia Jiménez



GRUPO
Asociación Escolar
María Goretti
Hermanas Mennas Capuchinas



Carrera 20A 14 - 54, PBX 7216535 - Pasto, Nariño, Colombia - correspondencia@unicesmag.edu.co - www.unicesmag.edu.co

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR



UNIVERSIDAD
CESMAG
NIT. 800.109.387 - 7
VIGILADA MINEPUCACIÓN

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellana C.F.M. Cap.



Anexo X. Consentimiento informado

Yo, Sonario Bastidas, participante del grupo del grupo de adulto mayor de la parroquia de Santiago.

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto de investigación llamado: "Actividad física musicalizada y su influencia en la mejora de la calidad de vida de los integrantes del grupo de adulto mayor parroquia Santiago de la ciudad San Juan Pasto, adelantado por los estudiantes maestros: Yeison Estiben Cortes Soscue y Lenny Maritza Vivas Bolaños a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para mejorar la calidad de vida a través de la actividad física musicalizada. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Sonario Bastidas

Firma del participante del estudio

Fecha: 30 de agosto del 2024

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Elaboración por: Claudia Jiménez



GRUPO
Asociación Escolar
María Goretti
HERMANOS MENAHO CAUCHIMOS



Carrera 20A 14 - 54, PBX 7216535 - Pasto, Manabí, Colombia - correspondencia@unicesmag.edu.co - www.unicesmag.edu.co

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Anexo F instrumentos de recolección de información

Fecha: 01 de noviembre del 2025

Hora: 3: 00 pm

Lugar: parroquia de Santiago

Participantes: 3

Título de Investigación: Concepciones sobre la actividad física musicalizada en el buen vivir del grupo de adultos mayores de la parroquia de Santiago en la ciudad de san juan de pasto.

Objetivo General: Comprender las concepciones sobre la actividad física musicalizada y el buen vivir de los adultos mayores de la parroquia de Santiago

Objetivos Específicos:

- Interpretar los significados que construyen los adultos mayores sobre la actividad física musicalizada y el cuidado de sí.
- Develar las experiencias en torno a la actividad física musicalizada como medio de estrategia para el cuidado del otro.

Confidencialidad: Consentimiento Informado

Elaboración de Preguntas

Cuidado de si

1. ¿Cómo describe su rutina de cuidado personal en un día típico? ¿Cuánto tiempo dedica a actividades como el aseo, vestirse, etc.?
2. ¿Qué tan importante considera para su bienestar mantener una rutina de higiene y cuidado físico diaria? ¿Por qué?
3. ¿Existen aspectos de su cuidado personal que le resulten difíciles o que le gustaría mejorar? ¿Cuáles son y por qué?
4. ¿Siente que tiene suficiente apoyo (de familiares o cuidadores) para realizar las actividades de higiene y cuidado personal que necesita?
5. ¿Realiza alguna actividad física o ejercicio regularmente? Si es así, ¿qué tipo de actividades realiza y con qué frecuencia?
6. ¿Hay alguna recomendación o consejo que le gustaría dar a otras personas mayores sobre el cuidado personal y físico?

Cuidado del otro

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

7. ¿Qué tan importante considera que es la empatía y el apoyo hacia otras personas en su vida diaria? ¿Por qué?
8. ¿Participa en actividades grupales o comunitarias? Si es así, ¿cómo describiría su experiencia en cuanto a integración y relación con otros?
9. ¿Siente que ha tenido oportunidades suficientes para conocer a personas nuevas y relacionarse con otros adultos mayores?
10. ¿Cree que la empatía hacia otras personas es algo que ha cambiado a lo largo de los años? ¿En qué sentido?
11. ¿Qué actividades o situaciones le ayudan a sentirse más conectado con su comunidad o entorno social?
12. Si pudiera darles un consejo a las generaciones más jóvenes sobre la importancia de la empatía y el cuidado del otro, ¿qué les diría?

Anexo G formatos de validación

Formato de validación de instrumentos de recolección cualitativa

Juez ____ **o Experto** X

Nombre: Dr. Andrés Mateo Jiménez Ramos

Profesión u Ocupación: Docente

IDENTIFICACIÓN:

Fecha:	1/11/2025
Investigadores	José Santiago Cardona Figueroa Y Lenny Maritza Vivas Bolaños
Asesor	Dr. Andrés Mateo Jiménez Ramos
Título de la investigación	Concepciones sobre la actividad física musicalizada en el buen vivir del grupo de adultos mayores de la parroquia de Santiago en la ciudad de san juan de pasto
Población Sujeto	Adulto mayor

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Objetivo General	Comprender las concepciones sobre la actividad física musicalizada y el buen vivir de los adultos mayores de la parroquia de Santiago
Objetivos Específicos	• Interpretar los significados que construyen los adultos mayores sobre la actividad física musicalizada y el cuidado de sí. • Develar las experiencias en torno a la actividad física musicalizada como medio de estrategia para el cuidado del otro
Categorías Deductivas	Cuidado físico, higiene personal, empatía, integración
Línea de Investigación	Cuerpo y sociedad
Tipo de Técnica:	a) Observación y Participación: ____ b) Conversación: ____ c) Conversación y Narrativas: X d) Conversación Grupal: ____
Herramienta:	Guion de preguntas

VALORACIÓN

Criterios	Bien	Regular	Mal	Observación
Suficiencia (Las preguntas cubren de manera suficiente las categorías deductivas y atienden a la Población)	X			
Pertinencia (Las preguntas se ajustan a las categorías deductivas y atienden a la Población)	X			
Claridad (Las preguntas se encuentran bien redactadas)	X			
Coherencia total del instrumento	X			

OBSERVACIONES

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

--

CONCEPTO

Favorable	X	Desfavorable	
------------------	----------	---------------------	--



Dr. Andrés Mateo Jiménez Ramos

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

*Anexo H formato diario de campo***Formato Diario de campo**

FORMATO DIARIO DE CAMPO
Fecha: 8 de agosto 2025
Lugar: Parroquia Santiago
Participantes: Adultos mayores entre los 55 y 80 años de edad
Objetivo del diario de campo: ejecutar y evaluar el plan de clase enfatizando en el cuidado físico del buen vivir a través de la actividad física musicalizada
Criterios de observación: • Comportamiento verbal y no verbal • Integración grupal • Trabajo individual
Descripción del hecho observado: El plan de clase que se llevó a cabo en la parroquia de Santiago, como parte del proyecto de tesis sobre la influencia de la actividad física musicalizada en el buen vivir de las integrantes del grupo de adulto mayor. La actividad se enfocó en el cuidado físico realizando ejercicios de manera musicalizada. Al iniciar a trabajar el plan de clase propuesto para el cuidado físico del adulto mayor comenzamos con el calentamiento. Al haber un rango de edades muy diferenciados y

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

problemas físicos marcados por parte de las participantes, algunas no pueden levantarse de la silla por lo tanto realizan movimientos que pueden realizar desde su silla, antes se realizó un calentamiento dinámico con unos estiramientos y movilidad articular. Durante los ejercicios, observamos una participación activa y entusiasta por parte de algunas de las participantes igualmente de los participantes que no podían levantarse de sus sillas. Las actividades fueron dinámicas y las participantes se mostraron motivadas y agradecidas por la oportunidad de realizar actividades físicas musicales.

Continuando con el desarrollo de la clase realizamos ejercicios simples al ritmo de canciones conocidas donde se utilizó la marcha, bailar con los brazos moviéndolos hacia arriba, abajo y dando giros suaves siguiendo el ritmo de la música para mejorar la movilidad articular y la coordinación.

A la hora de realizar la siguiente actividad llamada estatuas musicales los participantes se divirtieron mucho porque a lo que la música sonaba todas bailaban o se movían de manera libre como ellas querían y al apagar la música y quedar quietas como estatuas gritaban y se reían porque algunas de los participantes hacían caras chistosas o quedaban quietas de una manera divertida para los participantes.

Sin embargo, la actividad se desarrolló de manera fluida, y la música ayudó a mantener un ambiente alegre y participativo, siempre realizamos unas recomendaciones de la importancia de siempre ir con ropa cómoda para realizar actividad física, llevar su respectiva toalla e hidratación.

Tomando hechos puntuales y dicho por las participantes manifiestan que les gusta mucho bailar con música alegre movida y nos sorprendió gratamente la energía y la disposición de las participantes, quienes mostraron un gran interés en la actividad. Se evidencio que, para muchas de ellas, este es el único momento de la semana en el que pueden participar en actividades físicas esta indagación. La música no solo facilitó el movimiento físico, sino que también fomentó la interacción y la conexión entre las participantes.

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Registro Fotográfico



Memos

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Formato Diario de campo

FORMATO DIARIO DE CAMPO
Fecha: 8 de agosto 2025
Lugar: Parroquia Santiago
Participantes: Adultos mayores entre los 55 y 80 años de edad
Objetivo del diario de campo: ejecutar y evaluar el plan de clase enfatizando en el buen vivir a través de la actividad física musicalizada
Criterios de observación: • Comportamiento verbal y no verbal • Integración grupal • Trabajo individual
Descripción del hecho observado: El plan de clase se llevó a cabo como estaba previsto dentro de la unidad didáctica El buen vivir del adulto mayor, con la finalidad de realizar actividades musicales que fomentaran el cuidado físico. La sesión inició con un calentamiento suave al ritmo de una pieza instrumental relajada: los participantes ejecutaron movimientos lentos y controlados de cuello, hombros, brazos y piernas. Desde el comienzo se observó un comportamiento verbal atento y positivo: preguntas concretas sobre la intensidad (“¿más despacio, por favor?”), comentarios de aprobación hacia la música (“qué bonito tema”) y pequeñas indicaciones entre pares (“levanta un poco más la rodilla”). En el plano no verbal predominó la concentración y la disposición corporal: miradas dirigidas al docente, sonrisas al reconocer la canción y gestos de asentimiento. La variante en parejas favoreció la interacción: varios participantes se orientaban mutuamente con leves toques en el brazo o imitando el

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

movimiento del compañero, lo que facilitó la inclusión de quienes presentaban limitaciones de movilidad (estos últimos realizaron la versión sentada o con movimientos más contenidos sin perder la participación).

En la fase de desarrollo, al cambiar la música por una canción animada, el grupo realizó ejercicios de movilidad articular y resistencia leve: marcha en el lugar con elevación ligera de rodillas, círculos con los brazos, giros suaves del torso y movimientos de cadera. El juego “Sigue el ritmo”, donde el docente modulaba el tempo con palmas e instrumentos, potenció la atención y la coordinación colectiva. Observé un comportamiento verbal orientado a la coordinación y al estímulo (“un paso más lento”, “muy bien, seguimos así”), combinado con expresiones espontáneas de disfrute (“¡qué alegría bailar así!”). Lo no verbal fue muy expresivo: palmas sincronizadas, cabeceos al compás, y risas cuando alguien improvisaba una postura al detener la música. Respecto a la integración grupal, la dinámica fue altamente efectiva: los participantes celebraban los aciertos de los demás, se animaban ante los intentos fallidos y algunos, sin que se lo pidieran, ofrecieron su apoyo físico (sujetar ligeramente el brazo o acercarse para sostener el equilibrio) a quien lo necesitaba. Estas conductas reforzaron la sensación de pertenencia y seguridad dentro del grupo. En cuanto al trabajo individual, cada persona reguló la intensidad de sus movimientos según sus capacidades: hubo quienes llevaron la coordinación con más vigor y otros que optaron por versiones más suaves, pero todos mostraron esfuerzo y voluntad de participar; algunos expresaron verbalmente su sorpresa por haber logrado una postura de equilibrio que creían no poder mantener (“no pensé que iba a aguantar así de pie”).

