

**Al ritmo de la vejez: la taketina como herramienta de desarrollo psicosocial  
en los adultos mayores del “centro día Macondo” de la “localidad de  
Tunjuelito”.**

Autora

Laura Tatiana Díaz Félix

Asesor

Juan Fernando Olaya

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Bellas Artes

Departamento de Educación Musical

Bogotá 2023



## Contenido

Resumen.....	6
1. Aspectos Generales de la Investigación.....	7
1.1 Descripción del Problema .....	7
1.2 Pregunta de Investigación .....	11
1.3 Antecedentes .....	11
1.3.1 Antecedentes sobre desarrollo psicosocial en la tercera edad .....	11
1.3.2 Antecedentes sobre la TAKETINA .....	14
1.4 Justificación .....	15
1.5 Objetivos .....	18
1.5.1 Objetivo General.....	18
1.5.2 Objetivos Específicos.....	18
2. Marco Teórico.....	19
2.1 Condiciones Psicosociales del Adulto Mayor.....	19
2.1.1 Aspectos Fisiologicos .....	19
2.1.2 Cerebro en el Envejecimiento.....	21
2.2 Componente psicosocial .....	22
2.2.1 Autopercepción.....	23
2.3 Imagen del Cuerpo.....	26
2.3.1 Esquema corporal.....	26
2.4 Contexto Histórico y Social de la TAKETINA .....	31
2.4.1 Los orígenes ancestrales .....	31
2.4.2 Componentes pedagógicos y metodológicos de la TAKETINA .....	33

3. Marco Metodológico.....	37
3.1 Enfoque Investigativo .....	37
3.2 Tipo de Investigación.....	38
3.3 Instrumentos de Indagación .....	40
3.3.1 Analisis Documental.....	40
3.3.2 Notas de Campo.....	40
3.4 Ruta Metodológica.....	41
4. Desarrollo Metodológico .....	43
4.1.1 Etapa de Definición de Categorías de Observación.....	43
4.1.2 Etapa de Diseño e Implementación de la propuesta Didáctica.....	44
Taller 1 La voz interior .....	44
Taller 2 Mi cuerpo .....	46
Taller 3 Emoción.....	49
4.1.3 Fase de Valoración del proceso .....	51
Conclusiones y Recomendaciones .....	68
5 Referencias.....	70

## TABLA DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Principales asimetrías funcionales de los hemisferios Cerebrales. Pérez J.A.P. (2009).....	20
Ilustración 2 planos, ejes, movimientos. Extraída de Centroimpulso.es (2018).....	27
Ilustración 3 Planos. Fisioterapia Blog2016 .....	28
Ilustración 4 Ejes del cuerpo. Extraída de FEDA. ....	28
Ilustración 5 The power of rhythm. Flatischler (2002).....	34
Ilustración 6 The power of rhythm, Flatischler (2002).....	35
Ilustración 7 Investigación Acción Pérez (1997).....	39
Ilustración 8 Pasos TAKETINA. Flatischler (2002).....	48
Ilustración 9 ciclos TAKETINA .....	48
Ilustración 10 recitativos TAKETINA.....	49

## Resumen

“Al ritmo de la vejez” es un proyecto de grado que lleva a cabo la creación de una propuesta didáctica fundamentada en los principios y bases conceptuales de TAKETINA. Su objetivo principal es fomentar el desarrollo psicosocial de los adultos mayores, enfocándose de manera específica en los individuos afiliados al “Centro Día Macondo” de la localidad de Tunjuelito.

Al analizar el contexto del envejecimiento y los imaginarios colectivos entorno a la vejez, resulta evidente una marcada desigualdad en las condiciones integrales destinadas a esta población, particularmente en lo concerniente a su bienestar psicosocial. No obstante, los “Centros Día” brindan una plataforma propicia para abordar estas necesidades, lo cual lleva a una reflexión enriquecedora, que desemboca en el diseño de una propuesta didáctica de carácter musical. De este modo, se plantea la pregunta de investigación ¿Cómo desarrollar una propuesta didáctica basada en la TAKETINA aplicada en los adultos mayores del “Centro Día Macondo” de la Localidad de Tunjuelito desde una perspectiva psicosocial? Para dar respuesta a la pregunta inicial, se emplea la metodología Acción Educativa que se encuentra dentro de la investigación cualitativa, la cual consta de varias Etapas.

La Etapa de Definición de Categorías de Observación consistió en comprender los principios y bases conceptuales de TAKETINA, y la elaboración de tres categorías de análisis psicosocial, a partir del marco teórico y los antecedentes existentes. En la segunda etapa titulada “Aplicación de la propuesta” se establece una relación entre las categorías psicosociales y los conocimientos relativos a TAKETINA, los cuales fueron aplicados en tres talleres específicos: Taller número 1 titulado la “Voz interior”, se enfoca en la introspección y el autoconocimiento a través de la exploración de la voz, el silencio y el movimiento, promoviendo la conexión con el mundo interior de los participantes. El taller número 2 titulado Mi Cuerpo, se centra en las habilidades de coordinación y ritmo a través de la exploración de las sensaciones corporales y ritmos internos que propone TAKETINA. Por último, el Taller número 3 titulado Emoción tiene como objetivo los participantes reconozcan y expresen libremente sus emociones, a través del dialogo y la creación grupal.

En tercer lugar, la Etapa de Valoración del proceso, se lleva a cabo mediante la observación de los talleres a través de la toma de notas de campo. Estas notas son analizadas y contrastadas con el marco teórico, los antecedentes y las categorías de Análisis mediante un proceso de triangulación.

Los resultados del proyecto arrojan evidencia preliminar de un impacto positivo en el desarrollo psicosocial de adultos mayores del “Centro Día Macondo”. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el desarrollo psicosocial es un proceso continuo y complejo que requiere tiempo para ser plenamente evaluado y consolidado.

Es necesario reconocer que se necesita un seguimiento a más largo plazo para determinar de manera concluyente el impacto sostenido de la propuesta en el desarrollo psicosocial de los adultos mayores. Dado que este proyecto ha sentado las bases y ha generado resultados prometedores, se recomienda la continuación de futuras intervenciones y estudios que permitan una evaluación a largo plazo del impacto en el bienestar y calidad de vida de esta población

## **1. Aspectos Generales de la Investigación**

### **1.1 Descripción del Problema**

El envejecimiento trae consigo una serie de cambios físicos y psicológicos como expresión de la interacción con el contexto de cada individuo. Se entiende el envejecimiento “como un fenómeno extremadamente variable, influido por múltiples factores arraigados en el contexto genético, social e histórico del desarrollo humano, cargado de afectos y sentimientos que se construyen durante el ciclo vital y están permeados por la cultura y las relaciones sociales”.

Lo anterior hace pensar en una problemática con respecto a los imaginarios colectivos culturales entorno a la vejez y su relación con el análisis de los comportamientos psicosociales de las personas mayores. Comprendiendo cómo las creencias y percepciones colectivas sobre la vejez pueden afectar el bienestar y la calidad de vida de esta población.

Esta afirmación es respaldada por la autora Yuni 2000 como se citó en Luliano (2009) cuando indica que:

“se les atribuyen rasgos propios de las minorías en el plano del reconocimiento de sus derechos civiles y políticos; y por ende su contribución a los procesos sociales queda invisibilizada y un sinnúmero de estereotipos y mitos tienden a mostrarlos como personas incapaces, declinantes, egoístas, pobres y con escaso interés por permanecer integrados socialmente”. (p.187)

Actualmente en Colombia, las condiciones de atención integral para el adulto mayor son deficientes. Los problemas más frecuentes tienen que ver con los contextos precarios de abandono, soledad y falta de atención entre otros. (Cuadros, 2018). Estos problemas psicosociales tienen raíz en la carencia de políticas para atender a la población, el déficit de recursos económicos por parte de familiares o el rechazo social que viven a diario. Del adulto mayor se habla poco en colegios y/o universidades porque no se les considera protagonistas del futuro. Al contrario, se asocia el concepto de vejez con enfermedad, lo cual dificulta la proyección y preparación de una vejez activa, digna y saludable.

No obstante, en Bogotá, a partir del 1 de enero, mediante el decreto 556 del 31 de diciembre de 2006 se crea la Secretaría Distrital de Integración Social, (S.D.I.S) con el fin de liderar y formular políticas para la población del Distrito capital en los que se encuentran los adultos mayores. Los sitios de atención llevan el nombre de "CENTROS DIA". Según reporte de la Alcaldía Mayor de Bogotá en 2020, la localidad de Tunjuelito ocupa el puesto 15 en población mayor de 60 años y el índice de envejecimiento respecto a Bogotá es de 69 personas por cada 100 menores de 0 a 14 años. Y en cuanto a la participación de los adultos mayores en la localidad, para los años 2005,2018 y 2020 ha ido en aumento.

Es allí al sur oriente de Bogotá, en la localidad de Tunjuelito donde se ubica el “Centro Día Macondo” nombre que hace homenaje a Gabriel García Márquez y cuyo objetivo es acompañar el proceso de envejecimiento y mejorar la calidad de vida de las personas mayores de la Localidad, como lo explica la gerontóloga Claudia Domínguez, responsable de la Unidad Operativa.

Domínguez, señala “lo que buscamos es estimular los procesos de autonomía que debe tener una persona y que no se deben perder al tener cierta edad”. La especialista indica que se les capacita “para que puedan hacer valer sus derechos, no solamente como parte de la sociedad, sino que empiecen por ellos mismos a valorarse como personas, a quererse, a aceptar el proceso y los cambios que traen, a hacer que sus familias también empiecen a participar dentro de ese proceso de una forma positiva”. (2020) Para lograr estos propósitos mencionados anteriormente, el “Centro Día Macondo” cuenta con un equipo multidisciplinar en salud (auxiliar de enfermería, nutricionista y fisioterapeuta) que se encarga de realizar valoraciones físicas y seguimientos nutricionales.

También existe un equipo psicosocial que otorga espacios lúdicos que fomentan la productividad y el desarrollo de capacidades. En contraste a esto, más allá de la perspectiva médico – terapéutica, es necesario enriquecer estas prácticas, con propuestas que trasciendan la mera aplicación de la técnica instrumental o apreciación de la música, potenciando aquellos aspectos humanos que promuevan un crecimiento personal y emocional.

Ahora bien, si hablamos de música desde su concepto más esencial, encontramos una experiencia natural y humana que tiene raíz en el ritmo y el sonido. En este contexto, la expresión y la toma de conciencia de uno mismo son elementos fundamentales que otorgan sentido y transformación a la música. Al explorar el contexto de la música occidental, encontramos con diversas metodologías musicales como la desarrollada por Edgar Willems que sostiene la premisa de que la música debe abordarse considerando aspectos psicológicos y emocionales y sensoriales.

TAKETINA es una práctica de percusión y movimiento desarrollado en los años 70 por Reinhard Flatischler, reconocido Músico y Pedagogo Alemán. Esta metodología se fundamenta en la creencia de que la música y el movimiento son habilidades inherentes al ser humano, las cuales pueden ser desarrolladas mediante una práctica consciente. TAKETINA se basa en la premisa de que todos los seres humanos tienen la capacidad innata de experimentar y crear ritmo a través del cuerpo. Más allá, de la práctica musical convencional, se enfoca en explorar y expandir la conexión entre el cuerpo, la mente y el ritmo. Las personas pueden experimentar un mayor nivel de conciencia corporal, concentración, relajación y creatividad.

La práctica de TAKETINA es reconocida en países como Austria, Canadá, Estados Unidos y Brasil. En Colombia, esta metodología fue introducida por destacados músicos como Oscar Portillo, egresado de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad Pedagógica Nacional. Portillo enfocó su Monografía en TAKETINA y la ha explorado como una herramienta de estudio rítmico en el abordaje de la guitarra. Otro influyente Músico en Colombia que ha enriquecido su práctica con elementos de TAKETINA es Túpac Mantilla. Percusionista y fundador de PERCUATION (red Global de Percusión), un proyecto que aporta iniciativas, productos artísticos (entrevistas, conferencias) donde las expresiones rítmicas/percusivas promueven el bienestar humano.

La falta de exploración y visibilidad de la TAKETINA en el contexto del "Centro Día Macondo" para abordar el desarrollo psicosocial del adulto mayor se convierte en una problemática relevante. Porque la ausencia de intervenciones que utilicen elementos psicosociales a través de la música y el movimiento impide aprovechar el potencial de TAKETINA para promover la expresión, la conexión emocional, la autoestima y la integración social de los adultos mayores. En este entorno, donde los imaginarios colectivos en torno a la vejez suelen ser limitantes y se presentan desigualdades en el bienestar psicosocial de esta población, es necesario reconocer la necesidad de enfoques innovadores y efectivos. Por tanto, es crucial abordar esta problemática y promover la implementación de la TAKETINA como una propuesta enriquecedora y transformadora en el "Centro Día Macondo". Por ello se formula la siguiente pregunta de investigación:

## **1.2 Pregunta de Investigación**

¿Cómo desarrollar una propuesta didáctica basada en la TAKETINA aplicada en los adultos mayores del Centro Día Macondo de la Localidad de Tunjuelito desde una perspectiva psicosocial?

## **1.3 Antecedentes**

El presente apartado está estructurado en dos partes. La primera presenta investigaciones acerca del desarrollo psicosocial en adultos mayores con el ánimo de entender los factores que determinan los compartimientos emocionales, sociales y afectivos de la población. Finalmente, el segundo capítulo, expone investigaciones en torno a la TAKETINA y su aplicación.

### **1.3.1 Antecedentes sobre desarrollo psicosocial en la tercera edad**

Rey & Canales (2008) publicaron dos volúmenes en los que se dan cuenta de diferentes unidades didácticas y sesiones de desarrollo de una programación de estimulación cognitiva, llamado “Memoria en movimiento “. Dicho programada destinado a personas mayores de 65 años con indicios de leve deterioro cognitivo.

El volumen 1 da cuenta de lo que significa la memoria en movimiento y las generalidades de la programación didáctica a seguir, en conjunto con los contenidos y la intervención. A su vez el volumen 2 compila 120 tareas en las que se proponen trabajar los siguientes Ítems:

- Memoria y Conciencia corporal. A su vez estas tareas se organizan en función de su contenido fundamental en cuatro bloques: respiración y relajación, movilidad articular, elongación y esquema corporal.
- Memoria y Atención. A su vez estas tareas se organizan en función de su contenido fundamental en tres bloques: atención visual, atención auditiva y atención propioceptiva.