La acción final estuvo dedicada a la relajación y los estiramientos con música instrumental suave. Se realizaron respiraciones profundas guiadas (inhalar por la nariz, exhalar por la boca), estiramientos de cuello, brazos y piernas y, finalmente, una breve reflexión grupal donde cada participante pudo decir una palabra sobre cómo se sentía. En este cierre el comportamiento verbal se tornó más introspectivo y agradecido: palabras como “tranquila”, “ligera”, “bien” y expresiones de gratitud hacia la actividad fueron comunes. Lo no verbal reforzó esta calma: hombros relajados, respiraciones

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

más largas, miradas amables entre compañeros y, en varios casos, ojos semicerrados durante la respiración. La integración grupal se manifestó en la escucha respetuosa durante la reflexión y en la aceptación de las distintas maneras de expresarse (algunos dijeron una palabra, otros hicieron un gesto o permanecieron en silencio, todos fueron respetados). Respecto al trabajo individual, el cierre permitió ver cómo cada persona aplicó lo aprendido para autorregular su respiración y estiramiento: quienes tenían molestias optaron por estiramientos suaves y lo comunicaron al docente; otros demostraron un estado de bienestar evidente y comentaron cambios corporales perceptibles tras la sesión.

En términos generales, tomando los tres criterios de observación como eje, la sesión ofreció evidencia clara de logro: el comportamiento verbal y no verbal fue coherente con los objetivos (atención, motivación, expresiones de disfrute y relajación); la integración grupal se fortaleció con dinámicas colaborativas, apoyo mutuo y un ambiente lúdico-respetuoso; y el trabajo individual quedó patente en la autorregulación de la intensidad de los ejercicios, la adaptación a variantes sentadas o con apoyo y la disposición a mejorar la movilidad. La música funcionó como facilitadora tanto del movimiento como del estado anímico, contribuyendo a que la actividad fluyera con alegría y seguridad. En conclusión, la sesión se desarrolló de manera fluida y satisfactoria: se cumplieron los objetivos conceptuales, procedimentales y actitudinales, favoreciendo la movilidad articular, la coordinación y el bienestar colectivo. Para próximas sesiones se sugiere mantener las variantes inclusivas (versiones sentadas/de pie), prever pausas cortas de hidratación y dedicar un minuto extra al final para que los participantes describan, en términos concretos, algún cambio corporal o sensación asociada a la práctica.

Registro Fotográfico

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR



Memos

Formato Diario de campo

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

FORMATO DIARIO DE CAMPO
Fecha: 15 de agosto 2025
Lugar: Parroquia Santiago
Participantes: Adultos mayores entre los 55 y 80 años de edad
Objetivo del diario de campo: ejecutar y evaluar el plan de clase enfatizando del buen vivir a través de la actividad física musicalizada
Criterios de observación: • Comportamiento verbal y no verbal • Integración grupal • Trabajo individual
Descripción del hecho observado: El plan de clase se desarrolló según lo previsto, enmarcado en la unidad didáctica El buen vivir del adulto mayor, con la finalidad de trabajar ejercicios para el cuidado físico mediante actividades musicales. La sesión tuvo un inicio cálido, un desarrollo dinámico por estaciones y un cierre de relajación, y contó con los materiales planificados (bocina, pañuelos, tarjetas de colores). A continuación, se registra, de manera descriptiva y pormenorizada, lo observado durante la actividad tomando como referentes los criterios de observación: comportamiento verbal y no verbal, integración grupal y trabajo individual. Al comenzar la activación con la cumbia lenta, los participantes respondieron con entusiasmo a los movimientos de cuello, la elevación y rotación de hombros y los desplazamientos coordinados de brazos y piernas. En relación con el comportamiento verbal, se percibieron comentarios de ánimo y aprobación (“qué rica música”, “así sí se activan los hombros”), preguntas puntuales sobre el ritmo y alguna instrucción entre

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

compañeros (“más despacio aquí”). En lo no verbal destacaron las sonrisas, el sincronizar de pasos con la música y el uso del espejo con la pareja: quienes trabajaron en espejo mostraron miradas de atención y gestos de imitación muy cuidados (manos que copiaban el movimiento del otro, ligeros toques en el brazo para indicar ajuste). La variante en parejas fomentó la cercanía y produjo gestos de complicidad —miradas cómplices, leves risas cuando alguna pareja desincronizaba— sin que ello afectara la dinámica general. Asimismo, se aplicaron adaptaciones espontáneas: varios asistentes con movilidad reducida realizaron la versión en puesto o movimientos más contenidos, manteniendo la participación plena.

En el desarrollo, organizado como circuito rítmico por estaciones, la sesión ganó dinamismo y evidenció la intención colaborativa del grupo. Al presentar la rotación por estaciones mediante tarjetas de colores y la señal del docente, los participantes atendieron con rapidez: al levantar una tarjeta de color los grupos recogían pañuelos, se movían a la estación siguiente y se acomodaban con agilidad. En la estación 1 (marcha con pasos laterales) se escucharon avisos mutuos para coordinar el espacio (“un pasito para atrás, por favor”) y palabras de ánimo; en la estación 2 (movimientos con pañuelos) las expresiones faciales se abrieron aún más y los pañuelos se utilizaron como recurso lúdico para ampliar el gesto de los brazos; en la estación 3 (equilibrio con una pierna) emergieron muestras concretas de apoyo físico y verbal —alguien ofrecía la mano o indicaba “apóyate en la silla si lo necesitas”— y en la estación 4 (aplausos rítmicos) el grupo celebró con energía. Desde la mirada del comportamiento verbal, hubo comunicación constante vinculada a la coordinación (“a la cuenta de tres”, “juntos”) y refuerzos positivos (“muy bien”, “lo lograste”); en el no verbal, se observaron gestos de concentración (ceño leve, respiración contenida al intentar el equilibrio) y de satisfacción (aplausos, palmadas). La dinámica de estaciones favoreció la integración grupal: cuando alguna persona no alcanzaba la secuencia, el grupo ajustaba el ritmo o le ofrecía apoyo físico; en varias ocasiones se vieron pequeñas estrategias colectivas —por ejemplo, reducir ligeramente la velocidad de la música para que un miembro del grupo recuperara sincronía— que evidenciaron solidaridad práctica.

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Respecto al trabajo individual, cada participante abordó las estaciones conforme a sus posibilidades y límites: algunos incrementaron la amplitud del gesto con los pañuelos, otros realizaron el ejercicio de equilibrio con apoyo en la silla y unos pocos se atrevieron a elevar la pierna un poco más de lo habitual, celebrando luego su logro. Se detectó intención de mejora: comentarios como “voy a intentar elevarla un poco más la próxima vez” o “me sentí más estable hoy” son muestras verbales de apropiación procedimental. Asimismo, la mayoría reguló la intensidad del esfuerzo, pidiendo pausas breves cuando lo necesitaron y retomando la actividad sin perder el ritmo del grupo.

La acción final con música andina y sonidos naturales favoreció el retorno a la calma. Durante las respiraciones profundas y los estiramientos suaves se observó un claro cambio en el comportamiento no verbal: hombros más bajos, respiraciones armonizadas, ojos semicerrados y movimientos lentos y conscientes. En lo verbal, las intervenciones fueron más reflexivas: varios participantes compartieron sensaciones (“me siento más relajada”, “se me aflojó la espalda”), mientras otros optaron por no hablar y mostrar su estado mediante una sonrisa o un gesto de asentimiento. La visualización guiada funcionó bien: muchos se entregaron a la imagen propuesta y, en la pausa final, las expresiones corporales mostraron relajación generalizada. La integración grupal en este cierre quedó expresada a través de la escucha atenta, el respeto por el silencio y los turnos de palabra; nadie fue interrumpido y se mantuvo un clima de calma compartida. En términos de trabajo individual, el cierre permitió evaluar la capacidad de cada persona para autorregular su respiración y estiramiento, observándose que quienes habían venido más tensos finalizaron en un estado de mayor alivio.

En conclusión, la sesión cumplió los objetivos propuestos: la música, los materiales y la estructura por estaciones facilitaron la participación activa, la coordinación motora y el sentido de pertenencia. Los tres criterios de observación muestran evidencias claras: el comportamiento verbal y no verbal fue coherente con la intención pedagógica (instrucciones entendidas, retroalimentación positiva, gestos de apoyo y relajación); la

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

integración grupal se fortaleció mediante la cooperación durante las estaciones, la adaptación colectiva ante dificultades y el cierre compartido; y el trabajo individual quedó reflejado en la autorregulación, la adaptación de variantes y la manifestación de logros personales. Como pequeñas recomendaciones pedagógicas para próximas sesiones: mantener la señalización por colores (funcionó bien), prever una estación alternativa sentada para quien lo solicite, programar pausas de hidratación y dejar un minuto adicional al final para que los participantes verbalicen cambios corporales concretos (esto potencia la reflexión y la consolidación del aprendizaje).

Registro Fotográfico



ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Memos

Formato Diario de campo

FORMATO DIARIO DE CAMPO
Fecha: 15 de agosto 2025
Lugar: Parroquia Santiago
Participantes: Adultos mayores entre los 55 y 80 años de edad
Objetivo del diario de campo: ejecutar y evaluar el plan de clase enfatizando en el cuidado físico del buen vivir a través de la actividad física musicalizada
Criterios de observación: • Comportamiento verbal y no verbal • Integración grupal • Trabajo individual
Descripción del hecho observado: El plan de clase se llevó a cabo tal como fue planificado, dentro de la unidad didáctica El buen vivir del adulto mayor, con la intención de realizar actividades musicales que fomentaran el cuidado físico. La sesión inició con un calentamiento general al ritmo de una pieza instrumental suave (bolero), en el cual los participantes ejecutaron movimientos lentos de brazos, rotaciones de hombros, flexión y extensión de rodillas

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

y movimientos de cuello. Desde el primer momento fue evidente un comportamiento verbal positivo: comentarios de aprobación hacia la música y preguntas cortas sobre la ejecución (“¿así está bien?”, “¿más despacio por favor?”). En el plano no verbal destacó la atención corporal: miradas hacia el docente, sonrisas y gestos de asentimiento; algunos cerraban ligeramente los ojos en determinados estiramientos cuando sentían alivio. La variante en parejas favoreció la interacción: quienes trabajaron en dúo imitaban con cuidado los movimientos del compañero, se corregían con gestos y se daban pequeñas palabras de ánimo, lo que demostró una disposición colaborativa y respetuosa. A nivel individual, las personas adaptaron la intensidad de los movimientos a sus posibilidades —unos realizaron las flexiones con mayor amplitud, otros mantuvieron versiones más suaves desde la silla— mostrando autorregulación y conciencia corporal.

En la fase de desarrollo, con una canción animada de estilo tropical, se trabajó la marcha en el lugar, los movimientos de brazos hacia arriba y abajo, giros suaves del torso y movimientos de cadera. La música elevó la energía del grupo y produjo un notable incremento en el comportamiento verbal en clave positiva (exclamaciones, pequeñas instrucciones entre compañeros) y en lo no verbal (ritmo sincronizado, palmas, sonrisas amplias). La actividad de estatuas musicales resultó especialmente lúdica: los participantes se movieron con libertad durante la música y, al detenerse, congelaron posturas que generaron risas y creatividad; esos momentos facilitaron la expresión espontánea y la cohesión del grupo. Observé también conductas concretas de ayuda entre iguales: cuando alguien perdió el equilibrio al detenerse, un compañero se acercó para ofrecer apoyo físico o ajustar la postura; cuando alguien no alcanzaba el ritmo, el docente o un voluntario moderó la música para que todos pudieran seguir sin presión. Desde la perspectiva del trabajo individual, cada persona mostró compromiso —unos con mayor ejecución motora, otros con movimientos más contenidos— pero todos mantuvieron la intención de participar y mejorar su coordinación.

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

El cierre se desarrolló con música instrumental relajante y consistió en respiraciones profundas, estiramientos suaves de cuello, brazos y piernas y una breve reflexión grupal sobre las sensaciones corporales. En este momento el comportamiento verbal se volvió más pausado y reflexivo: los asistentes expresaron en voz baja sentimientos de calma, alivio o agradecimiento (“me siento más relajada”, “qué bien me quedó la espalda”). En lo no verbal predominó la serenidad: hombros descendidos, respiraciones lentas y miradas amables entre compañeros. La integración grupal se materializó en la escucha atenta durante la reflexión; el hecho de que varias personas compartieran una breve palabra o gesto al final confirmó un ambiente de confianza. En cuanto al trabajo individual, la acción final permitió observar la capacidad de cada adulto mayor para regular su propio ritmo respiratorio y su grado de relajación, adaptando estiramientos y respiraciones a sus límites personales.

Tomando los criterios de observación como eje:

- Comportamiento verbal y no verbal: hubo coherencia entre palabras y cuerpo; la comunicación fue mayoritariamente afirmativa, respetuosa y orientada al apoyo; los gestos (sonrisas, asentimientos, contacto visual) reforzaron el mensaje verbal y facilitaron la guía motora.
- Integración grupal: se observó una integración real y activa: dinámicas en parejas y en grupo, ayuda mutua ante dificultades, celebración de aciertos y participación en juegos colectivos. La música funcionó como pegamento social que permitió la sincronía y el humor compartido.
- Trabajo individual: cada participante asumió la actividad según sus posibilidades, mostrando autonomía, ajuste de intensidad y responsabilidad para no forzar movimientos; incluso quienes requirieron versiones sentadas permanecieron involucrados y atendidos.

En conclusión, la sesión se desarrolló de manera fluida y exitosa, cumpliendo los objetivos conceptuales, procedimentales y actitudinales planteados. La combinación de música, ejercicios rítmicos y variantes inclusivas permitió mejorar la movilidad

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

articular, fomentar la coordinación y fortalecer el vínculo social entre los participantes. Como recomendación práctica para futuras sesiones sugiero mantener opciones alternativas (versión sentada/de pie) claramente señaladas desde el inicio y reservar un minuto adicional en el cierre para que los participantes comenten cambios concretos que hayan notado en su cuerpo —esto favorece la reflexión y la apropiación del autocuidado.

Registro Fotográfico



ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Memos

Formato Diario de campo

FORMATO DIARIO DE CAMPO
Fecha: 22 de agosto 2025
Lugar: Parroquia Santiago
Participantes: Adultos mayores entre los 55 y 80 años de edad
Objetivo del diario de campo: ejecutar y evaluar el plan de clase enfatizando en el cuidado físico del buen vivir a través de la actividad física musicalizada
Criterios de observación: • Comportamiento verbal y no verbal • Integración grupal • Trabajo individual
Descripción del hecho observado: El plan de clase se llevó a cabo como estaba previsto, en el marco de la unidad didáctica El buen vivir del adulto mayor, con la finalidad de trabajar movilidad articular

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

y equilibrio mediante actividades musicales. La sesión se desarrolló en un contexto tranquilo y adaptado (sillas dispuestas, espacio despejado y música preparada) y contó con participantes de diferentes niveles de movilidad, lo cual permitió observar cómo se aplicaron las variantes contempladas en la planeación para favorecer la inclusión.

Desde el inicio, en la activación, al sonar la música clásica suave los asistentes comenzaron con movimientos suaves de brazos arriba y abajo, movimientos alternos de piernas (levantando ligeramente los pies del suelo), rotaciones de muñecas y tobillos y estiramientos de cuello. El comportamiento verbal fue en su mayoría de atención y de ajuste: los participantes preguntaban aclaraciones puntuales (“¿más alto o así está bien?”), respondían con breves comentarios afirmativos y seguían las indicaciones del docente. En cuanto al comportamiento no verbal, se notó concentración corporal —miradas hacia el docente o hacia la música—, respiraciones acompasadas y movimientos controlados; varios sonreían al comprobar que podían realizar los movimientos sin molestias. Para quienes presentaban menor estabilidad se aplicó la variante (manos apoyadas en los hombros o sentado); estas personas ejecutaron las secuencias con movimientos más contenidos, pero con clara disposición a participar, lo que mostró una correcta adaptación individual sin pérdida de ritmo grupal.

Durante el desarrollo de la temática, la dinámica principal favoreció tanto la movilidad articular como el equilibrio. Se trabajó la marcha alterna con progresión en la elevación de rodillas, círculos de tobillo simulando caminar sobre un círculo imaginario y un balanceo lateral controlado. La introducción del “juego de las estatuas musicales” —detenerse y mantener una postura de equilibrio, por ejemplo, con una pierna ligeramente elevada— fue recibida con entusiasmo y cierto desafío lúdico. En términos de comportamiento verbal, surgieron indicaciones de coordinación (“un paso más lento”, “apóyate en la silla si lo necesitas”), frases de ánimo entre compañeros (“muy bien, aguanta así”) y retroalimentación del docente para ajustar la técnica. Lo no verbal mostró esfuerzo y concentración durante las posturas de equilibrio: manos extendidas

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

para mantener la estabilidad, ceños fruncidos brevemente al concentrarse y luego expresiones de alivio o satisfacción cuando lograban la posición.

La integración grupal se manifestó de forma clara en este bloque: cuando un participante retrasado o inestable necesitó apoyo, alguien del grupo se acercó para ofrecer una mano, un ajuste del pie o una palabra de aliento —gestos que evidenciaron solidaridad práctica—. Además, la alternancia de la música y el ritmo moderado permitieron que el grupo sincronizara su esfuerzo; en varias ocasiones se escucharon risas colectivas al transformar un intento imperfecto en un momento compartido de diversión. La música actuó como mediadora: marcó los tiempos y ayudó a que los movimientos se realizaran de manera coordinada.

En relación con el trabajo individual, cada persona mostró autorregulación y responsabilidad frente a su propio cuerpo. Hubo quienes alcanzaron elevaciones de rodilla más pronunciadas, otros prefirieron versiones sentadas o apoyadas en la silla; en todos los casos se percibió un esfuerzo por mantener la ejecución correcta sin forzar. Cabe resaltar que algunos participantes aprovecharon el ejercicio para explorar mayor amplitud de movimiento (con cautela) y manifestaron posteriormente, de forma verbal, una sensación de logro (“no pensé poder mantener la pierna así tantos segundos”). Estas manifestaciones refuerzan el valor procedimental de la actividad.

La acción final con música de sonidos de la naturaleza centró la atención en la respiración profunda y los estiramientos de espalda, hombros y piernas. El ambiente se volvió más sereno: el comportamiento verbal fue reducido y reflexivo —comentarios como “me siento más relajada” o “se me soltó la espalda”— y lo no verbal mostró signos de relajación (hombros descendidos, respiraciones lentas, ojos semicerrados). En el cierre, cuando se ofreció la posibilidad de compartir una palabra que describiera la sensación final, muchos expresaron términos vinculados al bienestar (“tranquilidad”, “alivio”, “energía”), mientras otros prefirieron un gesto o permanecer en silencio, opción que fue respetada por el grupo. Esto demostró inclusión y respeto por las modalidades de expresión individual.

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Tomando los tres criterios de observación en conjunto, se pueden destacar las siguientes evidencias:

- Comportamiento verbal y no verbal: la comunicación fue coherente con los objetivos de la sesión: las instrucciones se pidieron y dieron de forma clara; las expresiones verbales incluyeron consultas, pedidos de ajuste y frases de ánimo; lo no verbal complementó la información (gestos de atención, respiración y posturas indicadoras de esfuerzo o relajación).
- Integración grupal: hubo apoyo mutuo constante, celebración de los logros y adaptación colectiva del ritmo; el grupo actuó como sistema de soporte para quienes requerían variantes, lo que fortaleció la cohesión y la seguridad durante los ejercicios de equilibrio.
- Trabajo individual: cada participante reguló la intensidad y la ejecución según sus límites, mantuvo la atención en la técnica y mostró disposición para mejorar; la diversidad en los niveles no impidió el cumplimiento de objetivos procedimentales y actitudinales.

En conclusión, la sesión se desarrolló de manera fluida y segura, cumpliendo los propósitos de mejorar movilidad articular y equilibrio mediante la musicalización. La música favoreció la sincronía y la motivación, y las variantes incluidas garantizaron la participación de personas con distintas capacidades. Como recomendación para próximas sesiones sugiero mantener la progresión de carga (aumentar levemente tiempo de equilibrio conforme se consolide la confianza), reforzar instrucciones visuales para los ejercicios de tobillo (por ejemplo, colocar marcas en el suelo) y destinar un minuto extra al final para que quienes lo deseen compartan de forma concreta cualquier cambio percibido en su movilidad o equilibrio.

Registro Fotográfico

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR



Memos

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Formato Diario de campo

FORMATO DIARIO DE CAMPO
Fecha: 22 de agosto 2025
Lugar: Parroquia Santiago
Participantes: Adultos mayores entre los 55 y 80 años de edad
Objetivo del diario de campo: ejecutar y evaluar el plan de clase enfatizando en el cuidado físico del buen vivir a través de la actividad física musicalizada
Criterios de observación: • Comportamiento verbal y no verbal • Integración grupal • Trabajo individual
Descripción del hecho observado: El plan de clase que se llevó a cabo en la parroquia de Santiago, como parte del proyecto sobre la influencia de la actividad física musicalizada en el buen vivir de los adultos mayores, se centró en la unidad didáctica de higiene personal, abordando la temática de ejercicios para el cuidado físico con el objetivo de realizar actividades musicales que fomentaran el autocuidado y el bienestar. La sesión inició con un calentamiento suave acompañado de una canción tranquila, donde los adultos mayores participaron con entusiasmo. En este momento se evidenció un comportamiento verbal positivo, pues algunos expresaban frases como “qué bonita canción” o “me gusta mucho moverme así”, mientras que en lo no verbal se observaban sonrisas, concentración en los movimientos y disposición a seguir las indicaciones. El

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

uso de pañuelos aportó un toque lúdico que generó mayor motivación. En cuanto a la integración grupal, los participantes se animaban mutuamente, compartían miradas y reían juntos, mientras que en el trabajo individual cada persona realizó los movimientos de acuerdo con sus capacidades, algunos de pie y otros desde la silla, mostrando que todos podían adaptarse sin dificultad a la propuesta.