- Memoria y Estrategias para recordar. A su vez estas tareas se organizan en función de su contenido fundamental en dos bloques: Estrategias de memoria y técnicas de memoria.

- Memoria y Estructuración Espaciotemporal. A su vez estas tareas se organizan en función de su contenido fundamental en tres bloques: estructuración espacial, estructuración temporal y estructuración espaciotemporal.

Estas Tareas fueron aplicadas en 66 adultos mayores, distribuidos en tres grupos. Un grupo A sin deterioro cognitivo, sin problemas de movilidad y sin institucionalizar (n= 41), un Grupo B sin deterioro cognitivo, con problemas de movilidad e institucionalizadas en un centro de salud (n=10) y un grupo C con deterioro cognitivo, sin problemas de movilidad e institucionalizadas.

Al aplicar cada una de las tareas en cada grupo se pudo evidenciar que, el grupo A obtuvo los mejores puntajes y un avance significativo en las actividades con respecto al entrenamiento cognitivo. Los peores resultados fueron los del grupo B —sin deterioro cognitivo, con problemas de movilidad e institucionalizados—lo que puede deberse a la prevalencia de los estados depresivos en los ancianos institucionalizados, relacionados con el funcionamiento cognitivo. Las participantes del grupo C, estaban en una fase clínica de demencia a un nivel moderadamente grave, lo que imposibilitó el procesamiento de las tareas y la información.

La evaluación final de la aplicación se hizo a través de instrumentos de indagación como el diario de campo, la observación y las entrevistas. Por último, concluyen que memoria en movimiento es un programa de estimulación cognitiva para personas mayores que integra el entrenamiento cognitivo y perceptivo-motriz. Las tareas son sencillas y significativas. Los destinatarios/as son personas mayores de 60 años, sin deterioro cognitivo, sin problemas de movilidad y sin institucionalizar. El programa mejora las funciones cognitivas de la memoria y de la atención y las funciones perceptivo-motrices de la conciencia corporal y de la estructuración espacial.

La investigación de Ordoñez Palacios y Ruiz Centeno (2015) revela que la población adulta mayor enfrenta diversos problemas psicosociales que afectan su calidad de vida. Los problemas se relacionan con la influencia de la sociedad hacia el adulto mayor, como la discriminación y el aislamiento social; el enfoque gerontológico desde el trabajador social, la falta de acceso a servicios y programas adecuados para su edad y la caracterización de las personas mayores en actitudes, apreciaciones y prácticas vivenciales, el reconocimiento y valoración de sus experiencias y conocimientos.

Por medio de la triangulación de resultados obtenidos en la aplicación de guías de entrevistas, relatos de vida, observación de los/las participantes claves (adultos/as mayores), así como entrevistas a expertas, se pudieron determinar las siguientes categorías:

1. Percepción. (Actitudes de apreciación, vínculos y relaciones.)
2. Vivencias psicológicas. (Estados de ánimo, condiciones y estilos de vida.)
3. Problemas psicosociales. (Conflictos familiares, autoestima, descuido social.)
4. Acciones de inclusión: (actividades, seguimiento.)

La riqueza de esta investigación radica en el aporte a la fundamentación de la inclusión de los/las adultos/as mayores, en los diferentes contextos y/o espacios sociales, garantizando una sociedad que promueva la inclusión y el bienestar de los/las futuros adultos/as mayores.

La propuesta de González (2020) se enfoca en el uso de la ronda como herramienta para mejorar la memoria del grupo de adultos del servicio de “Guadalupe” del Centro Masculino Especial “la Colonia” de Sibaté. La metodología utilizada en esta investigación se divide en cuatro fases: diagnóstico, planeación de talleres, implementación de talleres y análisis de experiencias vivenciadas.

En la primera, denominada Diagnóstico, el autor pudo determinar el nivel de aprendizaje y memorización del grupo antes de la implementación de los talleres. Posteriormente, se planificaron talleres que tuvieron en cuenta las reflexiones anteriores y se desarrolló una estrategia metodológica útil para la memorización de la ronda. En la segunda Fase se implementaron los talleres. Por último, se analizaron todo los datos y el autor considero definir tres categorías: memoria musical, procesos lúdicos y motivación.

El autor concluyó que el uso de la ronda despertó el interés de cada participante y representó un beneficio emocional, físico y mental. Asimismo, destacó la importancia de que los educadores tengan propuestas ricas en expresiones lúdicas y de mediación en los procesos de retención y recordación de información.

### **1.3.2 Antecedentes sobre la TAKETINA**

Portillo (2008) investiga los elementos de la TAKETINA y señala los aportes que la misma otorga a la educación del sentido rítmico y su aplicación pedagógica. La TAKETINA al ser un término desconocido a nivel pedagógico, llevo al autor a realizar su propuesta metodológica, mediante un estudio exploratorio en el cual se abordaron diferentes fases: revisión de la literatura, la etapa de adaptación y la exploración.

En la etapa de Revisión literaria, se usan antecedentes relacionados con el tema o aquellos relacionados, como los ritmos de vida, los biorritmos hasta el estudio de la TAKETINA, considerado un camino para la enseñanza mediante el estado de conciencia corporal y la interiorización del pulso.

En la etapa de Adaptación se buscó entender el contexto o el entorno donde iba a ser dirigida la propuesta y por último en la etapa de exploración se realizaron diferentes talleres dirigidos especialmente a músicos, estudiantes y docentes en contextos de enseñanza musical.

A continuación, las conclusiones a las que llegó el autor fueron:

- En TAKETINA hay un desarrollo de la comprensión rítmica y la creatividad.
- El trabajo grupal es vital y ayuda a solucionar patrones de conducta que hacen deficientes las relaciones de los individuos.
- Existe un estado de relajación y estímulo del sistema nervioso en la realización de ritmos corporales.

#### **1.4 Justificación**

“Al ritmo de la Vejez” se fundamenta en una cercanía personal y una profunda preocupación por la población adulta mayor, la cual considero que ha sido relegada y muchas veces cuestionada por la sociedad. Existe un estigma arraigado en la creencia de que los adultos mayores son personas pasivas y en declive, lo cual limita sus oportunidades de participación activa en la sociedad y socava su autoestima.

Durante mi formación académica y mi investigación he notado que la mayoría de los enfoques pedagógicos y metodologías musicales se centran principalmente en la primera infancia, dejando de lado a los adultos mayores como receptores y participantes activos de los beneficios que la música puede proporcionarles.

El “Centro Día Macondo” ubicado en el barrio Tunjuelito, donde tuve la oportunidad de presenciar las actividades y la interacción de los adultos mayores, representa un espacio valioso para abordar esta problemática. Actualmente el “Centro Día Macondo”, tiene un enfoque psicosocial desde una perspectiva médico terapéutica.

Sin embargo, para tener un mayor impacto es preciso que esta se enriquezca hacia otras áreas de conocimiento. Según menciona Berjano citado por Marisol, (2007) la intervención en el grupo poblacional de adultos mayores debe realizarse desde una perspectiva multidisciplinar y no solo a nivel farmacológico o médico. Por esta razón se busca ofrecer a los adultos mayores del “Centro Día Macondo” una experiencia musical que estimule su conciencia corporal, expresión emocional, y conexión social, través del diseño de una propuesta didáctica basada en los principios de la TAKETINA.

Varios autores han investigado y trabajado en diferentes contextos la aplicación de la TAKETINA, tanto en terapia, educación musical como en la práctica de la meditación. Algunos de estos autores destacados son Reinhard Flatischler, Carmen Montoro, Ylva Bergström y Jörg Pfuhl. A través de sus investigaciones, han evidenciado que la TAKETINA puede ser una herramienta efectiva en el desarrollo de habilidades psicosociales, tales como la atención, la concentración, la coordinación, la autoestima y la confianza.

La implementación de la TAKETINA en el “Centro Día Macondo” se justifica por varias razones. En primer lugar, la falta de intervenciones que utilicen elementos psicosociales a través de la música y el movimiento limita el potencial de los adultos mayores para expresarse, conectar emocionalmente, fortalecer su autoestima y promover la integración social.

En segundo lugar, los imaginarios colectivos en torno a la vejez suelen ser limitantes y generar desigualdades en el bienestar psicosocial de los adultos mayores. La implementación de la TAKETINA en el “Centro Día Macondo” permitirá desafiar estos estereotipos negativos y fomentar una visión más positiva y enriquecedora de la vejez, donde se reconozca el potencial creativo.

En tercer lugar, la TAKETINA ofrece un espacio de encuentro y de interacción social entre los participantes. Al realizar actividades en grupo, se promueve el compañerismo, la colaboración y el sentido de pertenencia, lo cual contribuye a contrarrestar la soledad y el aislamiento social que a menudo enfrentan las personas mayores. La TAKETINA puede ser una herramienta para fortalecer los lazos comunitarios y generar un ambiente en el “Centro Día Macondo” donde se fomente el respeto, la empatía y la solidaridad entre los participantes.

Por lo tanto, la inclusión de la TAKETINA en el “Centro Día Macondo” se presenta como una propuesta innovadora y necesaria para abordar los desafíos psicosociales de la población adulta mayor y superar las barreras existentes en la educación musical para adultos mayores, promoviendo su participación activa en actividades que estimulen su bienestar y desarrollo integral.

Se espera que este proyecto sirva de base para formular estrategias y programas de intervención más amplios, que incluyan la TAKETINA para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Asimismo, se espera que estos resultados inspiren a otros profesionales, investigadores y educadores a explorar el potencial de la música y el movimiento en el contexto del envejecimiento y promover su inclusión en programas y espacios dedicados al cuidado y bienestar de los adultos mayores.

"La TAKETINA no es solo una técnica musical, sino una herramienta de autoconocimiento, de desarrollo personal y de transformación social" - Carmen Montoro

## **1.5 Objetivos**

### **1.5.1 Objetivo General**

Favorecer el desarrollo psicosocial en adultos mayores del Centro Día Macondo de la Localidad de Tunjuelito mediante una propuesta didáctica fundamentada en la TAKETINA.

### **1.5.2 Objetivos Específicos**

1. Comprender los principios y bases conceptuales de la TAKETINA como fundamento de la estrategia de intervención musical.
2. Aplicar la propuesta didáctica diseñada a través de una serie de tres talleres que favorezcan el desarrollo psicosocial de los adultos mayores.
3. Describir los resultados de la aplicación de la propuesta didáctica en términos de desarrollo psicosocial

## 2. Marco Teórico

### 2.1 Condiciones Psicosociales del Adulto Mayor

En la vida el cerebro humano presenta diferentes procesos y cambios estructurales físicos, cognitivos y sociales, pero, al pensar en la vejez, podemos preguntarnos cómo funciona el cerebro en esta etapa de la vida, cuáles son sus cambios y cómo se afecta su entorno social. En este orden de ideas, podríamos centrarnos en la pregunta acerca de ¿cuál es la influencia del contexto en el desarrollo psicosocial en los adultos mayores? Inicialmente, vamos a enfocarnos en los aspectos fisiológicos para posteriormente centrarnos en los componentes de lo psicosocial.

#### 2.1.1 Aspectos Fisiológicos

En principio, el cerebro humano es el órgano que nos hace pensar, sentir, desear y actuar. “Las múltiples y diferentes acciones tanto conscientes como inconscientes nos permiten responder a un continuo cambio que demanda respuestas rápidas y precisas. Se considera así, entonces el cerebro como un órgano capaz de ejercer control sobre todas las funciones corporales. Este, se encuentra conformado por dos hemisferios, el lóbulo izquierdo, y el derecho” Gaffner, (2014. p, 3)

El hemisferio izquierdo según Fajardo, (2005) se caracteriza por ser calculador y comunicativo por cuanto allí se sitúa la facultad del lenguaje, es capaz de planear y ejecutar planes complicados, es analítico, lógico, racional, detallista, preciso y sensible al tiempo, memoriza y recuerda los nombres de los objetos y está en capacidad de expresar, mas no experimentar, los sentimientos y las emociones. El hemisferio derecho es emocional, procesa las cosas de manera más holística, tiene que ver más con la percepción sensorial que con el conocimiento abstracto.

Entender cómo funciona el cerebro en la vejez y cómo se ve afectado por el contexto social es clave para diseñar intervenciones efectivas que promuevan un desarrollo psicosocial saludable en los adultos mayores. Además, hay que considerar que la plasticidad cerebral, la capacidad del cerebro para cambiar y adaptarse a lo largo de la vida, sigue presente en la vejez, por lo que se pueden implementar estrategias de intervención efectivas incluso en esta etapa de la vida. Por lo tanto, un enfoque integral que considere tanto los aspectos fisiológicos como los psicosociales puede ser clave para el bienestar y el desarrollo de los adultos mayores.

Para obtener una claridad gráfica sobre los dos hemisferios, según Pérez J.A.P. (2009) se pueden clasificar de la siguiente manera:

*Ilustración 1. Principales asimetrías funcionales de los hemisferios Cerebrales. Pérez J.A.P. (2009)*

	HEMISFERIO IZQUIERDO	HEMISFERIO DERECHO
<b>DENOMINACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Verbal</li> <li>– Lingüístico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– No verbal</li> <li>– Espacial</li> </ul>
<b>PROCESAMIENTO COGNITIVO</b>	<p><b>PROPOSICIONAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Digital</li> <li>– Abstracto</li> <li>– Lógico</li> <li>– Racional</li> <li>– Serial</li> <li>– Analítico</li> <li>– Temporal</li> <li>– Sucesivo</li> <li>– Fragmentario</li> </ul>	<p><b>APOSICIONAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Analógico</li> <li>– Concreto</li> <li>– Intuitivo</li> <li>– Emocional</li> <li>– Paralelo</li> <li>– Sintético</li> <li>– Espacial</li> <li>– Simultáneo</li> <li>– Holístico</li> </ul>
<b>ORGANIZACIÓN NEURAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Redes más locales</li> <li>– Funciones más localizadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Redes más difusas</li> <li>– Funciones más distribuidas</li> </ul>
<b>LENGUAJE</b>	<p><b>DOMINANTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Comprensivo</li> <li>– Expresivo</li> <li>– Lectura</li> <li>– Escritura</li> </ul>	<p><b>NO DOMINANTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Regula los aspectos prosódicos</li> <li>– Regula los aspectos emotivos del lenguaje</li> <li>– Interviene en la creatividad literaria</li> </ul>
<b>PERCEPCIÓN</b>	<p><b>NO DOMINANTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Esquema corporal</li> <li>– Orientación espacial autopsíquica</li> </ul>	<p><b>DOMINANTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Análisis espacial</li> <li>– Orientación espacial alopsíquica</li> <li>– Reconocimiento de caras</li> <li>– Reconocimiento de mapas</li> <li>– Procesamiento de la música</li> <li>– Identificación somestésica</li> </ul>
<b>MOTRICIDAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Predomina en las funciones motoras simbólicas</li> <li>– Predomina en las funciones motoras complejas</li> <li>– Control motor de ambas manos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Predomina en la actividad motora gruesa</li> <li>– Predomina en actividades motoras que no requieren control verbal</li> <li>– Mímica y gestualidad facial</li> </ul>
<b>OTRAS FUNCIONES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Razonamiento matemático</li> <li>– Memoria verbal</li> <li>– Expresión de emociones positivas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Control atencional</li> <li>– Memoria espacial</li> <li>– Expresión de emociones negativas</li> </ul>

El hipocampo es una región clave del cerebro para el aprendizaje y la memoria. Se encuentra en la parte medial del lóbulo temporal y se conecta con otras regiones cerebrales como la corteza prefrontal y la amígdala. Además, el hipocampo está relacionado con la formación de nuevas células nerviosas, un proceso conocido como neurogénesis, que es importante para la plasticidad cerebral y el aprendizaje a lo largo de la vida. Gould, (2007).