En el desarrollo de la temática se realizaron ejercicios simulando acciones de higiene personal como lavarse las manos, cepillarse los dientes, secarse con una toalla o peinarse, lo que resultó familiar y atractivo para los participantes. El comportamiento verbal se caracterizó por comentarios espontáneos como “así me baño yo en la mañana” o “esto es como bailar y bañarse al mismo tiempo”, lo que reflejaba comprensión y disfrute. Lo no verbal estuvo marcado por la fluidez de los gestos, risas colectivas y coordinación en los giros de torso. Durante el juego de las estatuas musicales, la integración grupal alcanzó su punto más alto, pues se escuchaban carcajadas y se generaban bromas cuando alguien quedaba congelado en una postura divertida. A nivel individual, cada participante se esforzó por cumplir con las consignas, demostrando autonomía y creatividad en sus movimientos.

Finalmente, en la acción de cierre, los participantes realizaron respiraciones profundas, estiramientos y automasajes de manos y rostro acompañados de música relajante. Aquí el comportamiento verbal fue más pausado, escuchándose expresiones como “qué rico respirar así” o “me siento descansada”, mientras que lo no verbal reflejaba serenidad y calma, con rostros tranquilos, movimientos lentos y algunos con los ojos cerrados durante la visualización guiada. La integración grupal se manifestó en el ambiente de silencio compartido que permitió experimentar la relajación de manera conjunta, y el trabajo individual mostró concentración y compromiso, pues cada uno aplicó las técnicas de respiración y autocuidado de acuerdo con sus posibilidades.

En conclusión, la sesión se desarrolló de manera exitosa, cumpliendo con los objetivos propuestos. Se observó entusiasmo y alegría durante las actividades más dinámicas y serenidad en los ejercicios de relajación. La música no solo facilitó el movimiento físico, sino que también fomentó la cohesión social y la motivación personal. Los adultos

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

mayores manifestaron satisfacción con la actividad, resaltando lo positivo de integrar música, movimiento y hábitos de higiene personal, y destacaron que este espacio constituye una oportunidad valiosa para mejorar su bienestar físico, emocional y social.

Registro Fotográfico



Memos

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Formato Diario de campo

FORMATO DIARIO DE CAMPO
Fecha: 29 de agosto 2025
Lugar: Parroquia Santiago
Participantes: Adultos mayores entre los 55 y 80 años de edad
Objetivo del diario de campo: ejecutar y evaluar el plan de clase enfatizando en el cuidado físico del buen vivir a través de la actividad física musicalizada
Criterios de observación: • Comportamiento verbal y no verbal • Integración grupal • Trabajo individual
Descripción del hecho observado: El plan de clase que se llevó a cabo en la parroquia de Santiago, dentro de la unidad didáctica de higiene personal del adulto mayor, tuvo como objetivo la realización de ejercicios para el cuidado físico mediante actividades musicales. La sesión comenzó con un calentamiento rítmico al compás de una canción suave y alegre. En este primer momento, los participantes realizaron movimientos articulares básicos de cuello, hombros, brazos, rodillas y tobillos. El comportamiento verbal fue positivo, ya que algunos adultos mayores decían frases como “esto me ayuda a soltarme” o “qué buena canción para empezar”, mientras que el comportamiento no verbal reflejó disposición y alegría a través de sonrisas, gestos de concentración y coordinación en los movimientos. La dinámica de imitación “repite conmigo” resultó motivadora, generando integración grupal porque todos buscaban seguir al docente al mismo tiempo, y en el

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

trabajo individual se observó que cada participante adaptaba los ejercicios a su capacidad, algunos con movimientos más amplios y otros más pausados, sin perder la esencia de la actividad.

En el desarrollo de la temática, se realizaron ejercicios que reforzaban la relación entre movimiento corporal y hábitos de higiene personal. Los adultos mayores imitaron acciones cotidianas como lavarse los dientes, peinarse, lavarse los pies y aplicarse crema, siempre al ritmo de una canción conocida. Este momento fue uno de los más divertidos, pues el comportamiento verbal estuvo acompañado de comentarios espontáneos como “así hago yo en la mañana” o “mejor me quedó el peinado bailando”, que provocaban risas colectivas. Lo no verbal fue muy expresivo: gestos exagerados, posturas creativas y una actitud lúdica en cada imitación. La integración grupal fue evidente en el juego de imitación, cuando un participante proponía un movimiento y los demás lo copiaban, lo que generó un ambiente de confianza y participación activa. A nivel individual, se observó autonomía y creatividad, pues cada adulto mayor interpretó los gestos de higiene de manera particular, aportando espontaneidad a la dinámica.

La sesión concluyó con la acción final de relajación y estiramientos, acompañada de música instrumental suave. Los adultos realizaron respiraciones profundas y estiramientos de brazos, espalda y cuello, mostrando un comportamiento no verbal de calma y tranquilidad, con movimientos más pausados y rostros relajados. Durante la charla grupal de cierre, se evidenció un comportamiento verbal reflexivo y participativo, ya que compartieron opiniones como “para mí lo más importante es lavarse las manos” o “yo no dejo de bañarme todos los días porque me siento renovada”, generando un intercambio de experiencias enriquecedor. La integración grupal se manifestó en la escucha activa y el respeto mutuo durante el diálogo, mientras que en el trabajo individual cada persona realizó el automasaje de manos y rostro con concentración, entendiendo la importancia del autocuidado.

En conclusión, la actividad se desarrolló de manera satisfactoria, cumpliendo los objetivos propuestos. Se observó motivación, entusiasmo y compromiso en todas las

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

fases. La música sirvió como recurso fundamental para mantener el ritmo, la alegría y la conexión grupal, mientras que las dinámicas de imitación y reflexión final fortalecieron tanto la interacción social como la toma de conciencia individual sobre la higiene personal como parte esencial del cuidado físico y emocional en la vida del adulto mayor.

Registro Fotográfico



ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Memos

Formato Diario de campo

FORMATO DIARIO DE CAMPO
Fecha: 29 de agosto 2025
Lugar: Parroquia Santiago
Participantes: Adultos mayores entre los 55 y 80 años de edad
Objetivo del diario de campo: ejecutar y evaluar el plan de clase enfatizando en el cuidado físico del buen vivir a través de la actividad física musicalizada
Criterios de observación: • Comportamiento verbal y no verbal • Integración grupal • Trabajo individual
Descripción del hecho observado: La sesión se realizó en el salón comunal como parte del trabajo con la población adulto mayor bajo la unidad didáctica El buen vivir del adulto mayor, y tuvo como objetivo

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

reconocer la importancia de la ética del otro (respeto y cuidado mutuo) mediante actividades físicas grupales y cooperativas. La clase se desarrolló exactamente según lo planificado: una activación con la pelota pasada en círculo, un trabajo por parejas y en pequeños grupos para fomentar la ayuda mutua, y un cierre de respiración y palabra positiva que consolidó la experiencia. Acompañó toda la sesión música alegre y reconocible que facilitó la sincronía y el ánimo del grupo.

Durante la activación, los asistentes caminaron suavemente en círculo y se pasaron una pelota blanda de mano en mano; al recibirla, cada persona saludó con una sonrisa o dijo una palabra positiva al compañero que se la entregó. En cuanto al comportamiento verbal, predominó la calidez: “qué gusto”, “gracias”, “buen día” y pequeños comentarios de ánimo resonaron constantemente, lo cual creó un clima afectivo inmediato. En lo no verbal, las expresiones corporales confirmaron esa disposición: sonrisas sostenidas, contacto visual al entregar y recibir la pelota, inclinaciones de cabeza en señal de respeto y gestos amplios al saludar. Observé además que los participantes se esforzaron por mirar a la persona que les entregaba la pelota, gesto que evidenció la intención de reconocimiento del otro. Las variantes (usar pañuelo o pasar con ambas manos) se aplicaron sin dificultad y permitieron incluir a quienes tenían menor destreza manual. Respecto al trabajo individual, algunas personas con limitaciones de movilidad realizaron la versión en puesto o movimientos más contenidos; aun así mostraron plena participación y manifestaron verbalmente su agrado por no quedar excluidos.

En el bloque de desarrollo, las parejas se tomaron suavemente de las manos y practicaron movimientos de balanceo lateral al ritmo de una canción alegre; luego, en pequeños círculos, realizaron pasos laterales coordinados que exigían sincronía y disposición para ayudar. En el plano verbal surgieron indicaciones útiles para la coordinación (“más despacio”, “juntos”), palabras de aliento (“muy bien, sigue así”) y observaciones orientadas al cuidado (“apóyate si lo necesitas”, “te agarro la mano”). En lo no verbal se hicieron evidentes actos de cuidado: manos que ofrecían sujeción, inclinaciones para presentar mejor el apoyo y miradas orientadas a comprobar el

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

estado del compañero. La dinámica de cambio de pareja después de cada canción funcionó especialmente bien para fomentar el respeto hacia distintos ritmos y estilos; permitió que cada persona experimentara tanto el rol de guía como el de receptor, promoviendo la comprensión de la perspectiva del otro. Respecto a la integración grupal, se observaron conductas de cooperación espontánea: cuando una pareja tardaba en coordinar, otras parejas cercanas bajaban el ritmo o ofrecían recomendaciones prácticas, y cuando alguien perdió el compás recibía una palabra o un gesto de apoyo inmediato. En términos de trabajo individual, la mayoría de asistentes mostró atención a sus límites físicos pero también intención de participar; varios comentaron al finalizar que se sintieron motivados por poder acompañar o ser acompañados, señalando que la experiencia de cuidado mutuo les resultó significativa.

El cierre consistió en formar un gran círculo, cerrar los ojos y realizar respiraciones profundas; en la exhalación cada persona dijo una palabra positiva relacionada con el respeto o hizo un gesto amable hacia el compañero de al lado. En este momento el comportamiento verbal fue breve y significativo —palabras como “gracias”, “respeto”, “compañía” resonaron con sinceridad— y lo no verbal expresó serenidad y reconocimiento (miradas cálidas, manos apoyadas brevemente en el hombro, aplausos suaves). La integración grupal quedó claramente simbolizada en la aceptación de los turnos de palabra y en la manera respetuosa en que los participantes escucharon a quienes se atrevieron a hablar; ninguno fue interrumpido y se mantuvo un clima de respeto hasta el final. En cuanto al trabajo individual, el cierre permitió que personas más reservadas participaran a su modo (gesto en lugar de palabra), mostrando que la actividad ofreció múltiples vías de expresión y reconocimiento.

De forma transversal, los tres criterios de observación muestran evidencias claras de logro: (1) comportamiento verbal y no verbal coherente con la intención pedagógica —mensajes de ánimo, saludos afectuosos, contacto visual, gestos de apoyo y posturas relajadas en el cierre—; (2) integración grupal fortalecida por la alternancia de roles, la cooperación en el espacio y las acciones de ayuda mutua cuando alguien lo necesitó; y (3) trabajo individual presente en la autorregulación de la intensidad de los

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

movimientos, la utilización de variantes (puesto/anda sentado, uso de pañuelo) y la disposición a asumir tanto el papel de quien da apoyo como el de quien lo recibe. Además se evidenció que la música funcionó como mediadora: facilitó el ritmo, redujo la ansiedad ante la actividad y promovió estados afectivos receptivos.

En conclusión, la sesión se desarrolló de manera fluida y satisfactoria, cumpliendo los objetivos conceptuales, procedimentales y actitudinales. Los participantes no solo realizaron los ejercicios físicos previstos, sino que vivenciaron de forma concreta la ética del otro a través de gestos y prácticas de respeto y cuidado mutuo. Recomendaciones pedagógicas: mantener la rotación de parejas para ampliar las interacciones, prever variantes sentadas y apoyos físicos visibles para quienes lo requieran, incluir una breve explicación al inicio sobre cómo ofrecer apoyo seguro, y reservar un minuto extra al final para que los participantes compartan cómo vivieron el acto de recibir o dar ayuda esto potencia la reflexión y la consolidación del aprendizaje social.

Registro Fotográfico



ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR



Memos

Formato Diario de campo

FORMATO DIARIO DE CAMPO
Fecha: 5 de septiembre 2025
Lugar: Parroquia Santiago
Participantes: Adultos mayores entre los 55 y 80 años de edad

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Objetivo del diario de campo: ejecutar y evaluar el plan de clase enfatizando en el cuidado físico del buen vivir a través de la actividad física musicalizada
Criterios de observación: • Comportamiento verbal y no verbal • Integración grupal • Trabajo individual
Descripción del hecho observado: el plan de clase que se llevó a cabo en la parroquia de Santiago, como parte del proyecto de acompañamiento en la unidad didáctica El buen vivir del adulto mayor, estuvo enfocado en la temática de La ética del otro: cooperación y solidaridad. La sesión buscó vivenciar estos valores mediante ejercicios cooperativos que fomentaran el cuidado físico y el trabajo grupal. La actividad inició con la fase de activación, en la cual se realizó el juego denominado caminata espejo. Los participantes, organizados en parejas, asumieron el reto de imitar los movimientos suaves de brazos y piernas de su compañero, como si fueran su reflejo. Posteriormente, cambiaron los roles. Durante este ejercicio se observó un comportamiento verbal positivo, expresado en frases de ánimo, risas y palabras como “muy bien” o “así es”, lo que permitió un ambiente de confianza. A nivel no verbal, los adultos mayores reflejaron concentración en sus miradas, gestos de aprobación y sonrisas constantes, lo cual favoreció el inicio de la sesión en un ambiente cálido y de respeto mutuo. En el desarrollo de la temática, se conformaron grupos de 4 a 5 personas para trabajar con un aro grande (en algunos casos se utilizó una cuerda). El objetivo fue mantener el aro sostenido en conjunto mientras se desplazaban hacia diferentes direcciones. En este momento se evidenció una fuerte integración grupal, pues los adultos mayores debían coordinar sus movimientos para evitar que el aro se cayera. Los participantes dialogaban de manera constante para organizarse (“más espacio”, “vamos juntos”,

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

“espere al compañero”), mostrando una actitud de cooperación y apoyo mutuo. Los gestos de ayuda fueron notorios cuando alguien se retrasaba o tenía dificultad en sostener el aro, ya que el resto del grupo ajustaba el ritmo para no dejarlo atrás. La música de fondo ayudó a mantener el ánimo y generó un ambiente alegre y motivador.

En la acción final, todos se reunieron en círculo para realizar estiramientos suaves acompañados de música relajante. Después de cada estiramiento, los participantes repetían frases cortas como “cuidarnos es respetarnos” o “juntos somos más fuertes”. Este cierre permitió observar un comportamiento verbal cargado de mensajes positivos y un lenguaje no verbal de tranquilidad, expresado en gestos serenos, sonrisas y una disposición abierta hacia la reflexión colectiva. Algunos adultos mayores incluso propusieron frases espontáneas, lo que reforzó el sentido de pertenencia y participación activa.

En términos de trabajo individual, se evidenció que cada adulto mayor asumió con responsabilidad las actividades, adaptando los movimientos a sus posibilidades físicas sin perder el interés por mantenerse integrado al grupo. En cuanto a la integración grupal, la dinámica fortaleció la cooperación, ya que todos los ejercicios requerían del apoyo mutuo y de la coordinación colectiva. El comportamiento verbal y no verbal fue coherente con la temática trabajada: se expresaron constantemente palabras de ánimo, respeto y solidaridad, acompañadas de sonrisas, gestos de aprobación y actitudes de ayuda hacia los compañeros.

En conclusión, la sesión se desarrolló de manera participativa y fluida, alcanzando los objetivos propuestos. Los adultos mayores no solo ejercitaron su cuerpo, sino que también reforzaron valores de respeto, cooperación y solidaridad, cumpliendo con las competencias conceptuales, procedimentales y actitudinales planteadas en el plan de clase.

Registro Fotográfico

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR



Memos

Formato Diario de campo**FORMATO DIARIO DE CAMPO**

Fecha: 5 de septiembre 2025

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Lugar: Parroquia Santiago
Participantes: Adultos mayores entre los 55 y 80 años de edad
Objetivo del diario de campo: ejecutar y evaluar el plan de clase enfatizando en el cuidado físico del buen vivir a través de la actividad física musicalizada
Criterios de observación: • Comportamiento verbal y no verbal • Integración grupal • Trabajo individual
Descripción del hecho observado: El plan de clase se llevó a cabo en la parroquia de Santiago dentro de la unidad didáctica El buen vivir del adulto mayor, con la finalidad de vivenciar la empatía mediante actividades físicas y musicales que reforzaran el cuidado personal y la interacción positiva. La sesión se desarrolló tal como estaba planificada: una activación en parejas, una fase de desarrollo basada en la imitación y la rotación de parejas, y un cierre en círculo con palabras y gestos positivos. Durante la activación, los participantes caminaron en parejas alrededor del espacio saludando con la mano o con una sonrisa cuando se encontraban con otras parejas. El comportamiento verbal fue cálido y espontáneo: se escucharon saludos, risas y pequeñas frases de cortesía (“buen día”, “qué gusto saludarte”), lo que generó un clima acogedor desde el inicio. En lo no verbal, fue notable la calidad del contacto visual, las sonrisas sostenidas y la inclinación respetuosa del cuerpo al saludar; muchos sincronizaron el paso con su compañero, mostrando atención plena en el otro. Respecto al trabajo individual, algunos participantes caminaron con mayor seguridad y extensión de paso, mientras que quienes presentan limitaciones en la marcha realizaron la variante en el puesto (gestos de saludo y caminar simulado), manteniendo

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

así su participación plena sin sentirse excluidos. La actividad de saludo favoreció la apertura relacional y preparó al grupo para ejercicios más introspectivos.

En la fase de desarrollo, con música animada de fondo, se trabajó la imitación por parejas: uno proponía un movimiento y el otro lo reproducía, para luego invertir roles. Observé un comportamiento verbal orientado al estímulo y la guía (“¿así te quedó?”, “muy bien, ahora yo intento”), así como expresiones de retroalimentación suave entre compañeros. En lo no verbal, la tarea potenció la atención empática: imitadores sostuvieron la mirada del compañero, sincronizaron el ritmo y reprodujeron acentos del movimiento (la inclinación de la cabeza, la velocidad del brazo), lo que evidenció esfuerzo por “ponerse en el lugar del otro”. La dinámica de cambiar de pareja cada cierto tiempo favoreció la integración grupal: las personas interactuaron con diferentes estilos y ritmos, ampliando la red de afecto y comprensión mutua. Hubo momentos en que una pareja demoró en entenderse; entonces el resto del grupo ofreció indicaciones o ralentizó el ritmo para facilitar la imitación, gesto que mostró solidaridad práctica. A nivel individual, se observó disposición para aprender y adaptar el movimiento: algunos participantes enriquecieron la propuesta con gestos personales, otros mantuvieron una imitación más literal, pero todos mostraron interés en respetar el ritmo y la intención del compañero.

El cierre en círculo fue un momento de gran carga afectiva y expresiva. Tras estiramientos suaves con música relajante, cada participante dijo en voz alta una palabra o frase positiva hacia otro (por ejemplo, “gracias”, “te aprecio”, “eres importante”), y quienes prefirieron no hablar optaron por un gesto (aplauso, pulgar arriba, sonrisa). En el comportamiento verbal se registraron expresiones sinceras y reconocimiento mutuo; en el no verbal, abrazos breves, aplausos y miradas cálidas reforzaron el vínculo creado durante la sesión. La modalidad de compartir palabras favoreció la escucha atenta y el respeto: cuando alguien habló, el grupo presentaba una atención manifiesta (silencio, inclinación hacia quien hablaba), lo que evidenció cohesión. En cuanto al trabajo individual, algunos participantes mostraron una emotividad notable al recibir un reconocimiento; otros se beneficiaron del gesto

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

simbólico (aplausos) para expresar afecto sin verbalizarlo, demostrando que la actividad permitió distintas formas de participación según la comodidad de cada persona.

De manera transversal a la sesión, los tres criterios de observación se cumplieron con evidencia clara: el comportamiento verbal y no verbal mostró coherencia con el objetivo de la clase —mensajes de ánimo, saludos sinceros, atención corporal—; la integración grupal se fortaleció por la alternancia de parejas, la circulación de interacciones y las acciones de ayuda mutua cuando alguien requería ajuste del ritmo; y el trabajo individual quedó patente en la capacidad de cada adulto mayor para adaptar movimientos, respetar los tiempos propios y asumir tanto el rol de guía como el de imitador con responsabilidad. Además, la música actuó como facilitador rítmico y emocional, ayudando a sincronizar pasos, suavizar transiciones y propiciar estados afectivos receptivos.

En conclusión, la sesión fue exitosa: los participantes no solo realizaron las actividades físicas propuestas, sino que también vivenciaron de manera concreta la empatía a través de la imitación, el intercambio de saludos y el reconocimiento verbal y reforzaron la sensación de pertenencia al grupo. Como recomendaciones para futuras sesiones, propongo mantener la rotación de parejas, incluir breves pausas reflexivas para que los participantes comenten cómo se sintieron al “ponerse en el lugar del otro”, y prever variantes sentadas para quienes presenten limitaciones de movilidad, de modo que la inclusión y la expresión empática sigan siendo los ejes centrales del trabajo.