El proceso de neurogénesis consiste en la formación de nuevas células nerviosas o neuronas en el cerebro, las cuales se pueden integrar en las redes neuronales preexistentes y contribuir a la plasticidad cerebral, la memoria, el aprendizaje y la reparación de lesiones cerebrales.

El cerebelo según Schmahmann, (2010) “es una estructura fundamental para la organización de la actividad motora y la plasticidad cerebral. Sin embargo, su función también se extiende más allá de la actividad motora y parece estar involucrado en procesos cognitivos y emocionales”

### **2.1.2 Cerebro en el Envejecimiento**

El envejecimiento se entiende como un proceso irreversible que afecta de forma heterogénea a las células que conforman los seres vivos y que se presentan de manera distinta dependiendo del individuo y su entorno. El concepto de edad cronológica supone que el envejecimiento cerebral se supedita a los años del individuo y comienza alrededor de los 60 años, sin embargo, se ha descubierto que no se puede medir envejecimiento en términos de edad, sino que intervienen otros factores biológicos, psicológicos y sociales. (Pereira 2021)

En cuanto a lo biológico se destaca el papel de la plasticidad neuronal como la capacidad del cerebro para reorganizarse y adaptarse a nuevos estímulos y experiencias, incluso en la edad avanzada. Por ejemplo, la práctica constante de una actividad cognitiva, como aprender un nuevo idioma o tocar un instrumento musical, puede estimular la formación de nuevas conexiones sinápticas en el cerebro y mejorar la función cognitiva en la vejez. Sorprendente algunos ancianos logran mantener su capacidad cognitiva en niveles similares a los jóvenes, gracias al uso de diferentes regiones cerebrales al procesar nueva información. Meza (sf). Se ha encontrado que la educación avanzada y las actividades cognitivamente estimulantes pueden proteger contra la aparición de trastornos cognitivos en la adultez tardía.

Como menciona Goldberg (2002), no es la educación en sí misma, sino la naturaleza de las actividades asociadas con la educación avanzada, las que pueden tener efectos protectores en el cerebro durante el envejecimiento. Cada vez se acepta más la idea de que la educación otorga un efecto protector ante los trastornos cognitivos y resulta, además, un importante elemento predictor del vigor cognitivo en la adultez tardía.

Según Fernández, (2011) “La educación puede aumentar la reserva cerebral mediante la promoción de crecimiento sináptico y puede fomentar la RC mediante la generación de nuevas estrategias cognitivas (p.40)

## **2.2 Componente psicosocial**

En el componente psicosocial, se cohesionan todos los conceptos psicológicos y sociales dentro del proceso del desarrollo humano. Así que, para referirnos a este gran componente, es necesario comprender cuáles son las concepciones en que se las desarrolla. El término de los auto esquemas se define como “las estructuras cognitivas que representan el concepto que tiene una persona de sí misma, esto va relacionado con las cualidades y roles en las diferentes áreas de su vida”. Lampreave, (2020)

Lo anterior, nos lleva a pensar, que la concepción que tenga cada persona de sí mismo se reflejará en el comportamiento del individuo tanto en el presente como en el futuro. De la misma manera, el significado que le atribuyamos a la vejez se asocia estrechamente con nuestra propia experiencia, misma que se deriva de la de otros y de nosotros mismos. (Meléndez 1996, citado por Garay 2009)

El componente psicosocial abarca una amplia gama de aspectos relacionados con la interacción humana y el funcionamiento emocional. Dentro de este contexto, resulta relevante explorar el tema de la autopercepción, el cual se despliega en distintos subtemas que influyen en cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo nos relacionamos con el entorno. Entre estos subtemas se encuentran la autoestima, el auto concepto, la autoimagen y la autoeficacia. Cada uno de estos elementos desempeña un papel fundamental en nuestra construcción identitaria y en nuestra capacidad para enfrentar los desafíos y lograr metas. Comprender a fondo estos conceptos nos brinda la oportunidad de adentrarnos en la complejidad de la autopercepción.

### **2.2.1 Autopercepción.**

Según Pardillo, (2008) se entiende como autopercepción al sistema de conceptos, juicios, opiniones e ideas en general que el sujeto ha ido formando y construyendo sobre sí mismo; es la percepción del esquema corporal, de la personalidad, de las cualidades del carácter, las actitudes y las formas predominantes de actuación en la vida. A partir de esta autopercepción se establecen las valoraciones y la forma de autoevaluación que define la autoestima como formación psicológica. (p.74)

La autopercepción se puede definir en diversas concepciones según; la función que desempeñan dentro del auto esquema. Esta división corresponde a la autoestima, el auto concepto, la autoimagen y la autoeficacia.

#### **Autoestima.**

Según el diccionario de la real academia española, la autoestima es la valoración generalmente positiva de sí mismo. Para algunos autores como Branden “el concepto breve de una buena autoestima, es creer en uno mismo, tener en estima los ideales y sentirnos merecedores de nuestra propia felicidad”. Así mismo, motivarnos a mostrarnos tal cual somos. Rojas, (2017).

Darly Bem psicólogo social y creador de la teoría de autopercepción considera que la introspección es algo fundamental a la hora de hablar de la autoestima. Pereira, (2021). Esto quiere decir que al evaluar conscientemente y de forma individual las causas de nuestras actitudes podremos aprender a interpretar las de otros, lo cual ayudara a mejorar nuestra autoestima.

Roger 1967 como se citó en Yarleque, (2021) sostiene que, “la autoestima es la composición experiencial constituida por percepciones que se refieren al “Yo”, a las relaciones con los demás, con el medio y la vida en general, así como los valores que el sujeto concede a las mismas.” Se aprecia que para este autor el concepto es subjetivo, y cada individuo tendrá una experiencia individual, muy arraigada a su marco referencial.

De estas definiciones podemos deducir que la autoestima es el conjunto de pensamientos, ideas y creencias que conforman la valoración que tenemos de nosotros mismos. No se forma solo a partir de procesos internos, sino que también está influenciada por factores externos y contextuales, como los valores colectivos, culturales y educativos presentes en nuestra sociedad.

- **Niveles de autoestima.**

Para Coopersmith 1967 como se citó en Lampreave, (2020) existen diversos niveles de autoestima. El primer nivel es alto, el segundo medio y el tercero bajo.

“las personas con autoestima alta tienden a ser expresivos, asertivos, confían en sus propias percepciones y esperan siempre el éxito, considerando su trabajo de alta calidad y manteniendo altas expectativas con respecto a trabajos futuros. Las personas con la autoestima media tienden a ser menos expresivos, dependen de la aceptación social y sus afirmaciones positivas son moderadas. Y las personas con la autoestima baja, son individuos desanimados, aislados, consideran no poseer atractivo, son incapaces de expresarse y defenderse; se perciben débiles para vencer sus deficiencias, con miedo de provocar el enfado de los demás. Su actitud hacia sí mismo es negativa, careciendo de herramientas internas para tolerar situaciones y ansiedades.” (p, 6)

Desde una perspectiva-gerontológica se ha señalado que “en la vejez se intensifica el declive del yo, derivando en una pérdida de identidad, baja autoestima y descenso en las conductas sociales” Garay, (2009). De manera particular se ha observado que los viejos piensan que los jóvenes los perciben como personas no útiles y molestas, por lo que prefieren ignorarlos y marginarlos. Pero también están aquellos que encuentran manifestaciones de respeto y actitudes afectivas por parte de los más jóvenes. García, (2006). Bajo esta perspectiva Gerontológica es necesario fortalecer en el adulto mayor la autoestima y una de las formas que sugiere Garay, (2009) es inmiscuirse en actividades de recreación o de convivencia para auto conceptuarse de forma positiva.

### **Auto concepto.**

Según la teoría de la identidad Social propuesta por Tajfel, el auto concepto de un individuo estaría conformado por su identidad social, esto es, el conocimiento que posee un individuo de que pertenece a determinados grupos sociales junto a la significación emocional y de valor que tiene para él/ella dicha pertenencia» Sebastián, (2008). Dentro de los grupos sociales que pueden aportar a esta concepción entonces podría estar, la educación, la cultura en la que nos movemos, la familia y/o amigos, etc.

En la vejez específicamente, uno de los problemas tiene que ver con los estereotipos sociales, que ponen en tela de juicio las capacidades y habilidades, así como la dependencia y productividad para realizar diversas actividades, por parte de los adultos mayores. Para canto (2005) el auto concepto es “Los rasgos de orden personal que son los atributos más específicos del individuo, más idiosincrásicos, que representan la identidad personal.” (p.4) Es decir el conjunto de ideas y pensamientos que formamos desde lo consciente e inconsciente pasan a definir la idea del Yo, y que tan satisfecho o satisfecha, me siento con ello.

La diferencia con la autoestima consiste en que el auto concepto es más amplio, ya que abarca la percepción cognitiva y descriptiva de quienes somos. La imagen mental y la representación que tenemos de nosotros mismos según nuestras características, roles y atributos en la sociedad.

### **Autoimagen.**

La autoimagen se refiere a la representación mental que se tiene de uno mismo y que no representa solamente los detalles externos como altura, peso, color del cabello, género, coeficiente intelectual Pereira, (2021). Para Maurus (1993) la imagen tiene connotaciones diferentes: psicológicamente es la idea que se tiene de sí mismo, filosóficamente es la idea que se tiene de los otros y físicamente es una figura que hace posible que algo se haga verdaderamente presente. Por ello, es importante cultivar una imagen positiva de nosotros mismos. Esto ayudará en primer lugar, a ser consciente de la identidad y fuerza interior, en segundo lugar, hace que exista la unidad entre lo que pensamos, sentimos y actuamos. Y en tercer lugar da un sentido de confianza y autenticidad.

### **Autoeficacia.**

La autoeficacia según Bandura como se citó en Pereira, (2021), se define como “los juicios que cada individuo tiene sobre sus capacidades, en base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado” Desde la perspectiva de la Vejez el sentirse capaces de participar de la solución de conflictos es necesario para crear estrategias de afrontamiento frente a las adversidades. También se propone “fomentar las creencias de eficacia a partir del aprendizaje de habilidades que tiendan a la autorregulación, y auto monitoreo, al ejercer control sobre uno mismo y sobre otros. De ese modo, se favorece, además, la automotivación, las auto creencias y las auto guías” Chaves Barboza (2017)

## **2.3 Imagen del Cuerpo.**

La imagen del cuerpo constituye una gran dimensión llamada esquema corporal, que se refiere a las sensaciones exteroceptivas ligadas a los sentidos Taño (2006).

### **2.3.1 Esquema corporal**

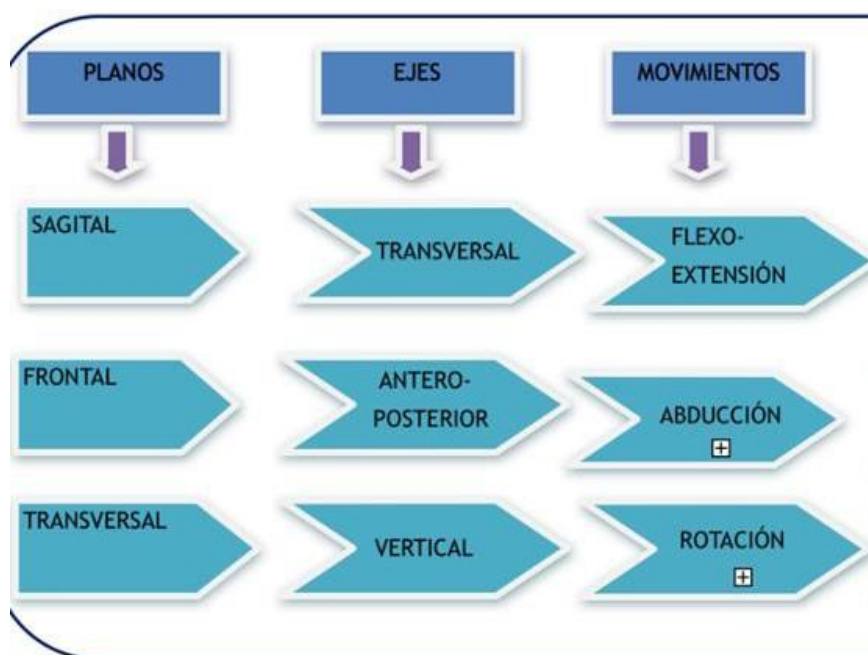
El esquema corporal se define como la imagen o representación que cada uno tiene de su cuerpo en posición estática o dinámica, (Sentado, de Pie) gracias a la que se sitúa espacio/temporalmente en el entorno que le rodea. Gutiérrez, (2010).

En los adultos mayores el esquema corporal, es uno de los pilares fundamentales, ya que busca mejorar el nivel de actividad física, autosuficiencia y prevenir el deterioro psico biológico. Un punto importante dentro del esquema corporal es el conocimiento del cuerpo, el segundo es la tonicidad y el control postural y la lateralidad.