Registro Fotográfico

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR



Memos

Formato Diario de campo

FORMATO DIARIO DE CAMPO

Fecha: 12 de septiembre 2025

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Lugar: Parroquia Santiago
Participantes: Adultos mayores entre los 55 y 80 años de edad
Objetivo del diario de campo: ejecutar y evaluar el plan de clase enfatizando en el cuidado físico del buen vivir a través de la actividad física musicalizada
Criterios de observación: • Comportamiento verbal y no verbal • Integración grupal • Trabajo individual
Descripción del hecho observado: El plan de clase se llevó a cabo en la parroquia de Santiago en el marco de la unidad didáctica El buen vivir del adulto mayor, con la finalidad de desarrollar la empatía mediante actividades físicas y musicales que promueven el respeto mutuo. La sesión se ejecutó tal como estaba planificada: una activación en círculo pasando la pelota, un trabajo en grupos pequeños para coordinar caminatas e imitaciones, y un cierre en parejas con estiramientos y contacto simbólico de apoyo. La música, tanto la suave de fondo como las piezas más animadas, acompañó todos los momentos y funcionó como soporte rítmico y emocional para las dinámicas propuestas. Desde el primer momento, la activación generó un clima cálido y acogedor. Al pasar la pelota, se observó un comportamiento verbal amable y espontáneo: los participantes dijeron “gracias”, saludos cortos y expresiones de gusto por la actividad; en lo no verbal destacaron las sonrisas sostenidas, el contacto visual al recibir la pelota y pequeñas inclinaciones de cabeza como muestra de reconocimiento. La variante de pasar la pelota con ambas manos fue utilizada por varios participantes para reforzar la coordinación y se integró sin dificultad. A nivel de integración grupal, el ejercicio resultó muy eficaz: las interacciones fueron fluidas, no hubo exclusiones y quienes ocasionalmente recibían la pelota más veces buscaron devolverla con mayor atención,

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

mostrando interés por el otro. En cuanto al trabajo individual, cada persona asumió la consigna de mirar al compañero y responder con una palabra o gesto; algunos hicieron el saludo más extrovertido, otros optaron por una sonrisa tímida, pero todos participaron según su estilo personal.

En el desarrollo de la temática, organizados en grupos de 4 a 5 personas, la caminata coordinada y la dinámica de imitación evidenciaron prácticas concretas de empatía. El comportamiento verbal en este tramo fue mayormente de coordinación y apoyo: “a la par”, “más lento”, “vamos juntos”, lo que facilitó la sincronización. En lo no verbal se observó una notable armonía: pasos marcados al mismo ritmo, brazos que se elevaban casi al unísono y miradas orientadas hacia el líder del grupo o hacia el compañero a imitar. La variante de rotar al líder fue especialmente positiva para la integración grupal, porque permitió que varios asumieran la responsabilidad de guiar y que los demás ejercitaran la escucha y la adaptación. Cuando algún participante mostró dificultad para mantener el ritmo, el grupo ajustó la velocidad o ofreció palabras de ánimo; esos gestos de ayuda fueron evidencias claras de solidaridad práctica. En términos de trabajo individual, hubo diversidad en los niveles de ejecución —algunos levantaban las rodillas más alto, otros realizaban los movimientos con más contención— pero todos manifestaron intención de respetar el ritmo común y de “ponerse en el lugar del otro” al imitar movimientos, lo que demuestra apropiación del objetivo de la sesión.

El cierre, realizado en parejas con estiramientos y contacto simbólico en el hombro, favoreció un ambiente de calma y reconocimiento. Durante los estiramientos y la respiración profunda, el comportamiento verbal fue más pausado y reflexivo: se escucharon expresiones de gratitud y frases cortas de apoyo, mientras que lo no verbal mostró relajación (rostros serenos, manos apoyadas con ternura, posturas abiertas). La acción de colocar la mano en el hombro funcionó como símbolo de acompañamiento y fue recibida con gestos de confort; algunos participantes optaron por formar tríos o dar un apretón de manos en lugar de hablar, mostrando que la expresión empática puede manifestarse tanto verbal como corporalmente. Este

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

momento también permitió que personas más reservadas participaran mediante gestos, asegurando inclusión.

En términos generales, y tomando los tres criterios de observación como eje, la sesión cumplió satisfactoriamente sus objetivos: el comportamiento verbal y no verbal fue coherente con la intención de la clase (mensajes de ánimo, saludos sinceros, contacto visual y sonrisas); la integración grupal se fortaleció con la alternancia de roles, la cooperación para mantener el ritmo grupal y las acciones de apoyo cuando alguien necesitó ajustes; y el trabajo individual quedó evidenciado en la capacidad de cada participante para adaptar movimientos, escuchar al otro y asumir tanto el rol de guía como el de imitador con responsabilidad. Varios asistentes manifestaron al final que valoran estos espacios porque les permiten conectarse con los demás y sentir apoyo; la música, además, facilitó la sincronía y la disposición afectiva.

Como cierre reflexivo, la experiencia mostró que actividades sencillas —pasar una pelota, caminar al unísono, imitar movimientos— pueden convertirse en poderosos ejercicios de empatía cuando se acompañan de reglas claras, rotaciones de roles y un ambiente respetuoso. Para futuras sesiones se recomienda mantener la rotación de líderes, prever variantes sentadas para quienes lo necesiten y dedicar un par de minutos al final para que los participantes compartan cómo se sintieron al “ponerse en el lugar del otro”, consolidando así la reflexión sobre la empatía y el cuidado mutuo.

Registro Fotográfico

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR



Memos

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Formato Diario de campo

FORMATO DIARIO DE CAMPO
Fecha: 12 de septiembre 2025
Lugar: Parroquia Santiago
Participantes: Adultos mayores entre los 55 y 80 años de edad
Objetivo del diario de campo: ejecutar y evaluar el plan de clase enfatizando en el cuidado físico del buen vivir a través de la actividad física musicalizada
Criterios de observación: • Comportamiento verbal y no verbal • Integración grupal • Trabajo individual
Descripción del hecho observado: El plan de clase que se llevó a cabo en la parroquia de Santiago, como parte del proyecto de tesis sobre la influencia de la actividad física musicalizada en el buen vivir de las integrantes del grupo de adulto mayor. La actividad se enfocó en el cuidado físico realizando ejercicios de manera musicalizada. Al iniciar a trabajar el plan de clase propuesto para el cuidado físico del adulto mayor comenzamos con el calentamiento. Al haber un rango de edades muy diferenciados y problemas físicos marcados por parte de las participantes, algunas no pueden levantarse de la silla por lo tanto realizan movimientos que pueden realizar desde su silla, antes se realizó un calentamiento dinámico con unos estiramientos y movilidad articular. Durante los ejercicios,

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

observamos una participación activa y entusiasta por parte de algunas de las participantes igualmente de los participantes que no podían levantarse de sus sillas. Las actividades fueron dinámicas y las participantes se mostraron motivadas y agradecidas por la oportunidad de realizar actividades físicas musicales.

Continuando con el desarrollo de la clase realizamos ejercicios simples al ritmo de canciones conocidas donde se utilizó la marcha, bailar con los brazos moviéndolos hacia arriba, abajo y dando giros suaves siguiendo el ritmo de la música para mejorar la movilidad articular y la coordinación.

A la hora de realizar la siguiente actividad llamada estatuas musicales los participantes se divirtieron mucho porque a lo que la música sonaba todas bailaban o se movían de manera libre como ellas querían y al apagar la música y quedar quietas como estatuas gritaban y se reían porque algunas de los participantes hacían caras chistosas o quedaban quietas de una manera divertida para los participantes.

Sin embargo, la actividad se desarrolló de manera fluida, y la música ayudó a mantener un ambiente alegre y participativo, siempre realizamos unas recomendaciones de la importancia de siempre ir con ropa cómoda para realizar actividad física, llevar su respectiva toalla e hidratación.

Tomando hechos puntuales y dicho por las participantes manifiestan que les gusta mucho bailar con música alegre movida y nos sorprendió gratamente la energía y la disposición de las participantes, quienes mostraron un gran interés en la actividad. Se evidencio que para muchas de ellas, este es el único momento de la semana en el que pueden participar en actividades físicas esta indagación. La música no solo facilitó el movimiento físico, sino que también fomentó la interacción y la conexión entre las participantes.

Registro Fotográfico

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR



Memos

Formato Diario de campo

FORMATO DIARIO DE CAMPO

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Fecha: 19 de septiembre 2025
Lugar: Parroquia Santiago
Participantes: Adultos mayores entre los 55 y 80 años de edad
Objetivo del diario de campo: ejecutar y evaluar el plan de clase enfatizando en el cuidado físico del buen vivir a través de la actividad física musicalizada
Criterios de observación: • Comportamiento verbal y no verbal • Integración grupal • Trabajo individual
Descripción del hecho observado: El plan de clase se llevó a cabo en la parroquia de Santiago, enmarcado en la unidad didáctica El buen vivir del adulto mayor, con la finalidad de fortalecer la integración mediante actividades físicas rítmicas y colaborativas. La sesión se desarrolló exactamente según lo planificado: una activación con caminata en círculo, un desarrollo por grupos pequeños con movimientos coordinados y cambio de líderes, y un cierre en gran círculo con ejercicios respiratorios y gestos de agradecimiento. La música animada acompañó las fases activas y una pieza más relajante acompañó el cierre, actuando como hilo conductor del ritmo y del ánimo del grupo. Durante la activación, los participantes realizaron una caminata suave en círculo al ritmo de una canción animada. Cada vez que pasaban junto a un compañero se saludaban con la mano, muchos añadían una sonrisa o una palabra corta (“hola”, “ánimo”), lo que generó un clima inicial muy cálido. En cuanto al comportamiento verbal, se escucharon saludos, expresiones de ánimo y comentarios breves que facilitaron la conexión entre los asistentes; en lo no verbal, destacaron las sonrisas sostenidas, el contacto visual al saludar y la sincronía de los pasos en varios

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

subgrupos. Respecto a la integración grupal, la dinámica favoreció que personas que no se conocían o que normalmente son más reservadas se acercaran a intercambiar saludos; no se observó exclusión y, por el contrario, fue frecuente ver miradas de complicidad y pequeñas conversaciones de apoyo. En términos de trabajo individual, cada participante ajustó su marcha a sus posibilidades: algunos dieron pasos más largos y marcados, otros caminaron con pasos cortos o simulaban el saludo desde la silla cuando era necesario —esto permitió la inclusión de quienes presentaban dificultades de movilidad sin romper el ritmo colectivo.

En el desarrollo, los participantes se organizaron en pequeños grupos de 4 a 5 personas y realizaron movimientos coordinados (levantamiento de brazos, giros de torso y pasos laterales). La consigna de cambiar de líder cada minuto permitió que varios asistentes ejercieran el rol de guía y los demás practicasen la escucha y la adaptación. El comportamiento verbal en este segmento fue principalmente orientado a la coordinación: “un paso más lento”, “a la par”, “sigue al ritmo”, y surgieron también expresiones de ánimo cuando alguien tomó el liderazgo. Lo no verbal mostró una armonía creciente: brazos que subían casi al unísono, miradas atentas hacia el líder, y manos que se levantaban y bajaban con intención colectiva. La integración grupal se fortaleció visiblemente: los grupos se apoyaron mutuamente cuando algún miembro se retrasaba, ajustando el ritmo o ayudando físicamente si era necesario, lo que evidenció solidaridad práctica. En cuanto al trabajo individual, cada persona asumió su responsabilidad de mantener el ritmo del grupo según sus capacidades; algunos se esforzaron en levantar más la rodilla, otros prefirieron movimientos más contenidos, pero igualmente coordinados, demostrando que el objetivo procedimental (seguir el ritmo común) fue asumido en diferentes niveles de ejecución.