### El Conocimiento del cuerpo.

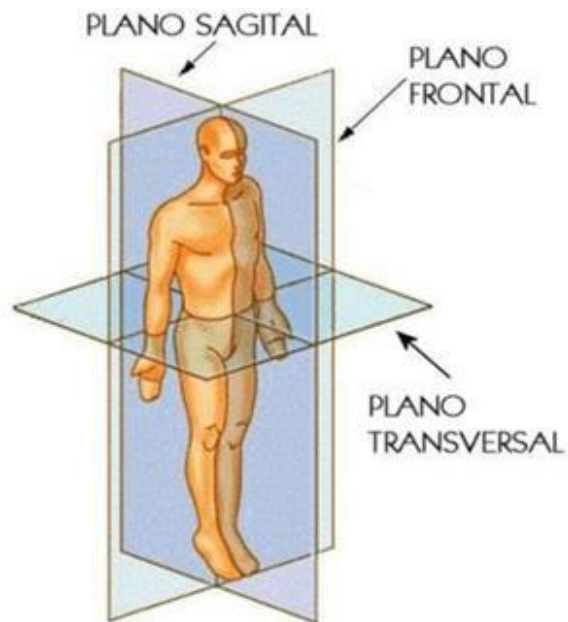
Se trata de conocer nuestro cuerpo y las partes que lo constituyen, es decir, conocer nuestro concepto corporal, sus posibilidades y limitaciones. Por lo tanto, es importante aclarar los elementos. El cuerpo se divide en planos, ejes y movimientos.

*Ilustración 2 planos, ejes, movimientos. Extraída de Centroimpulso.es (2018)*



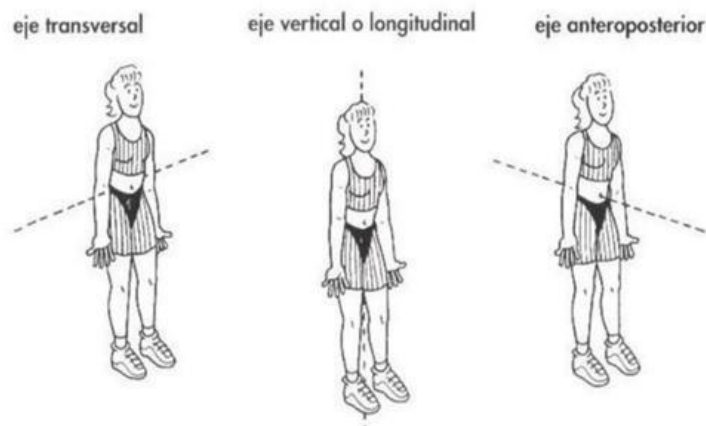
El Plano sagital divide a nuestro cuerpo en la parte de mitad derecha e izquierda. En este plano, se realizan los movimientos que podemos observar desde la perspectiva de perfil. El plano frontal divide a nuestro cuerpo en la parte de mitad anteroposterior. Podemos encontrar los movimientos desde una perspectiva de cara o de espaldas. El plano transversal divide a nuestro cuerpo en la parte de mitad superior e inferior. Se pueden realizar movimientos desde una perspectiva de arriba o abajo.

*Ilustración 3 Planos. Fisioterapia Blog2016*



En cuanto a los Ejes del cuerpo encontramos el Eje anteroposterior, que tiene una dirección de atrás hacia delante. El Eje vertical o longitudinal que se dirige de arriba hacia abajo y es perpendicular al plano horizontal. Por último, el Eje transversal dirigido de lado a lado y perpendicular el plano sagital.

*Ilustración 4 Ejes del cuerpo. Extraída de FEDA.*

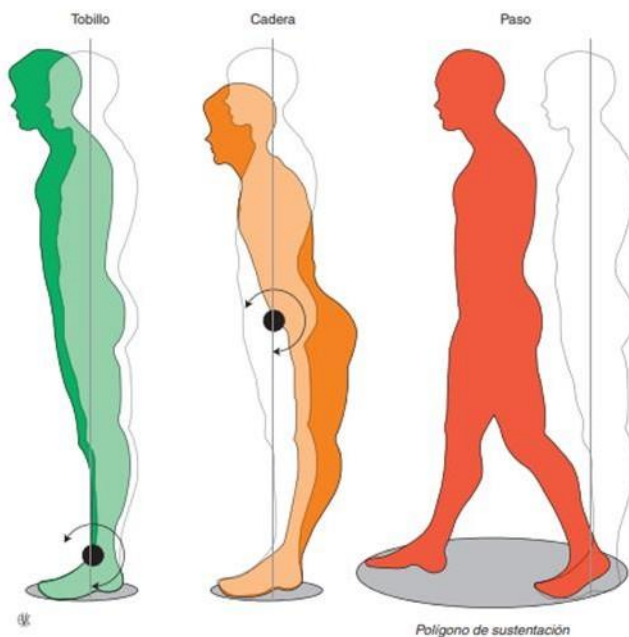


## La Tonicidad y el Control Postural.

Son la tensión constante que tienen los músculos, ya sea en reposo o en movimiento. Esta tensión nos da sensaciones propioceptivas que inciden sobre el conocimiento de nuestro esquema corporal. Las condiciones visuales y gravitacionales del entorno, así como la información procedente del propio cuerpo, contribuyen a un control postural eficiente. Los estímulos sensoriales están codificados por receptores específicos que transmiten una señal eléctrica hacia el sistema nervioso periférico y central, donde se integra y se interpreta. Duclos, (2017)

Es así, como todos los sentidos y músculos que interactúan en el movimiento, dan lugar a desarrollar estrategias motoras para establecer el control del equilibrio. En adultos mayores la tendencia es usar más movimientos de los brazos o realizar pasos pequeños, en comparación con las personas jóvenes. Por ello es necesario trabajar sobre ajustes del cuerpo o polígonos de sustentación. Duclos, (2017)

*Ilustración 5. Polígono de sustentación. Duclos 2017*



El mantenimiento de una postura erguida y estable es un proceso activo, los músculos esqueléticos que mantienen la postura corporal funcionan continuamente, esto permite que el cuerpo mantenga la postura de bipedestación (posición de pie) o sedestación (posición sentada) a pesar de la fuerza de la gravedad. de Montes, (2013). Para que ocurra el control del equilibrio, también interviene el aparato vestibular. Este aparato es una estructura par, que se localiza en el oído interno, y constituye un laberinto óseo excavado en el hueso temporal (González, 2006)

Para desarrollar el control del cuerpo, en lo que se refiere a la coordinación, el equilibrio y demás destrezas se recomienda tener en cuenta algunos puntos esenciales: El primero es desarrollar ejercicios variados de control de postura, por ejemplo, el entrenamiento de la marcha (de Montes, 2013), el cual, se puede trabajar sobre los ejes anteroposteriores y transversales. Y el segundo punto, tiene que ver con la interacción individuo-tarea-entorno (Duclos, 2017)

### **Lateralidad.**

Por lateralidad entendemos que el lado del cerebro que controla una función específica. Si hablamos de lateralidad corporal, nos estamos refiriendo a las distintas funciones de ejecución y control motriz por parte de cada hemisferio cerebral. Existen varios tipos de lateralidad: La lateralidad homogénea diestra: Es cuando en una determinada persona, el ojo, la mano, el oído y el pie predominantes están en el lado derecho. La lateralidad homogénea zurda: Es cuando en una determinada persona, el ojo, la mano, el oído y el pie predominantes están del lado izquierdo. La lateralidad cruzada: es cuando en una determinada persona. El ojo, la mano, el oído o el pie no se ubican en el mismo lado del cuerpo. Tze 2011 citado por Pullupaxi Alvarez, (2016).

“Cuando no hay un desarrollo de la lateralidad cruzada, se pueden presentar algunos problemas psicomotrices y de orientación o dificultades de aprendizaje como dislexia o digrañas.” González Aller, (2021)

## **2.4 Contexto Histórico y Social de la TAKETINA.**

### **2.4.1 Los orígenes ancestrales**

Reinhard Flastichler, Músico Europeo y Concertista de piano clásico de la Universidad de Viena, decidió emprender una travesía por un universo rítmico que hasta su momento era desconocido. Dicho viaje lo llevaría a aprender de los principales percusionistas y maestros de Asia, África y América Latina con los cuales descubrió su fascinación por el sonido incomprensible de los tambores. Este suceso lo llevaría a cuestionarse sobre el poder del ritmo y su conexión más profunda con el ser.

Todo comienza cuando descubre un relato del libro “El buda es mi refugio” de Gustav Meyrink, el cual contaba la historia de un hombre que era pobre y vivía en una choza vieja, junto con su talento y su chelo. Su mayor sueño era viajar a la India para poder aprender las enseñanzas de Guatama buda. Así que durante mucho tiempo se dedicó a tocar en las tabernas hasta obtener el dinero que necesitaba, pero cuando lo logró se dio cuenta que estaba viejo, con canas y sin ninguna fuerza.

Cuando se sentó para contar todo el dinero que había ahorrado hasta el momento tocaron a la puerta, y era un amigo que también tocaba chelo junto a Él, y le dijo: Estamos haciendo una colecta para los niños pobres, así que el viejo dio todos sus ahorros para esta causa. Cuando su amigo se fue, el músico con gran tristeza y mientras dibujaba sobre la arena delicadas figuras de estrellas recordó lo que decía buda acerca del sufrimiento: Aparición, expansión y erradicación. Como por arte de magia del techo de su choza, apareció un relámpago de luz que iluminó su corazón y entendimiento, para lograr comprender que todo lo que sucedía en el mundo temporal, en la vida del ser humano era producto de las pulsaciones constantes e imperceptibles del universo.

De esta manera, cuando Flastichler leyó esta historia, logró tener un indicio de que hay una base común que sostiene toda la música, que el ritmo es una fuerza que une a todos los seres vivos. Pero, lo pudo reafirmar cuando el mismo experimento la siguiente situación:

*Flatischler enfermó de repente y tuvo que cancelar las giras y su práctica con los tambores. Lamentablemente en muy poco tiempo su salud empeoró y en esa condición un viaje de regreso a Europa era demasiado riesgoso. Su maestro Kim le comunicó que había preparado una ceremonia de curación para él y fue precisamente en ese momento que él se preguntó si realmente la música podría curarlo, si en realidad esos ritmos coreanos que él había estudiado con tanta dedicación podrían verdaderamente hacer algo que la medicina no lograba aún. Finalmente, concluyó afirmando que sólo eran supersticiones y que no tenía ninguna confianza en el poder de estos ritmos. Al principio se negó ir a la ceremonia, la cual creía estar despojada de beneficios curativos, pero finalmente con la insistencia de su maestro accedió que lo llevaran. Cuando inició la ceremonia, él estaba realmente petrificado del miedo, su dolor se incrementaba al igual que su fiebre y todo parecía como una pesadilla sin fin. La música que comenzó muy calmada llegó a ser ensordecedora y los sonidos de los tambores se hacían cada vez más estridentes, hasta que toda esta atmósfera lo envolvió y lo llevó a un estado en el cual pensar se hacía muy difícil para él. Esta experiencia lo transportó a un mundo completamente diferente, un mundo nuevo y extraño lleno de sentimientos que no había percibido antes. Reconoció la conexión de su cuerpo con el medio ambiente en un estado más alto de conciencia, hasta caer en un reposo corporal indescriptible seguido de un profundo sueño. Cuando recobró la conciencia el sol brillaba desde la ventana de un pequeño cuarto en la casa de su maestro Kim. Se sentía muy cansado físicamente, pero estaba mucho mejor. Gradualmente cesó la enfermedad en su cuerpo y se dio cuenta que la sanación de los tambores era muy evidente. Lo que había negado durante tanto tiempo, estaba ahí, dentro de sí mismo estaba el poder, el poder del ritmo, el maravilloso poder que lo había curado. La negación que estaba dentro de él era algo que había edificado y alimentado desde su niñez con un constante miedo, inseguridad, desconfianza y debilidad, que habían permanecido inconscientes y habían salido a flote en su aprendizaje con el maestro coreano. En la ceremonia de curación todos estos miedos comenzaron a desaparecer y es allí donde realmente se originó su búsqueda interior por el conocimiento del ritmo y de los beneficios que puede traer cuando se alcanzan niveles profundos de conciencia corporal. (Portillo, 2006, p. 41)*

A través de esta experiencia previa Flatischler crea su propia visión del ritmo pasando por el conocimiento de los fenómenos rítmicos, y conectándolos con el cuerpo. En su propuesta se explican esquemas que deben ejecutarse corporalmente mediante expresiones Vocales, palmas y pasos, que se superponen progresivamente, llevando al sujeto a explorar nuevas formas de percepción. Dichos esquemas tienen como base los conceptos de pulso, subdivisión y ciclo.

“En la tradición clásica, empezamos por conocer las estructuras intelectualmente y, después, las pasamos al cuerpo y a la interpretación. En las culturas no europeas, en cambio, lo primero es la experiencia corporal, con lo que, tras un análisis posterior, queda perfectamente comprendida la estructura que ya se conocía por el cuerpo”. (Flatischler, 2002)

Otro punto importante es el lenguaje, es decir, palabras y sílabas como TAKIGAMALA y TAKETINA mantras usados con mucha frecuencia en esquemas rítmicos, constituyen la base para el trabajo Vocal-corporal. Estas palabras no tienen significado alguno, sin embargo, representan divisiones principales del pulso y agrupaciones de cuatro y hasta ocho notas.

La TAKETINA, como ha sido llamada esta propuesta, se ha propagado en algunos países de Europa y Norteamérica, como Austria, Alemania, Gran Bretaña, España, Canadá, Estados Unidos y Brasil en Suramérica, presentándose una alternativa de aprendizaje que involucra un estado de conciencia corporal, que ha tenido diferentes aplicaciones.

#### **2.4.2 Componentes pedagógicos y metodológicos de la TAKETINA**

En este capítulo, profundizaremos en los componentes fundamentales de la TAKETINA, basándonos en el libro "El poder olvidado del ritmo" de Reinhard Flatischler y las experiencias de otros autores que han trabajado con esta metodología.

La TAKETINA es una entrada al conocimiento del ritmo que nos permite establecer conexiones más profundas con nuestra conciencia, nuestro cuerpo y con otros seres humanos. Para ello, se enfoca en varios componentes clave.

El primer componente es la Conciencia del Cuerpo, que se relaciona con nuestra capacidad de percibir estímulos corporales profundos y estar atentos a nuestra experiencia interna del cuerpo. De acuerdo con Dolto (1986), la Conciencia del Cuerpo consta de tres partes: lo inconsciente, preconsciente y consciente, y todas estas partes se combinan para crear nuestra experiencia de la realidad, en la cual participan todas las sensaciones cenestésicas, como las experiencias del cuerpo, las sensaciones y los movimientos.

En este contexto, surge la pregunta de qué estímulos corporales debemos abordar primero para tomar conciencia de nuestro cuerpo. En realidad, la primera manifestación de la que debemos ser conscientes es el Ritmo, que se manifiesta desde el seno materno con las pulsaciones del latido del corazón y la voz de la madre. En ella están presente en sus movimientos, en su succión, en su frecuencia cardíaca, en sus movimientos respiratorios intrauterinos, en sus estados de alerta, en sus patadas, en sus manotazos y en lo que escucha el latido cardíaco de su mamá entre otros” (F Gabriel, 2001). Por ende, podemos decir que de allí surge la primera comunicación constante y profunda sobre el sonido y el ritmo entre madre e hijo.

Al adentrarnos en el proceso del latido del corazón, podemos observar que se trata de un proceso de contracción y relajación del músculo cardíaco, que se conoce como sístole y diástole, respectivamente. Estos movimientos los controla dos partes del sistema nervioso, que trabajan juntos para garantizar un ritmo constante y eficiente.

Flatischler, (2002) sugiere la posibilidad de poner el oído en el pecho de alguien o en cualquier punto donde se pueda tomar el pulso para escuchar el ritmo del corazón. En situaciones de menor actividad, se puede notar que cada impulso se divide en tres subdivisiones (Bpp bmm).

Ilustración 5 The power of rhythm. Flatischler (2002)

Bpp Bmm • Bp Bmm • Bpp Bmm

Y cuando el cuerpo tiene “más actividad” el impulso está dividido en dos:

*Ilustración 6 The power of rhythm, Flatischler (2002)*

Bpp BmmBpp BmmBpp BmmBpp Bmm

Este es un ejemplo de cómo la observación y la consciencia del ritmo en nuestro cuerpo pueden ser una herramienta poderosa para conectarnos con nuestra propia fisiología y entender cómo el ritmo influye en la conciencia corporal.

En las culturas mundiales, los ritmos del cuerpo tienen un papel importante en la música, y el latido del corazón es una fuente inspiradora. En muchas tradiciones, como en los tambores de chamanes nativos americanos, se hace una transposición directa del latido del corazón al ritmo de la música. De manera similar, algunos ritmos que se tocan con el buk coreano y el taiko japonés también se inspiran en el latido del corazón.

En la música india, el tempo del pulso es la medida de la velocidad básica más lenta, conocida como vilambit laya. Aunque esta música utiliza muchas gradaciones de tempo sutiles, se identifican tres valores de tempo: vilambit (lento), madhya (moderado) y drut (rápido). Madhya es el doble de rápido que el pulso, y drut es cuatro veces más rápido.

Este conocimiento también existe en la música occidental. El Tactus integer valor, fue la base de la música europea desde finales del siglo XV a finales del XVI. Es el pulso lo que subyace en la música de Bach y, por ejemplo, 60 golpes por minuto corresponden a un latido de corazón lento.

En TAKETINA, se pone mucho énfasis en la importancia de la conexión y la comunicación a través del ritmo. La práctica busca que cada individuo tome conciencia de su propio ritmo interno y lo exprese de manera coherente en su cuerpo y en su voz, mientras se mueve en sincronía con el grupo. Flatischler, (2002)

El segundo estímulo corporal que se debe hacer consciente es la respiración. Nuestra vida en este mundo empieza cuando respiramos por primera vez. Esto y el corte del cordón umbilical son un paso hacia la autonomía rítmica. Flatischler, 2002). La adaptación más importante que tiene que realizar el recién nacido tras el nacimiento es la respiración. En el útero materno la oxigenación se realizaba a través de la placenta, pero nada más nacer el aparato respiratorio tiene que estar preparado para sustituir a la placenta y realizar el intercambio gaseoso de forma autónoma. (Esther, 2021). A partir de ahí podremos decir que entra en función la exhalación y la inhalación, a partir de la toma de oxígeno.

En TAKETINA la exhalación y la inhalación son dos sensaciones automáticas del cuerpo, sin embargo, entre ellas hay un punto de transición. Cuando estás en estado de reposo, hay un breve momento en el que la respiración se queda quieta, después de “dejar salir.” Este momento tiene la característica de “dejar estar.” Teniendo en cuenta lo anterior Flatischler,(2002) indica que en estado de reposo hay una respiración de tres ciclos.

Fase de inhalación – Fase de exhalación – Fase de reposo

Mientras que cuando estamos en movimiento, la fase de reposo se vuelve más rápida y ahí es donde aparece el ciclo Binario:

Fase de inhalación – Fase de exhalación

Estos estímulos corporales, se van incorporando de forma paulatina, hasta llegar a la experiencia total del Cuerpo, dando importancia al silencio y la escucha como parte fundamental. La Importancia del Silencio, dentro de la propuesta de este trabajo busca ofrecer un espacio de calma y reducción del estrés, que puede ser causado por factores internos y externos que terminan perjudicando la salud mental de los individuos.

Por último, la Percepción según la psicología moderna, es el conjunto de procesos y actividades relacionados con la estimulación de los sentidos, mediante los cuales obtenemos información de acciones, entorno y los estados internos. Estos son específicos de cada individuo, su contexto y elementos subyacentes. Siguiendo esta línea, existe la teoría de la Percepción rítmica que define la interacción que se da entre el ritmo (lo que se percibe) y el metro (lo que se predice), así como para explicar por qué los oyentes disfrutamos de las variaciones de tensión y la frustración de nuestras expectativas. Vuust (2006;) En cuanto a esto, el cuerpo es una herramienta que permite ser explorada desde la comprensión de la multidimensionalidad. Mantilla, (2019). Esta multidimensionalidad se da por los estímulos corporales que funcionan a la vez y se procesan con tres canales: sensorio motor, auditivo y vocal a través del Ritmo.

### **3. Marco Metodológico**

#### **3.1 Enfoque Investigativo**

Para abordar el enfoque investigativo hay que establecer la óptica por la que se concebirla y observar las realidades de los grupos humanos.

Taylor y Bogdán (1992) dicen que lo que define la metodología está, tanto en la manera cómo enfocamos los problemas, como la forma en que le buscamos las respuestas a los mismos. Por lo tanto, se busca interpretar la realidad social del grupo adulto mayor de la secretaría de integración social de Tunjuelito, basándose en las observaciones psicológicas, interpersonales y sociales que confluyen en el contexto.

En un planteamiento relacionado, realizado por Guba (1990) logra una interesante síntesis, que permite diferenciar los enfoques o paradigmas de investigación social, a partir de la respuesta a tres preguntas básicas:

- ¿Cómo se concibe la naturaleza tanto del conocimiento como de la realidad?

- ¿Cómo se concibe la naturaleza de las relaciones entre el investigador y el conocimiento que genera?
- ¿Cuál es el modo en que construye o desarrolla conocimiento el investigador?

Desde lo cualitativo, las relaciones permiten que haya una creación de conocimiento mediada por el investigador y el grupo investigado, permitiendo tener una perspectiva más cercana del objeto de estudio, para comprender los elementos interrelacionados para producir la realidad social. Esta interacción lleva a que el conocimiento se estructure y cambie según se conozcan los hallazgos adquiridos a lo largo de la investigación, permitiendo validar las conclusiones mediante interacciones, diálogos y vivencias.

### **3.2 Tipo de Investigación**

La IAE “Investigación Acción Educativa” constituye una opción metodológica de mucha riqueza, ya que, por una parte, permite la expansión del conocimiento, y por la otra, genera respuestas concretas a problemáticas que se plantean los investigadores y co investigadores cuando deciden abordar una interrogante, temática de interés o situación problemática y desean aportar alguna alternativa de cambio o transformación, y así lo reconoce Miguel Martínez (2009, p. 28) cuando afirma: “el método de la investigación-acción tan modesto en sus apariencias, esconde e implica una nueva visión de hombre y de la ciencia, más que un proceso con diferentes técnicas”.

En concordancia con lo mencionado, la IAE es la opción metodológica que permitirá al trabajo investigativo, ampliar el conocimiento de las bases conceptuales sobre la metodología musical TAKETINA, pero que pueden aportar a la realidad social de los adultos mayores de la secretaría de integración social de Tunjuelito, y generar alternativas de transformación frente a las particularidades de los individuos y los fenómenos psicológicos, sociales e interpersonales que los afectan.

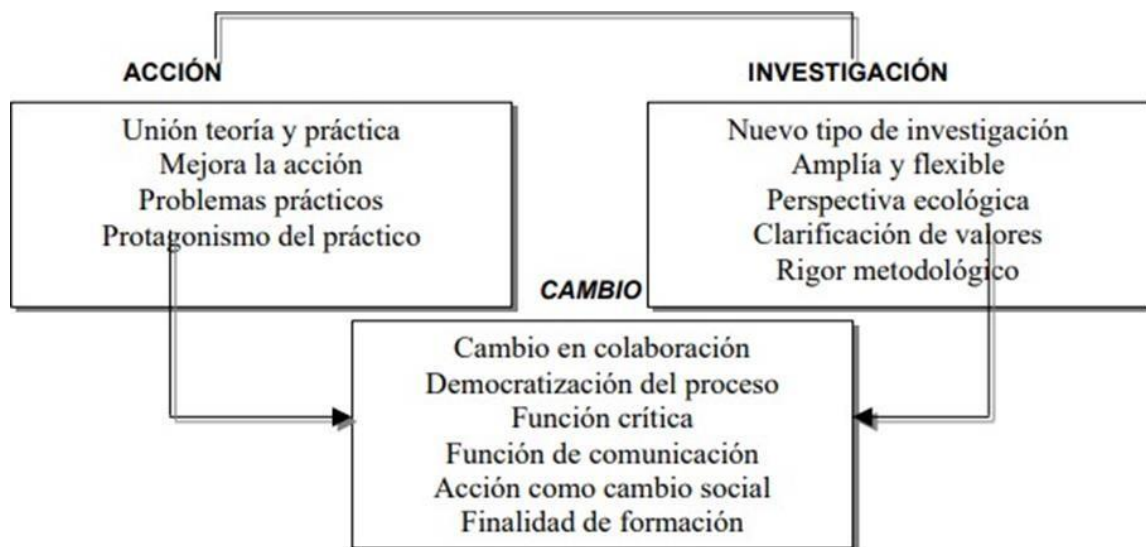
Kemmis y McTaggart (1988) han descrito con amplitud las características de la investigación-acción. Las líneas que siguen son una síntesis de su exposición. Como rasgos más destacados de la investigación-acción reseñamos los siguientes:

Se sigue una investigación introspectiva en forma de espiral con ciclos de planificación, acción, observación y reflexión. En ellos los actores participan y contribuyen a mejorar sus propias prácticas, sometiendo a prueba las ideas, prácticas y suposiciones.

Al finalizar se asumen los resultados según las soluciones basadas en los puntos de vista y reacciones de las personas involucradas en la investigación. Todo esto mediante el registro, recopilación y análisis de las reacciones e impresiones en torno a lo que ocurre con los participantes.

Pérez Serrano (1997) esquematiza los rasgos que definen la investigación acción en la siguiente figura:

*Ilustración 7 Investigación Acción Pérez (1997)*



### **3.3 Instrumentos de Indagación**

#### **3.3.1 Analisis Documental**

De acuerdo con Quintana (2006) “constituye el punto de entrada a la investigación. Incluso en ocasiones, es el origen del tema o problema de investigación. Los documentos fuente pueden ser de naturaleza diversa: personales, institucionales o grupales, formales o informales. A través de ellos se busca obtener información que permita conocer, describir y comprender los acontecimientos que giran en torno a un objeto de análisis”

Este instrumento se utilizará para conocer y comprender las bases conceptuales de la TAKETINA y los usos que le han dado en diferentes campos de acción. Con el objetivo de alimentar las prácticas y usarlo como un recurso dentro del marco Teórico. El análisis documental se desarrolla en cuatro acciones, a saber: (a) rastrear e inventariar los documentos existentes y disponibles; (b) clasificar los documentos identificados; (c) seleccionar los documentos más pertinentes para los propósitos de la investigación; (d) leer en profundidad el contenido de los documentos seleccionados, para extraer elementos de análisis.

#### **3.3.2 Notas de Campo.**

Las notas de campo son observaciones puntuales recogidas de los acontecimientos puntuales y la observación directa del entorno. Allí se consignan datos como: el tema, una descripción, una interpretación por parte del investigador.

Para Schatzman y Strauss las notas no son meras ayudas para el almacenaje y recuperación organizada de una información creciente, imposible de memorizar. Por ello las notas de campo no cumplen solamente la función de “recogida de datos”, sino que ayudan a crearlos y analizarlos Ruano, (2007)

### 3.4 Ruta Metodológica

La investigación está dentro del enfoque cualitativo y el tipo es Investigación Acción Educativa, porque busca expandir el conocimiento y por otra parte aportar una alternativa de transformación frente a una problemática. Para ello, se siguen diferentes ciclos de planificación, acción, observación y reflexión, que en conjunto con los distintos actores (adultos mayores, profesionales del “Centro Día Macondo”) contribuyan a mejorar las prácticas. Los resultados que se obtengan del registro, recopilación y análisis de las reacciones e impresiones de los participantes, servirán de insumo para las conclusiones.

ETAPA	OBJETIVO	METODOLOGÍA
DEFINICIÓN DE CATEGORIAS DE OBSERVACIÓN	Determinar las categorías de observación de la investigación tomando como base los principios conceptuales de la TAKETINA y las variables psicosociales.	Se definen las categorías de observación teniendo como resultado las siguientes:  Conciencia Corporal Ámbito Social Autopercepción
DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA.	Implementación de la propuesta didáctica diseñada basada en la TAKETINA a través de tres encuentros formativos.	En esta segunda etapa se realizarán tres encuentros formativos como se describen a continuación, los cuales van a ser observados por medio de notas campo:  <b>Taller 1. LA VOZ</b>

		<p style="text-align: center;"><b>INTERIOR</b></p> <p style="text-align: center;">El silencio</p> <p style="text-align: center;"><b>Taller 2. MI CUERPO.</b> <i>Trabajo</i> de los canales motores, sensoriales y vocales.</p> <p style="text-align: center;"><b>Taller 3. EMOCION.</b> Actividades sensoriales, auditivas y visuales en relación a la emoción.</p>
<p>VALORACIÓN DEL PROCESO</p>	<p>Describir el impacto de la implementación de la propuesta en el desarrollo psicosocial de los adultos mayores por medio de la sistematización y categorización de las notas de campo, las cuales serán el insumo para la discusión final.</p>	<p>En la última etapa se sistematizarán y categorizarán las notas de campo con el objetivo de tener un insumo para contrastarlas con el marco teórico para realizar la discusión final.</p>

## 4. Desarrollo Metodológico

### 4.1.1 Etapa de Definición de Categorías de Observación

En esta etapa el objetivo consiste en la comprensión de los principios y bases conceptuales de TAKETINA, y la elaboración de tres categorías de análisis psicosocial, a partir del marco referencial y los antecedentes existentes.