El cierre se realizó formando un gran círculo, tomándose de las manos para realizar respiraciones profundas con música suave de fondo. Al exhalar la mayoría lanzó un gesto de agradecimiento hacia la persona de la derecha; algunos dijeron en voz alta palabras como “amistad”, “compañía” o “gracias”, mientras otros prefirieron gestos (sonrisa, inclinación de cabeza). En cuanto al comportamiento verbal, el tono fue más

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

pausado y reflexivo; las intervenciones fueron breves pero sinceras. Lo no verbal mostró relajación: rostros apacibles, manos entrelazadas y movimientos lentos y conscientes. La integración grupal quedó simbolizada en el gesto colectivo de tomarse de las manos y enviar agradecimientos, manifestando un cierre afectivo y un sentido palpable de pertenencia. Sobre el trabajo individual, el momento permitió que personas más tímidas participaran a su manera —por ejemplo, con un gesto en lugar de una palabra—, evidenciando respeto por los distintos modos de expresarse y la inclusión de todos los estilos de participación.

De forma transversal a la sesión, los tres criterios de observación se cumplieron con claridad: el comportamiento verbal y no verbal fue coherente con los objetivos —saludos, apoyo, atención y gestos de calma—; la integración grupal se consolidó mediante la alternancia de roles, la cooperación para mantener la unidad de los subgrupos y el cierre simbólico en círculo; y el trabajo individual se manifestó en la capacidad de cada adulto mayor para adaptar los movimientos, respetar el ritmo común y participar según sus posibilidades. Hubo muestras puntuales de afecto y verbalizaciones que resumieron la experiencia: “qué bueno compartir así”, “me siento acompañado”, lo que reforzó el valor socioafectivo de la intervención.

En conclusión, la sesión fue exitosa: se alcanzaron los objetivos de fortalecer la integración mediante actividades rítmicas y colaborativas, fomentando al mismo tiempo el cuidado físico y el sentido de pertenencia. Recomendaciones prácticas para futuras sesiones incluyen mantener la rotación de líderes para favorecer la participación de todos, prever variantes sentadas y apoyos físicos para quienes los necesiten, programar breves pausas de hidratación y dedicar un par de minutos al final para que los participantes compartan cómo se sintieron —esto último potencia la reflexión sobre la experiencia y consolida el aprendizaje social.

Registro Fotográfico

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR



Memos

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Formato Diario de campo

FORMATO DIARIO DE CAMPO
Fecha: 19 de septiembre 2025
Lugar: Parroquia Santiago
Participantes: Adultos mayores entre los 55 y 80 años de edad
Objetivo del diario de campo: ejecutar y evaluar el plan de clase enfatizando en el cuidado físico del buen vivir a través de la actividad física musicalizada
Criterios de observación: • Comportamiento verbal y no verbal • Integración grupal • Trabajo individual
Descripción del hecho observado: El plan de clase se desarrolló en el marco de la unidad didáctica El buen vivir del adulto mayor, con la finalidad de fortalecer la integración mediante actividades físicas rítmicas y colaborativas. La sesión se realizó tal como estaba planeada: una activación en parejas conversando sobre experiencias positivas, un desarrollo con juego musical y formación rápida de figuras, y un cierre en gran círculo con estiramientos y frases de integración. La música sirvió de hilo conductor y regulador del ritmo, favoreciendo la participación y el ánimo colectivo. Durante la activación, las parejas caminaron suavemente al ritmo de una canción animada mientras comentaban algo positivo que habían hecho en la semana. En cuanto al comportamiento verbal, se escucharon comentarios cálidos y cotidianos — “fui al mercado y me encontré con una vecina”, “hice un pequeño jardín en casa” — que

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

generaron sonrisas y pequeñas conversaciones entre compañeros. El tono fue mayormente amigable y respetuoso, con intervenciones breves y enunciados en primera persona que facilitaron la escucha. En lo no verbal, destacaron las posturas abiertas, el contacto visual entre las parejas y las sonrisas repetidas; muchos acompañaron sus palabras con gestos de las manos o inclinaciones de cabeza que reforzaron la comunicación. Respecto al trabajo individual, cada persona participó según su ritmo: algunas hablaban con mayor fluidez y otros prefirieron comentarios cortos. Aquellos con limitaciones de movilidad optaron por realizar la versión en puesto o por caminar con pasos más cortos, lo que no impidió su participación ni su conexión con la pareja.

En el momento central (desarrollo), se organizaron grupos de 4-5 personas y se realizó el juego musical: movimiento libre mientras la música suena y formación espontánea de figuras al detenerse la música. El comportamiento verbal en esta fase fue orientado a la coordinación: se escucharon indicaciones cortas (“formemos círculo”, “a la fila”), expresiones de ánimo (“vamos, muy bien”) y propuestas creativas para la figura que se iba a formar. El comportamiento no verbal fue esencial: señalamientos con la mano para indicar lugar, miradas rápidas para sincronizar, pasos marcados que permitieron una formación ágil. La dinámica potenció la integración grupal: los participantes negociaron posiciones, ayudaron a quienes no alcanzaban a ubicarse y celebraron los aciertos con risas y aplausos. Hubo momentos especialmente notables de colaboración: cuando un subgrupo no conseguía formar la figura pedidos, otros integrantes ofrecieron apoyo físico suave (guiar del hombro, tomar la mano) o ajustaron la figura para incluir a la persona con menor movilidad. En cuanto al trabajo individual, se observó variedad en la ejecución —unos se desplazaban con energía, otros preferían movimientos más contenidos—, pero todos hicieron el esfuerzo por respetar el ritmo común y contribuir a que el grupo lograra la figura solicitada. La variante en la que cada grupo proponía una figura distinta incentivó la creatividad y la responsabilidad compartida; cambiar la figura fomentó la comunicación y la organización interna de cada grupo.

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

La acción final, realizada en círculo con estiramientos y respiraciones profundas, consolidó el sentido de pertenencia. Al terminar cada estiramiento, los participantes compartieron una frase corta sobre integración; este momento dejó claro el comportamiento verbal reflexivo y afectivo: palabras como “me siento acompañado”, “gracias por la compañía” y “somos un equipo” resonaron en el espacio. En lo no verbal, las manos tomadas, las inclinaciones de cabeza y las miradas serenas mostraron la calma y el reconocimiento mutuo. La integración grupal quedó simbolizada al tomarse de las manos para respirar juntos; ese gesto físico de unión evidenció confianza y cohesión. Respecto al trabajo individual, la actividad permitió diversas formas de participación: quienes no querían verbalizar expresaron su vínculo mediante gestos (sonrisa, aplauso suave), lo que evidenció respeto por los estilos comunicativos de cada adulto mayor.

Tomando los tres criterios de observación en conjunto, la sesión presentó evidencias claras de logro: en comportamiento verbal y no verbal hubo coherencia con el objetivo (saludos, intercambio de experiencias, apoyo verbal, contacto visual y gestos de ayuda); la integración grupal se fortaleció mediante la alternancia de parejas, la cooperación para formar figuras y el cierre en círculo que materializó la pertenencia; y el trabajo individual mostró adaptación, responsabilidad y voluntad de participar dentro de las propias capacidades. Además, la música cumplió una función clave como regulador emocional y rítmico: facilitó la sincronía, elevó la motivación y suavizó las transiciones entre ejercicios.

En conclusión, la actividad fue exitosa: los objetivos de favorecer la integración grupal y promover el cuidado físico mediante música y dinámicas colaborativas se cumplieron. Como recomendaciones prácticas para futuras sesiones sugiero mantener la rotación frecuente de parejas para ampliar las interacciones, prever figuras o variantes que incluyan opciones sentadas para personas con movilidad limitada, dedicar unos minutos al inicio para explicar de forma muy visual la mecánica de las figuras (evita confusión al detener la música) y programar pausas breves de hidratación. Un cierre breve de retroalimentación, donde cada participante comparta cómo se sintió al

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

interactuar con distintos compañeros, consolidaría además la reflexión sobre la experiencia social vivida.

Registro Fotográfico



Memos

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Formato Diario de campo

FORMATO DIARIO DE CAMPO
Fecha: 26 de septiembre 2025
Lugar: Parroquia Santiago
Participantes: Adultos mayores entre los 55 y 80 años de edad
Objetivo del diario de campo: ejecutar y evaluar el plan de clase enfatizando en el cuidado físico del buen vivir a través de la actividad física musicalizada
Criterios de observación: • Comportamiento verbal y no verbal • Integración grupal • Trabajo individual
Descripción del hecho observado: La sesión se llevó a cabo en la parroquia de Santiago dentro de la unidad didáctica El buen vivir del adulto mayor, con el propósito de trabajar la finalización de la práctica física: cerrar las actividades con calma, relajación y reflexión. La planificación se cumplió según lo previsto: una activación inicial con caminata suave y movimientos de cuello y brazos, un desarrollo centrado en movilidad articular y estiramientos conscientes acompañado de explicación sobre la importancia de finalizar correctamente, y un cierre colectivo con respiraciones profundas y compartición de sensaciones. La música relajante acompañó todo el proceso y funcionó como guía rítmica y emocional para los participantes.

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Desde el inicio, durante la activación, se observó un clima de disposición y atención. Al caminar en círculo al ritmo de una canción tranquila, muchos participantes realizaron también pasos laterales cuando se propuso la variante, lo que añadió un componente lúdico y favoreció la coordinación. En cuanto al comportamiento verbal, se escucharon comentarios breves y positivos: “qué ritmo tan tranquilo”, “así respiro mejor”, y preguntas prácticas como “¿podemos hacer pasos laterales otra vez?”. En lo no verbal, se notó una postura abierta, miradas atentas a la guía y movimientos fluidos; algunos soltaron pequeñas risas al variar el paso, lo que ayudó a relajar el ambiente. Teniendo en cuenta la heterogeneidad del grupo, varias personas con limitaciones de equilibrio realizaron la versión en puesto o con apoyo en la silla, lo que mostró una adaptación responsable y permitió la participación plena sin forzar la movilidad.

Durante el desarrollo, al trabajar la movilidad articular y los estiramientos al ritmo de música relajante, la sesión tomó un tono más concentrado. El docente explicó con claridad por qué la finalización es importante para cuidar el corazón, regular la respiración y evitar lesiones; estas indicaciones fueron acompañadas por demostraciones lentas y correcciones suaves. En términos de comportamiento verbal, las intervenciones fueron breves y orientadas a la seguridad: “haz el movimiento despacio”, “siente cómo estira la espalda”, y surgieron comentarios de reconocimiento entre los participantes: “qué bien me cae este estiramiento”. Lo no verbal mostró atención corporal: manos colocadas en zonas de estiramiento, respiraciones sincronizadas con los movimientos y expresiones de alivio al notar la disminución de tensión. La variante de estiramientos en parejas permitió observaciones de apoyo mutuo: algunos se ayudaron a sostener el brazo del compañero para lograr mayor amplitud, siempre con respeto y cuidado.