La primera categoría se refiere a la conciencia del cuerpo, entendida como la manera en la cual los adultos mayores hacen uso del espacio físico y la forma como coordinan las relaciones del espacio con sus movimientos corporales teniendo en cuenta la coordinación y el manejo del espacio. La segunda categoría, se denomina ámbito social, se circunscribe a la manera como los sujetos se relacionan entre sí, por medio de la comunicación verbal, corporal y de la calidad del trabajo en equipo, entendida como el intercambio de significados y el poder lograr acuerdos, allí se encuentra la autoeficacia Y, Por último, se encuentra el área denominada autopercepción, la cual describe los estados emocionales y la percepción de autoestima de los participantes.

<b>Categoría</b>	<b>Dimensión o subcategoría</b>
AUTOPERCEPCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Descripción de Estados emocionales</li> <li>● Autoestima</li> </ul>
AMBITO SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Comunicación Verbal</li> <li>● Comunicación Corporal</li> <li>● Calidad del trabajo en Equipo</li> </ul>
CONCIENCIA CORPORAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Uso del espacio físico</li> <li>● Coordinación</li> </ul>

#### **4.1.2 Etapa de Diseño e Implementación de la propuesta Didáctica.**

Implementación de la propuesta didáctica diseñada basada en la TAKETINA a través de tres encuentros formativos. Cómo a continuación se indican:

##### **Taller 1 La voz interior.**

Objetivo: Fomentar la introspección y el autoconocimiento a través de la exploración de la voz y el movimiento en el silencio, promoviendo la conexión con el mundo interior de los participantes.

Teoría fundante: TAKETINA.

Contenidos: Escucha, pulso, silencio.

Metodología: 40 minutos de sesión dividida en:

Calentamiento: Ejercicios de exploración del silencio

- Invitar a los adultos a moverse libremente en silencio, sin emitir sonidos ni palabras. Esto les permitirá explorar su propio cuerpo y su respiración, y prestar atención a los sonidos que se generan en el ambiente.

- Realizar ejercicios de escucha activa, en la que los adultos deberán prestar atención a los sonidos que se generan a su alrededor, incluyendo los sonidos más leves.

- Realizar ejercicios de improvisación vocal y musical en la cual los adultos crearan sonidos y ritmos, utilizando sus cuerpos como instrumentos.

Exploración: Ejercicio canto en círculo, consiste en que los participantes se sitúan en un círculo y uno de ellos comienza a emitir un sonido vocal sostenido. El siguiente participante en el sentido de las agujas del reloj se une al canto con un sonido diferente, que se une y mezcla con el sonido inicial. Hasta que todos cantan simultáneamente en el círculo, el siguiente participante hace lo mismo.

- Para ampliar la dificultad se hacen ciclos de silencio y sonido, es decir el sonido vocal sostenido ya no se escuchará, luego de un periodo de silencio, volverá a sonar.

- El segundo ejercicio consiste palmear sus muslos al mismo tiempo, creando un ritmo común. Luego, se les pide que mantengan ese ritmo mientras comienzan a palmear sus manos, primero lentamente y luego aumentando la velocidad. A medida que aumenta la velocidad, se les pide que se concentren en las sensaciones que experimentan en sus manos y cómo se sienten en el cuerpo.

Cierre: Reflexionar en grupo sobre la importancia de conectar con la voz interior y cómo puede mejorar nuestra relación con nosotros mismos y con los demás.

Descripción: Necesitamos de un espacio amplio en que se puedan mover libremente los adultos mayores. Altavoces para reproducir sonidos ambientales, sillas o cojines.

## Taller 2 Mi cuerpo

Objetivo: Desarrollar habilidades de coordinación y ritmo a través de la exploración de las sensaciones corporales y ritmos internos, con el fin de fomentar la escucha y creación individual y colectiva:

Teoría fundante: TAKETINA.

Contenidos: Respiración, coordinación, trabajo en equipo.

Metodología: 1 hora de Sesión dividida en:

Calentamiento: En esta primera parte, se realizan ejercicios de respiración y estiramientos suaves para preparar al cuerpo.

- Respiración abdominal: Sentarse cómodamente en sillas o acostarse en colchonetas con las manos sobre el abdomen, inhalando por la nariz y sintiendo como el abdomen se llena de aire. Sostén la respiración por unos segundos y lleva el aire a la parte media del pecho. d. Exhala lentamente por la boca, sintiendo cómo el abdomen se vacía completamente. e. Repite el ejercicio varias veces, concentrándote en la sensación de expansión y contracción del abdomen.

- Movimiento con respiración: Siéntate cómodamente con la columna vertebral erguida y las manos sobre los muslos. b. Levanta la pierna derecha y estira la rodilla al mismo tiempo que levantas el brazo izquierdo hacia el techo. c. Baja la pierna derecha y el brazo izquierdo, y repite el ejercicio con la pierna izquierda y el brazo derecho. d. Repite el ejercicio varias veces, coordinando el movimiento de brazos y piernas con la respiración.

- Paso a paso: En TAKETINA es el paso Taki. Se empieza caminando en un mismo sitio, con una pulsación constante, el cuerpo estará en un vaivén, de lado a lado y cada participante tendrá que ir acortando sus pasos, hasta que la parte superior del cuerpo no se mueva. El instructor puede ayudarse con ayuda de un tambor para marcar la pulsación. Luego de ver fluidez en los movimientos se agrega la capa de la voz, en un principio los participantes pueden emitir cualquier sonido, pero este debe coincidir con los dos pasos (Pie derecho-PD, Pie izquierdo-PI) luego cambia el sonido por TA –KI, GA-MA-LA, TA-KE-TI-NA. Cada una de estas se pueden ir variando con intensidad y velocidad del sonido.

Practica: Se introducen diferentes patrones rítmicos simples, desde el cuerpo y la voz. De esta manera los ayudamos a conectar con su ritmo interno y coordinar diferentes ritmos en el cuerpo.

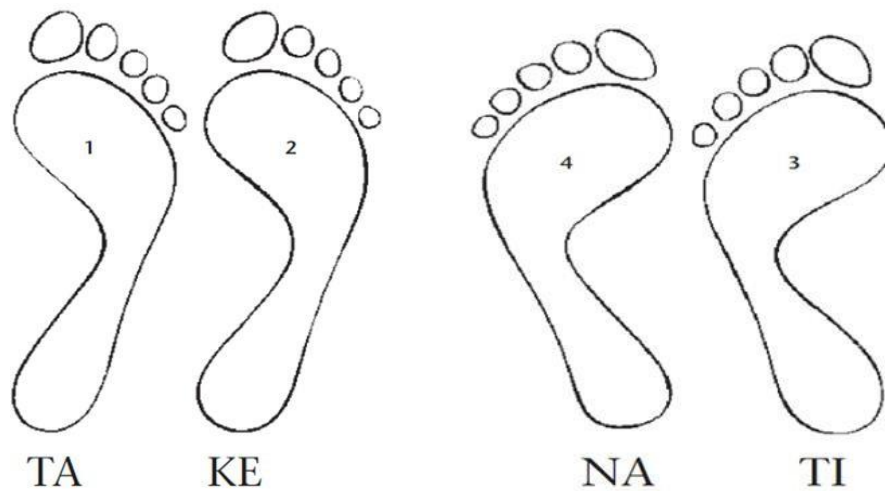
- Paseo de Ritmo". En este ejercicio, los participantes están sentados en sillas en círculo. El instructor da a cada uno un instrumento de percusión y comienza a mantener un patrón rítmico de tiempo contaste, el cual va a ser imitado por todos. Luego agregaremos una pulsación con los pies, agregamos la capa vocal con un sonido. A medida que los participantes estén cómodos se aumenta gradualmente la complejidad cambiando los patrones rítmicos. Explorar con diferentes sonidos.

- Creatividad e improvisación por equipos: En este ejercicio, los participantes tocan ritmos libres con diferentes instrumentos de percusión y se les anima a improvisar y explorar diferentes sonidos. No hay patrones de tiempo o reglas específicas que seguir, lo que permite a los participantes experimentar y ser creativos.

Descripción: Necesitamos de un espacio con colchonetas, sillas o cojines, tambores e instrumentos de pequeña percusión.

Guías visuales:

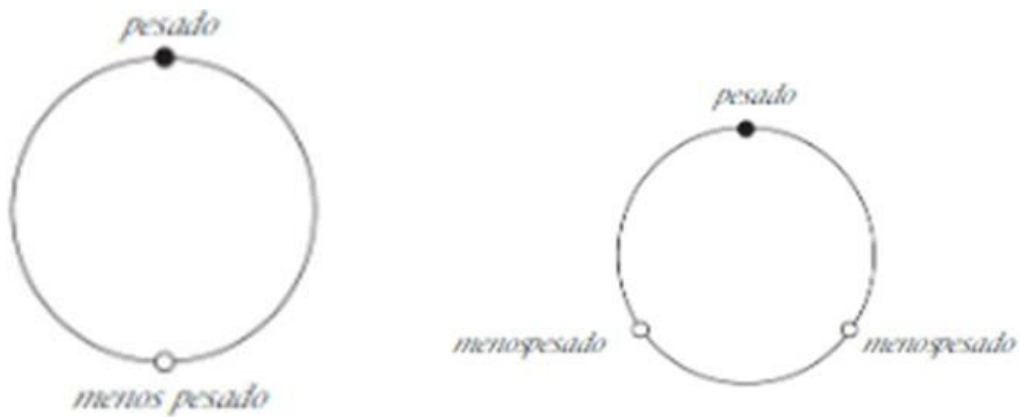
*Ilustración 8 Pasos TAKETINA. Flatischler (2002)*



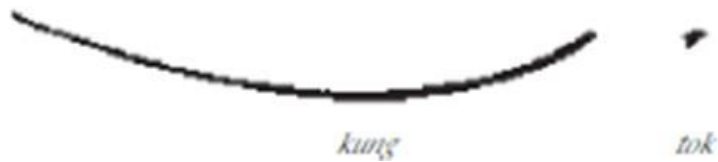
Ritmos: En TAKETINA son cíclicos y se representan así

*Ilustración 9 ciclos TAKETINA*





*Ilustración 10 recitativos TAKETINA*



### **Taller 3 Emoción**

Objetivo: Reconocer las emociones mediante la exploración y expresión del movimiento y la voz para brindar herramientas de auto percepción y regulación de los estados emocionales y la autoestima.

Teoría fundante: TAKETINA.

Contenidos: Ritmo, expresión, creación.

Metodología: 40 minutos de sesión

Introducción: Explicar brevemente en qué consiste la TAKETINA y su relación con las emociones a través del movimiento y la voz. Luego definimos que son las emociones, su función y su clasificación.

Calentamiento Vocal: Se realiza una serie de ejercicios vocales para preparar el cuerpo para la exploración de las emociones.

- El ejercicio de vibración de labios consiste en hacer vibrar los labios mientras se emite un sonido de “brrr“. Pedimos a los participantes sentir la vibración en el pecho y como cambia según la intensidad del sonido.

- Luego exploraremos los sonidos nasales como el "nnn" o "mmm" para liberar la tensión en la garganta y el pecho. Luego incluimos la relación de la respiración y los gestos (levantar los brazos, juntar las manos, alterna golpes suaves en el pecho y palmas en las piernas).

Exploración de las emociones: Invitar a los adultos a moverse libremente y a emitir sonidos y movimientos que expresen diferentes emociones (alegría, tristeza, rabia, miedo, etc.). Se puede utilizar cualquier tipo de música, pero es importante que tenga un ritmo claro y repetitivo y que permita conectar con las emociones. Para ello se optó por música que los adultos mayores conozcan para que sea de su agrado y se sienta cómodos y motivados. También es posible estar en silencio.

ALEGRIA: La piragua, Carnaval de barranquilla, Guantanamera.

TRISTEZA: Gracias a la Vida, lágrimas negras, la llorona (versión tradicional mexicana)

RABIA: Mano Negra de mala Vida, (instrumental) Ride of the Valkyries"de Richard Wagner

MIEDO: Tubular bells (Mike Oldfield), Night on Bald Mountain" (Modest Mussorgsky)

Integración: Después de la exploración de cada emoción, se puede hacer una ronda de preguntas y reflexiones para que los participantes compartan sus experiencias y cómo se sintieron al expresar cada emoción. Se pueden incluir algunas preguntas: ¿Cómo se sintieron al moverse y emitir sonidos para expresar esta emoción? ¿Fue fácil o difícil conectar con esta emoción? ¿Hubo algún momento en el que se sintieron bloqueados o incómodos?

#### **4.1.3 Fase de Valoración del proceso**

En esta última etapa se sistematizarán y categorizarán las notas de campo con el objetivo de tener un insumo para contrastarlas con el marco teórico y realizar la discusión final. Para ello se realizaron las siguientes notas de campo con la siguiente estructura.

La primera parte presenta el tema de la clase el objetivo general y la categoría psicosocial a desarrollar durante el taller. Después se describe la metodología y se pasa a una interpretación cualitativa del investigador. Paso seguido se detectan las dificultades a resolver con relación a la pregunta de investigación, siendo este punto central en el ejercicio etnográfico propuesto en esta investigación. Finalmente, se señalan los aspectos considerados pueden mejorar en propuestas posteriores dejando en claro una postura reflexiva sobre la implementación de la propuesta de investigación realizada.

<b>Fecha</b>	<b>13/10/2022</b>
<b>Tema de la clase</b>	<b>TALLER 1. LA VOZ INTERIOR</b>
<b>Objetivo general</b>	Fomentar la introspección y el autoconocimiento a través de la exploración de la voz y el movimiento en el silencio, promoviendo la conexión con el mundo interior de los participantes.
<b>Categoría psicosocial a desarrollar durante el taller</b>	<b>AUTOPERCEPCIÓN</b>
<b>Descripción de la metodología del taller</b>	<p>Inicio: Se llevó a cabo una introducción concisa con el propósito de presentar a los adultos mayores el objetivo del encuentro, centrándose en la importancia de la escucha activa del entorno y los beneficios que se pueden obtener a través del silencio y la relajación. Esta temática podría resultar novedosa para algunos participantes, ya que es posible que no hayan tenido la oportunidad previa de explorarla. Se da inicio a la primera fase de calentamiento, donde se invita a los participantes a sumergirse en la experiencia de escuchar atentamente todo lo que les rodea, incluyendo incluso los sonidos más sutiles. En este momento, se exploran una variedad de sonidos que forman parte del entorno, como la respiración de los demás, los pasos al caminar, los bostezos o incluso los sonidos provenientes de la plaza de mercado cercana.</p> <p>Durante la práctica del canto en círculo, se experimentó cierta cohibición o confusión entre los participantes, ya que varios sonidos se entrelazaban y se mezclaban entre sí. Por esta situación, algunos miembros del grupo disminuyeron el volumen de su voz para evitar el exceso de ruido, mientras que otros se destacaban más que otros. Esta dinámica generó un ambiente de exploración sonora y ajuste colectivo, donde los participantes se adaptaron gradualmente para encontrar un equilibrio entre la expresión individual y la armonía del grupo Al final de la actividad, se</p>

observó una mayor fluidez y una creación colectiva en el grupo, donde se dio importancia a cada propuesta e idea musical.