En la acción final, la dinámica de respiración profunda acompañada de movimientos lentos de brazos y la invitación a compartir una palabra sobre cómo se sentían produjo un cierre emotivo y reflexivo. Se formó el círculo, muchos colocaron las manos sobre las rodillas o las entrelazaron, y al exhalar se percibió una atmósfera colectiva de calma. El comportamiento verbal en este momento fue introspectivo y sincero:

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

“tranquila”, “ligera”, “descansado”, “más calmada”; algunos participantes agradecieron la sesión en voz alta. El comportamiento no verbal se manifestó en rostros relajados, hombros más bajos y ojos semicerrados, señales claras de que la finalización había cumplido su función fisiológica y emocional. Varios asistentes, incluso los más reservados, participaron con una palabra o con un gesto, lo que evidenció inclusión y respeto por los distintos modos de expresión.

Tomando los tres criterios de observación como eje, se registraron las siguientes evidencias:

- Comportamiento verbal y no verbal: Hubo coherencia entre lo que se dijo y lo que el cuerpo mostró. Mensajes verbales de orientación y reflexiones cortas de los participantes se combinaron con señales no verbales de atención y relajación (respiraciones profundas, disminución de la tensión facial y corporal). Las indicaciones del docente fueron recibidas y reproducidas, y las expresiones de agradecimiento o alivio al final confirmaron el efecto de la intervención.
- Integración grupal: La sesión favoreció la cohesión: tanto en la activación como en el desarrollo hubo apoyo mutuo (ayuda física en estiramientos en pareja, ralentización del ritmo para que todos alcanzaran el movimiento) y respeto por los tiempos individuales. El cierre en círculo reforzó el sentido de grupo, ya que la práctica compartida de la respiración y la palabra final funcionaron como ritual de pertenencia.
- Trabajo individual: Cada participante mostró capacidad de autorregulación y adaptación. Las personas ajustaron la intensidad de los estiramientos y la profundidad de la respiración conforme a sus limitaciones y sensaciones. Se observó responsabilidad individual al elegir variantes apropiadas (versión en puesto, apoyo en silla, estiramientos más suaves), sin perder el compromiso con la dinámica colectiva.

En conclusión, la sesión se desarrolló de forma fluida y satisfactoria: se alcanzaron los objetivos conceptuales, procedimentales y actitudinales. La finalización consciente permitió regular el ritmo cardíaco y respiratorio, reducir tensiones musculares y propiciar un espacio de reflexión y bienestar compartido. Como recomendaciones

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

prácticas para futuras sesiones sugiero: mantener música instrumental tranquila en la fase de cierre, recordar brevemente las razones fisiológicas de la finalización antes de iniciar los estiramientos, prever más variantes sentadas para quienes lo requieran y reservar un minuto extra al final para que quienes lo deseen expresen brevemente cómo vivieron la sesión —esto suele potenciar el aprendizaje y la apropiación del valor de finalizar con calma.

Registro Fotográfico



ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Memos

Formato Diario de campo

FORMATO DIARIO DE CAMPO
Fecha: 3 de octubre 2025
Lugar: Parroquia Santiago
Participantes: Adultos mayores entre los 55 y 80 años de edad
Objetivo del diario de campo: ejecutar y evaluar el plan de clase enfatizando en el cuidado físico del buen vivir a través de la actividad física musicalizada
Criterios de observación: • Comportamiento verbal y no verbal • Integración grupal • Trabajo individual
Descripción del hecho observado: El plan de clase se llevó a cabo en la parroquia de Santiago, dentro de la unidad didáctica El buen vivir del adulto mayor, con el propósito de experimentar la finalización de la práctica física como un espacio de relajación, autocuidado y valoración grupal. La sesión se desarrolló conforme a lo planeado: activación con movilidad en silla,

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

estiramientos y dinámicas de automasaje en el desarrollo, y una meditación guiada corta como cierre. Acompañó toda la sesión música instrumental relajante que sirvió de guía rítmica y ambiental.

Durante la activación, los participantes realizaron ejercicios suaves de movilidad en silla (hombros, tobillos, brazos y cuello). El comportamiento verbal fue mayoritariamente de interés y preguntas concretas sobre ejecución (“¿así lo hago bien?”, “¿más espacio, por favor?”), lo que mostró atención y disposición a seguir las indicaciones. En lo no verbal se notó apertura corporal y participación: movimientos lentos y sincronizados con la música, respiraciones más profundas al final de cada bloque y alguna sonrisa al comprobar que podían ejecutar el ejercicio sin molestias. La variante de hacerlo de pie fue tomada por quienes tienen mayor movilidad; estos participantes ayudaron a modelar el movimiento para los compañeros, lo que favoreció la integración grupal desde el inicio: hubo miradas de apoyo y pequeños gestos de guía. En cuanto al trabajo individual, cada persona reguló la amplitud y la velocidad de los movimientos según su estado físico —algunos realizaron movimientos casi imperceptibles por precaución, otros con mayor amplitud—, demostrando capacidad de autorregulación y respeto por sus propias limitaciones.

En el desarrollo de la sesión se ejecutaron estiramientos globales y la dinámica de autocuidado: automasajes guiados en hombros y brazos, y un breve espacio de conversación sobre las sensaciones corporales. Aquí el comportamiento verbal combinó instrucciones del docente (“inhalen lento, exhalen lento”) con verbalizaciones de los participantes que describían sensaciones (“se me afloja la espalda”, “me encanta este automasaje”). Lo no verbal fue especialmente expresivo: gestos de alivio, respiraciones más largas, manos que buscaban con calma las zonas a masajear. La variante de automasajes en parejas favoreció el apoyo mutuo; se observaron toques cuidadosos y respetuosos que evidenciaron confianza. Respecto a la integración grupal, la conversación breve permitió que participantes compartieran recomendaciones (por ejemplo, dónde les resulta más cómodo masajear) y se dieran indicaciones entre sí con respeto; esto generó un ambiente de cuidado colectivo. En

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

términos de trabajo individual, los asistentes pusieron atención a sus límites: algunos aumentaron ligeramente la intensidad del estiramiento guiados por sensación de bienestar, otros prefirieron mantener la versión más suave; en ambos casos la actitud fue proactiva y responsable.

La acción final consistió en una meditación guiada corta: cerrar los ojos, imaginar un lugar tranquilo y respirar conscientemente, finalizando con una frase positiva grupal. En ese momento el comportamiento verbal fue escaso pero significativo: palabras breves al compartir la frase final (“renovado”, “en paz”, “agradecido”) que demostraron disposición reflexiva. Lo no verbal predominante fue la calma: ojos cerrados, hombros relajados, respiraciones profundas y hombros que descendían visiblemente. La integración grupal fue palpable en la alineación colectiva de respiraciones y en la aceptación del ritual final (pocos hablaron, muchos participaron con la frase o el gesto), lo que reforzó la sensación de pertenencia. En cuanto al trabajo individual, la meditación permitió que cada persona accediera a su propio estado interno; algunos mostraron emotividad al expresar la palabra final, otros participaron con gestos, pero todos respetaron el turno y el silencio del grupo.

En términos generales, los tres criterios de observación muestran evidencias claras de logro:

- Comportamiento verbal y no verbal: las indicaciones del docente fueron comprendidas y reproducidas; surgieron comentarios de retroalimentación y expresiones de alivio y calma que confirmaron la efectividad de las prácticas.
- Integración grupal: las variantes en parejas, la conversación compartida y la meditación colectiva fortalecieron el apoyo mutuo y la sensación de pertenencia; el grupo actuó de forma solidaria cuando alguien requería adaptación.
- Trabajo individual: cada participante adaptó la sesión a sus posibilidades, mostrando autorregulación, responsabilidad y disposición para el autocuidado.

Conclusión y recomendaciones: la sesión cumplió los objetivos de fomentar la finalización consciente de la actividad física, promoviendo relajación y bienestar

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

emocional. Para futuras sesiones recomiendo mantener música instrumental suave en las fases de cierre, ofrecer una guía visual rápida de las variantes sentadas/ de pie antes de iniciar, prever cojines o apoyo lumbar para mayor confort, y reservar 1–2 minutos extra para que quien lo desee comparta brevemente cómo vivió la práctica — esto potencia la reflexión y la apropiación del autocuidado.

Registro Fotográfico



ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA Y ADULTO MAYOR

Memos

 UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN	CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A)	CÓDIGO: AAC-BL-FR-032 VERSIÓN: 1 FECHA: 09/JUN/2022
---	---	---

San Juan de Pasto, 27-julio-2026

Biblioteca
REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.
Universidad CESMAG
Pasto

Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado / Trabajo de Aplicación denominado Concepciones sobre la Actividad Física musicalizada en el buen vivir del grupo de adultos mayores de la parroquia de Santiago en la ciudad de San Juan de Pasto, presentado por los autores Lenny Maritza Vivas Bolaños y José Santiago Cardona Figueroa del Programa Académico de licenciatura en educación física al correo electrónico biblioteca.trabajosdegrado@unicesmag.edu.co. Manifiesto como asesor, que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita el paz y salvo respectivo.

Atentamente,



Andrés Mateo Jiménez Ramos
Numero de documento: 1085298407
Programa académico: Educación Física
Teléfono de contacto: 3150260545
Correo electrónico: amateo.jimenez@hotmail.com

 UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)	
Nombres y apellidos del autor: Lenny Maritza Vivas Bolaños	Documento de identidad: 1085348199
Correo electrónico: maritzavivas404@gmail.com	Número de contacto: 3234899937
Nombres y apellidos del autor: José Santiago Cardona Figueroa	Documento de identidad: 1233192739
Correo electrónico: san.figue1998@gmail.com	Número de contacto: 323 9445878
Nombres y apellidos del autor:	Documento de identidad:
Correo electrónico:	Número de contacto:
Nombres y apellidos del autor:	Documento de identidad:
Correo electrónico:	Número de contacto:
Nombres y apellidos del asesor: Andrés Mateo Jiménez Ramos	Documento de identidad: 1085298407
Correo electrónico: Amateo.jimenez@hotmail.com	Número de contacto: 3150260595
Título del trabajo de grado: Concepciones sobre la Actividad Física musicalizada en el buen vivir del grupo de adultos mayores de la parroquia de Santiago en la ciudad de San Juan de Pasto.	
Facultad y Programa Académico: Facultad de Educación. Programa de Licenciatura en Educación Física.	

En mi (nuestra) calidad de autor(es) y/o titular (es) del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, confiero (conferimos) a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el término en el que el (los) firmante(s) del presente documento conserve (mos) la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que deje (mos) de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, me (nos) comprometo (comprometemos) a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de mi(nuestra) parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conozco(conocemos) que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la

 UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.

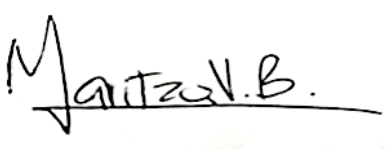
- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- c) Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renuncio(amos) a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.
- d) Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento(amos) los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndose indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.
- e) Autorizo(autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

NOTA: En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizo(autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permiso(permitimos) que mi(nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG, por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los 27 días del mes de 07 del año 2026

Lenny Maritza Vivas Bolaños 	José Santiago Cardona Figueroa 
Nombre del autor:	Nombre del autor:

 UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

Nombre del autor:	Nombre del autor:
 Nombre del asesor: Andrés Mateo Jiménez Ramos	