Durante la exploración de la pulsación grupal, mediante palmadas y golpes en los muslos, se logró una sensación de unidad colectiva. Sin embargo, a medida que la velocidad aumentaba, se percibía cierta tensión y desequilibrio en la pulsación. Esta tensión se disipaba al disminuir la velocidad, permitiendo al grupo encontrar nuevamente la armonía y la coherencia rítmica

En el cierre de la sesión, se generó un espacio de diálogo en el que los participantes tuvieron la oportunidad de compartir sus impresiones sobre la experiencia vivida. La investigadora facilitó las intervenciones, resaltando aspectos relevantes como las sensaciones experimentadas por cada uno. Durante este intercambio, surgieron diferentes puntos de vista por parte de los participantes. Algunos manifestaron sentir una presión sonora o texturas que les generaban la necesidad de querer finalizar la actividad, lo cual puede relacionarse con una falta de exploración y juego con el sonido. Otros participantes expresaron que sentían que sus aportes sonoros no se consideraban, lo que podría indicar niveles bajos de autoestima. El sentimiento de no ser valorados o reconocidos en sus contribuciones sonoras puede afectar la confianza en sí mismos y en su capacidad de expresarse libremente. La autoestima es fundamental en cómo nos percibimos y nos relacionamos con los demás. En este contexto, la falta de atención o consideración hacia los sonidos emitidos por algunos participantes puede impactar negativamente en su autoestima y en su disposición a participar activamente en futuras actividades. Es fundamental fomentar un ambiente inclusivo y respetuoso donde cada voz sea valorada y escuchada, brindando así la oportunidad de fortalecer la autoestima de todos los participantes.

**Interpretación del Investigador**

El enfoque de este taller en la autopercepción, entendida como el reconocimiento de la imagen que cada individuo tiene de sí mismo en respuesta a su entorno, brinda una oportunidad enriquecedora para los adultos mayores. Les permite ejercer una escucha consciente de su propio cuerpo y del ambiente en el que se encuentran. Al combinar esta práctica con TAKETINA y el trabajo rítmico, se logra un progresivo desarrollo del pulso como una unidad colectiva.

En la práctica se cumplió uno de los Objetivos de la TAKETINA que pretende que cada individuo tome conciencia de su propio ritmo interno y lo exprese de manera coherente en su cuerpo y en su voz, mientras se mueve en sincronía con el grupo. (Flatischler, 2002).

Al explorar los desafíos de la actividad, se ha observado que algunos participantes experimentan una sensación de excesiva presión sonora o texturas, lo que los lleva a querer terminarla. Esta reacción puede relacionarse con la falta de experiencia en la exploración y el juego con el sonido. Es posible que muchos de los adultos mayores no hayan tenido oportunidades anteriores de formación musical en las que el juego con el sonido fuera uno de los aspectos centrales. Otros participantes sentían que al emitir sus sonidos no se consideraban, aquí se debe a la autoestima, pues define como la valoración positiva de uno y la creencia en uno mismo, en los ideales y en la felicidad. Branden (citado en Rojas, 2017) así como los valores que el individuo concede a estas percepciones. En el contexto de la vejez, sentirse capaz de participar en la resolución de conflictos es importante para desarrollar estrategias de afrontamiento frente a las adversidades (Chaves Barboza, 2017).

**¿Qué dificultades hay que resolver con relación a la pregunta de investigación?**

La investigadora identificó algunas consideraciones importantes para futuras aplicaciones del taller. En primer lugar, sugiere considerar los conocimientos previos de los participantes sobre las actividades propuestas. Esto asegurará que los participantes comprendan mejor los objetivos del taller y puedan involucrarse de manera más efectiva. Esta sugerencia se basa en la sensación de confusión experimentada al inicio del taller.

Además, la delimitación clara de los diferentes momentos del taller es otro aspecto crucial. Realizar una secuencia de ejercicios sin intervalos de descanso o reflexión puede hacer que las actividades pierdan su impacto. Por lo tanto, se recomienda que el tallerista asigne tiempo para que cada actividad se desarrolle adecuadamente y se tomen momentos para hacer un cierre reflexivo de cada una.

Otro punto a tener en cuenta para futuras implementaciones es la inclusión de momentos pre institucionales, en los cuales se consideren los conocimientos y habilidades de los participantes. Por ejemplo, se puede preguntar a los participantes sobre los sonidos que pueden producir con su voz o sus cuerpos, o permitirles explorar libremente con la guía del tallerista. Estas actividades ayudarán a que los participantes se acerquen de manera más segura a la producción y exploración sonora.

En cuanto a la recopilación de comentarios y percepciones de los participantes, se sugiere utilizar diferentes medios como registros visuales, podcasts o memorias escritas. Estas herramientas permitirán que todos los participantes contribuyan y se asegurará una mayor veracidad en la documentación de sus experiencias.

En resumen, estas recomendaciones apuntan a mejorar la planificación y ejecución del taller en futuras oportunidades, considerando los conocimientos previos de los participantes, la

	<p>delimitación de los momentos del taller, la inclusión de momentos pre institucional y la utilización de diferentes medios para recopilar los comentarios de los participantes. Estas mejoras contribuirán a una experiencia más enriquecedora y significativa para todos los involucrados.</p>
<b>Aspectos a mejorar.</b>	<p>Puede existir mayor variedad de actividades y espacios cortos de descanso para mantener la atención y el entusiasmo durante el taller.</p>

<b>FECHA</b>	<b>3/11/2022</b>
<b>Tema de la clase</b>	TALLER 2 MI CUERPO.
<b>Objetivo general</b>	Desarrollar habilidades de coordinación y ritmo a través de la exploración de las sensaciones corporales y ritmos internos, con el fin de fomentar la escucha y creación individual y colectiva:
<b>Categoría psicosocial a desarrollar durante el taller</b>	CONCIENCIA CORPORAL - AMBITO SOCIAL
<b>Descripción de la metodología del taller</b>	<p>"<u>.</u> Inicio: En el inicio de la sesión, se realizó una introducción resaltando la importancia de mantener una actividad constante con nuestro cuerpo a través de la música. Al escuchar el objetivo del taller, la mayoría de los participantes lo asociaron con el baile, por lo que se decidió tomar el baile como punto de partida para experimentar el pulso como base fundamental.</p> <p>Para vivenciar el pulso, se llevaron a cabo ejercicios de respiración y movimiento de las extremidades en sincronía con la respiración. Durante estos ejercicios, los participantes mostraron una gran concentración y prestaron atención a las instrucciones. Muchos de ellos asociaron el movimiento del vaivén del cuerpo con la sensación de "estar volando" o "estar bailando un vals".</p> <p>Sin embargo, al pasar a la práctica instrumental, se presentó cierta confusión en cuanto a la forma de tocar los instrumentos. Ante esta situación, el facilitador proporcionó una explicación detallada para aclarar las dudas. Los elementos rítmicos utilizados en la práctica instrumental correspondieron a los que se habían experimentado previamente mediante el movimiento corporal.</p> <p>En este sentido, se evidenció que la experiencia del baile permitió a los participantes establecer una conexión más profunda con el pulso y la música. La exploración corporal previa les brindó una base sólida para comprender y aplicar los elementos rítmicos en la práctica instrumental.</p>

**Interpretación del Investigador**

Desde la perspectiva psicosocial, la actividad realizada permitió a los participantes explorar su cuerpo y desarrollar una mayor conciencia corporal, lo cual se convirtió en la base para su experiencia musical y rítmica. Durante la sesión, se destacó la importancia del esquema corporal y su relación con el espacio, especialmente al combinarlo con la metodología de TAKETINA. Esta recomendación se basa en las propuestas de Duclos (2017), quien resalta la importancia de trabajar sobre ajustes del cuerpo y polígonos de sustentación para mejorar el esquema corporal y la percepción del entorno.

En cuanto al el esquema corporal, el dedicar más tiempo a esta exploración, ayudo a que los participantes una mayor conciencia de su cuerpo y de las posibilidades sonoras que pueden experimentar. Esta sugerencia coincide con las ideas presentadas por Duclos (2017), quien destaca la influencia de los estímulos sensoriales y gravitacionales en nuestro control postural y la percepción de nuestro esquema corporal.

Es importante destacar que sigue siendo necesario reforzar el esquema corporal de los participantes, incluyendo aspectos como la lateralidad y los diferentes ejes del cuerpo. Este refuerzo debe realizarse progresivamente, brindando oportunidades para desarrollar la percepción simultánea, la capacidad de coordinar diferentes partes del cuerpo de manera armónica y consciente.

En resumen, la actividad realizada no solo permitió a los adultos mayores explorar y disfrutar de la música y el ritmo, sino que también contribuyó a mejorar su conciencia corporal y fortalecer su esquema corporal en sus diferentes elementos, promoviendo así un mayor bienestar físico y psicosocial.

**¿Qué dificultades  
hay que resolver con  
relación a la  
pregunta de  
investigación:**

La investigadora identifica algunas dificultades que deben abordarse en futuras intervenciones. En primer lugar, destaca la necesidad de proporcionar instrucciones más claras para garantizar que todos los participantes comprendan el objetivo y la naturaleza de las actividades. Esto ayudará a evitar confusiones y asegurará una participación más efectiva.

Además, se señala la importancia de realizar una introducción para cada momento o actividad. En el caso de la creación colectiva, se sugiere dedicar un espacio de tiempo más amplio para explorar y comprender en profundidad qué implica la creación. Esto puede incluir la exploración de las posibilidades sonoras del cuerpo y de los instrumentos de pequeña percusión, así como la experimentación con el uso del silencio.

Para futuras intervenciones, se recomienda incorporar otras características del sonido, como el volumen y la altura. Esto permitirá una mayor diversidad y riqueza en las experiencias musicales, estimulando la creatividad y la expresión de los participantes.

La incorporación de TAKETINA, junto con el movimiento corporal, brinda a los participantes la oportunidad de experimentar el ritmo a través de sus cuerpos, lo que puede mejorar no solo su conciencia corporal, sino también su conciencia rítmica. Al asociar los pasos y movimientos con sensaciones y guías visuales, se enriquece aún más la comprensión y la vivencia musical.

Es fundamental seguir reforzando el esquema corporal y cada elemento, como la lateralidad y los ejes, progresivamente. Esto permitirá a los participantes desarrollar una percepción simultánea y una mayor integración de su cuerpo con la experiencia musical.

	<p>En resumen, desde la perspectiva psicosocial, las actividades musicales y rítmicas enfocadas en la conciencia corporal y el esquema corporal brindan a los adultos mayores la oportunidad de explorar y fortalecer su relación con el cuerpo, el ritmo y el espacio. Estas experiencias pueden contribuir a su bienestar emocional, autoconciencia y desarrollo de habilidades musicales.</p>
<b>Aspectos a mejorar.</b>	<p>Es importante considerar que, en caso de utilizar instrumentos, se debe asignar un tiempo adecuado para la práctica y exploración individual con ellos antes de adentrarse en la etapa de creación colectiva. Esto brindará a los participantes la oportunidad de familiarizarse con los instrumentos, experimentar diferentes sonidos y técnicas, y desarrollar confianza en su capacidad para tocarlos.</p> <p>Dedicar este tiempo de práctica previo permitirá que los participantes se sientan más cómodos y seguros al momento de crear música en conjunto. Además, les brindará la oportunidad de explorar las posibilidades sonoras de los instrumentos de manera personal, descubriendo nuevas formas de expresión musical y estableciendo una conexión más íntima con los sonidos que producen.</p> <p>Esta etapa de práctica individual con los instrumentos también puede ser un espacio para la experimentación y la improvisación, alentando a los participantes a explorar libremente y descubrir su propio lenguaje musical. Asimismo, puede fomentar la colaboración y el intercambio de ideas entre los participantes, enriqueciendo la experiencia colectiva de creación musical.</p>

En resumen, dedicar un tiempo suficiente para la práctica individual y exploración con los instrumentos antes de la creación colectiva permite que los participantes se sientan más preparados y confiados, promoviendo así una experiencia de creación musical más enriquecedora y satisfactoria.

<b>FECHA</b>	<b>24/11/2022</b>
<b>Tema de la clase</b>	<b>TALLER 3. EMOCIÓN</b>
<b>Objetivo general</b>	Reconocer las emociones a través de la exploración y expresión del movimiento y la voz con el fin de brindar herramientas de autopercepción y regulación de los estados emocionales y la autoestima
<b>Categoría psicosocial a desarrollar durante el taller</b>	<b>AUTOPERCEPCIÓN -AMBITO SOCIAL</b>
<b>Descripción de la metodología del taller</b>	<p>La sesión comienza con los participantes en sillas dispuestas en forma circular, para reflexionar sobre las emociones. A través de preguntas como "¿Cuáles son las emociones?", "¿En qué momentos sienten esas emociones?" y "¿Cuál es su función?", se invita a los adultos a compartir sus experiencias emocionales. Durante esta dinámica, se observa que algunos participantes muestran apertura y se involucran activamente, mientras que otros manifiestan desconocimiento sobre el tema.</p> <p>Posteriormente, el instructor del taller realiza un calentamiento vocal que resulta muy receptivo por parte de los adultos mayores, quienes se muestran concentrados y expresan sentirse relajados. El uso de movimientos corporales contribuye a recordar la conciencia corporal y facilita la experiencia de exploración vocal. Se realiza un resumen de cuatro emociones principales: alegría, tristeza, rabia y miedo, y se exploran los gestos asociados a cada una.</p> <p>A partir de esta reflexión, surgen diferentes propuestas escénicas que serán representadas utilizando una playlist seleccionada por el instructor. Este enfoque permite integrar la expresión emocional a través de la música y la actuación, brindando a los participantes la oportunidad de canalizar y comunicar sus emociones de manera creativa.</p> <p>En resumen, el inicio de la sesión se enfoca en explorar y reflexionar sobre las emociones, generando un ambiente de apertura y</p>

participación por parte de los adultos mayores. El calentamiento vocal y la incorporación de gestos y movimientos corporales ayudan a potenciar la conciencia emocional y facilitan la expresión artística. La posterior representación escénica con la música seleccionada promueve la integración de las emociones con la creatividad y la comunicación artística.

**Interpretación del Investigador**

El inicio de la sesión, donde se invita a los participantes a reflexionar sobre las emociones, se relaciona con la idea de que el cerebro puede controlar las funciones corporales. Según Gaffner (2014), el cerebro tiene dos hemisferios, el izquierdo y el derecho. El hemisferio derecho se asocia más con la percepción sensorial y lo emocional, procesando las cosas de manera holística. Esta información respalda la importancia de explorar las emociones y la conciencia corporal en el taller.

Además, la formación de la autoestima, mencionada como pensamientos, ideas y creencias que conforman la valoración que tenemos de nosotros mismos, está influenciada por procesos internos y externos y contextuales. Los valores colectivos, culturales y educativos presentes en la sociedad también juegan un papel en la construcción de la autoestima (Fajardo, 2005). Esto implica que el trabajo realizado en el taller, al promover la expresión emocional y la comunicación artística, puede contribuir a fortalecer la autoestima de los adultos mayores al proporcionarles un espacio para explorar y compartir sus emociones de manera creativa.

La música tiene el poder de evocar emociones y generar una respuesta emocional en las personas. Al seleccionar canciones que resuenen con las experiencias y emociones de los participantes, se puede crear un ambiente propicio para que se sientan identificados y conectados emocionalmente con la música. Esto puede contribuir a fortalecer su autoestima al experimentar una resonancia emocional positiva y sentirse valorados en un contexto musical compartido.

Participar en la representación escénica utilizando la música seleccionada permite a los adultos mayores canalizar y comunicar sus emociones creativamente. Este proceso de expresión artística puede fomentar la confianza en sí mismos, la valoración de sus habilidades y la sensación de ser tomados en cuenta. Estos aspectos son importantes para el desarrollo de una autoestima saludable (Fajardo, 2005).

	<p>De acuerdo con Goldberg (2002), este tipo de actividades avanzadas y enriquecedoras pueden tener efectos protectores en el cerebro durante el envejecimiento. Al mantener el cerebro activo y comprometido en procesos emocionales, cognitivos y creativos, se promueve una mayor plasticidad cerebral y se pueden generar conexiones neuronales más robustas. Esto contribuye a mantener el cerebro en funcionamiento óptimo y puede ayudar a proteger contra el deterioro cognitivo y emocional asociado con el envejecimiento.</p>
<p><b>¿Qué dificultades hay que resolver con relación a la pregunta de investigación:</b></p>	<p>Al realizar las preguntas orientadoras sobre emociones, hay que considerar que estas pueden abordarse flexiblemente en el taller. Las respuestas y vivencias de los participantes son fundamentales para enriquecer la dinámica, por lo que se debe estar dispuesto a adaptar las temáticas y permitir la incorporación de otras herramientas o enfoques que surjan durante el proceso.</p> <p>En relación a TAKETINA y la autopercepción, se identifican algunos aspectos a considerar desde el análisis psicosocial. Por un lado, es necesario evaluar el impacto de TAKETINA en la conciencia corporal y la percepción rítmica de los adultos mayores, así como su efecto en el fortalecimiento de la conexión entre el cuerpo y las emociones. Esto podría ser abordado a través de la observación de cambios en la expresión corporal, la coordinación</p>

	<p>motora y la capacidad de experimentar y comunicar emociones durante las actividades.</p> <p>Por otro lado, se deben resolver cuestiones relacionadas con la autopercepción de los participantes. Es importante crear un ambiente seguro y propicio para que cada individuo pueda explorar y expresar su identidad sonora y corporal sin temor al juicio o la exclusión. Esto implica trabajar en el fortalecimiento de la autoestima y la valoración personal, brindando espacios de reconocimiento y apoyo para cada participante.</p> <p>En resumen, se plantean como desafíos a resolver la definición precisa de los tiempos en las actividades, la flexibilidad en las temáticas en torno a las emociones, y el fortalecimiento de la autopercepción y la confianza en los participantes. Estos aspectos permitirán un desarrollo más enriquecedor y efectivo del taller, tanto desde la perspectiva de TAKETINA como en el análisis psicosocial de la autopercepción.</p>
<p><b>Aspectos a mejorar.</b></p>	<p>Es importante reconocer que existen diversas emociones y que muchas de ellas están interrelacionadas. En ese sentido, sería beneficioso ampliar la variedad de emociones que se abordan en el taller, teniendo en cuenta el contexto específico de los adultos mayores. Esto permitirá una exploración más completa y enriquecedora de su mundo emocional.</p> <p>Para evaluar la efectividad del taller y recopilar información relevante, se sugiere incorporar la recopilación de comentarios y la retroalimentación de los participantes. Estas opiniones proporcionarán información valiosa sobre la experiencia vivida, los puntos fuertes y las áreas de mejora del taller. Se pueden utilizar diversas formas de recopilación de datos, como encuestas, entrevistas individuales o en grupo, o registros escritos, para obtener una perspectiva más completa y representativa de la experiencia de los participantes.</p>

La retroalimentación de los participantes no solo brinda información valiosa para mejorar futuras implementaciones del taller, sino que también permite validar y reconocer la importancia de su voz y experiencia. Esto fomenta un ambiente de participación activa y empoderamiento, donde los adultos mayores se sienten valorados y escuchados.

En resumen, es recomendable ampliar la variedad de emociones abordadas en el taller, considerando el contexto del adulto mayor, y recopilar comentarios y retroalimentación de los participantes para evaluar la efectividad y mejorar la experiencia del taller. Esto fortalecerá la participación activa de los adultos mayores y promoverá su sentido de pertenencia y empoderamiento.

## Conclusiones y Recomendaciones

Al finalizar el proceso de investigación en sus diversas etapas teóricas y prácticas, resulta pertinente destacar los valiosos aportes conceptuales que han servido como guía y enriquecimiento para la intervención realizada. Estos conceptos han guiado cada etapa de la investigación, mientras que la ejecución práctica ha brindado una oportunidad para una mayor profundización en estos referentes teóricos.

Dado los resultados de la aplicación de la propuesta didáctica en términos de la autopercepción entendida como “el conjunto de conceptos y actitudes, es decir, elementos descriptivos y valorativos, que el sujeto ha podido ir construyendo sobre mismo.” Pardo, (2008) puedo concluir que, en el desarrollo de secuencias didácticas basadas en la TAKETINA, es importante tener en cuenta los aprendizajes previos de los participantes. Lo anterior, ya que puede que la apreciación de los adultos mayores de su punto de vista y autopercepción pueda afectarse por una baja autoestima como quedó en evidencia en los talleres realizados, sobre todo, en aquellas actividades que requerían afrontar situaciones de estrés o dificultad. Por otra parte, hay una variable importante relacionada con la ausencia de formación musical en estas edades, lo que dificulta el enganche y concentración necesarias para realizar este tipo de actividades.

Con relación al resultado de la descripción de la propuesta didáctica en términos de conciencia del ámbito social, que se basa en la importancia emocional y de valor que tiene un individuo cuando pertenece a determinados grupos sociales, puedo concluir que en la incorporación de actividades basadas en TAKETINA, es primordial facilitar espacios de expresión emocional en la cual, se integren elementos musicales asociadas significativamente al adulto mayor, como por ejemplo, géneros musicales, comparación de sensaciones, etc. Otro punto esencial que quedó en evidencia, tiene que ver con la experimentación y la improvisación, la cual insta a explorar libremente y descubrir el lenguaje musical mediante, la comunicación y el intercambio de ideas entre los adultos mayores. Por otro lado, los espacios de dialogo son vitales, y deben ser espacios seguros, en los que el adulto mayor pueda expresar su identidad sin temor al juicio o a la exclusión.

Según los resultados de la descripción de la propuesta didáctica, relacionado a la conciencia corporal, está constituido en términos generales por:

Los planos (sagital, frontal, transversal), ejes (transversal, anteroposterior, vertical)

Movimientos (flexo extensión, abducción, rotación)

Adicional es importante enfocar estos aspectos a la tonicidad corporal, el control postural y la lateralidad. Por ende, es posible concluir que las actividades basadas en TAKETINA, permiten fortalecer la conciencia corporal por medio de la escucha, la respiración, el ritmo y la coordinación motora, lo cual hace posible, que el adulto mayor relacione espontáneamente los conceptos con experiencias previas. Además, se propone el uso de guías visuales que faciliten la comprensión en el desarrollo de actividades motoras.

En conclusión, el tipo de investigación cualitativa fue esencial para cumplir con los objetivos del proyecto. Usando la TAKETINA como un medio relevante y beneficioso para el adulto mayor, en términos de tres categorías esenciales: la autopercepción, el ámbito social y conciencia del cuerpo.

Como investigadora, fue gratificante poder construir el conocimiento en torno a TAKETINA, y sus elementos. Considero que esta metodología puede ser una herramienta útil para abordar el desarrollo psicosocial de los adultos mayores. Se espera que los resultados de este trabajo contribuyan a promover la implementación de propuestas innovadoras para mejorar la calidad de vida de las personas en diferentes contextos y escenarios educativos.

## 5 Referencias

Alvarado García, Alejandra María & Salazar Maya, Ángela María. (2014). Análisis del Concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25 (2), 57-62. [https://dx.doi.org/10.4321/S1134-](https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002)

928X2014000200002

Ana, C. (2012). Investigación-acción participativa: una metodología integradora del conocimiento y la acción. *Revista Latinoamericana de Educación* Vol. 3

Bausela, E.: La docencia a través de la investigación-acción.

Canto, O. J. (2005). El sí mismo desde la teoría de la identidad social. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=271020873006>

Chaves Barboza, E. &. (2017). Aprendizaje autorregulado en la teoría sociocognitiva: Marco conceptual y posibles líneas de investigación.

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero, 2021, Volumen 5, Número 1

Colmenares E., A. M., & Piñero M., M. L. (2008). La investigación Acción. Una herramienta metodológica heurística para la comprensión y transformación de realidades y prácticas socioeducativas.

de Montes, M. G. (2013). Ejercicios de equilibrio para mejorar el sistema propioceptivo y disminuir el riesgo de caídas en el adulto mayor.

Domínguez. (2020). Secretaria de integración social.  
Integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/101-noticias-vejez/4244-la-labor-por-los-adultos-mayores-en-macondo

Esther, D. M. (2021). Salud. Obtenido de Blogs Mapfre.

Fajardo, L. A. y C., Moya, (1999). Fundamentos Neuropsicológicos del Lenguaje,  
Bogotá:

Fernández, L. Efecto de las prácticas de ocio en las funciones cognitivas y la localización de las fuentes electrocefalográficas en Personas Mayores.

<https://www.researchgate.net/profile/Veronica-Lopez->

Garay. (2009). Autopercepción de los adultos mayores sobre su vejez. Revista Kairós, 43.

<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/2779/1814>

García, C. y. (2006). Perspectiva de la tercera edad acerca de la mirada de los "otros" sobre la vejez. Revista electrónica de psicología política.

González Aller, A. (2021). Conceptualización y diseño de una plataforma para tratar los problemas de la lateralidad cruzada <http://hdl.handle.net/10609/133086>

González, C. A. (2020). "Ronda para la memoria", desarrollo investigativo a partir de la observación de experiencias significativas en el favorecimiento de la memoria musical. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/11544>.

González, M. E. (2006). Sistema vestibular. HUMANA. [https://www.academia.edu/download/52208853/Fisiologia\\_Humana.\\_-Tresguerres.pdf#page=258](https://www.academia.edu/download/52208853/Fisiologia_Humana._-Tresguerres.pdf#page=258)

Lampreave. (2020). Bienestar psicológico y autoestima en la vejez. U.A.I: <https://repositorio.uai.edu.ar/handle/123456789/1067>

Luliano, R. (2019). Vejez y envejecimiento: Aportes para la investigación y la intervención con adultos mayores desde las ciencias sociales, la psicología y la educación.

Marisol, J. (2007). La estimulación cognitiva en personas adultas mayores. Revista cúpula, 1-14. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v22n2/art1.pdf>

Maurus, J. (1993). cultive su autoimagen.

Meza, (S,f). Taller de Psicofisiológica. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.

Ortiz, J. M. (2005). El sí mismo desde la teoría de la identidad social. . Escritos de Psicología-Psychological Writings.

Pardillo, F. y. (2008). El Rorschach. Una visión integradora. La Habana: Ciencias Médicas.

Pereira, (2021) 1.5 Los auto esquemas y su relación con el Desarrollo Humano y Social. Desarrollo Humano y Social.

Pérez, J. A. P. (2009). Cerebro Derecho, Cerebro Izquierdo. Implicaciones Neuropsicológicas de las Asimetrías Hemisféricas en el Contexto Escolar. Psicología Educativa.

Portillo (2008) Aportes de la TAKETINA a la educación del sentido rítmico y su aplicación en la pedagogía musical.

Pullupaxi Álvarez, L. E. (2016). Desarrollo de la lateralidad a través de las rondas infantiles. <http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/3859>

Rey & Canales (2008) Memoria en movimiento: Estimulación cognitiva a través de la motricidad para personas mayores.  
<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/caixagalicia-memoria-01.pdf>

Rojas. (2017). La autoestima. Obtenido de repositorio universidad César Vallejo  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/22594>

Sandoval Casi Limas, C. A. (1996). Investigación cualitativa.

Sebastián, M. C. (2008). . La Teoría de la Identidad Social: una síntesis crítica de sus fundamentos, evidencias y controversias.

Sinovas, R. &. (2010). Esquema corporal y autoestima en la tercera edad. Elementos claves para un programa en gerontopsicomotricidad.

Taño, F. B. (2006). Imagen del cuerpo y producción de sentidos. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*.

Taylor, S.J. y Bogdán (1992) *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*.  
Barcelona: Paidós Básica.

Túpac Mantilla. (6 de junio, 2019). Discover R.I.T.M. O [Archivo de video]. YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=maZP3SVLoVI>

Valles Miguel (1999). *Técnicas-cualitativas-de-investigación social*

Yarleque, N. (2021). El nivel de Autoestima. Red de repositorios latinoamericanos.  
<https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/4828523>