

**Título:** "La Bailoterapia": Una necesidad en los momentos actuales para elevar la autoestima en el adulto mayor

Title: "La bailoterapia": A necessity in the current moments to elevate the self-estimates in the biggest adult

**Autora:** Lic. Arianne Tejera Martínez \*

**Filiación institucional del autor:** ISCF "Manuel Fajardo"

**Títulos académicos:** Licenciada en Español- Literatura

**Cargos:** Técnico en Información Científico-Técnica

**Categorías docentes o científicas:** Instructor

**Teléfonos:** 383675

**Correo electrónico:** [ariannet@fcf.edusol.rimed.cu](mailto:ariannet@fcf.edusol.rimed.cu)

**Autora:** Dra. Sandra Eunice Toirac Perera

**Filiación institucional:** Departamento de Medicina Legal

**Títulos académicos:** MsC. Atención Integral a la mujer.

**Categorías docente:** Asistente

**Correo electrónico:** [stoirac@infosol.gtm.sld.cu](mailto:stoirac@infosol.gtm.sld.cu)

**Autor:** Odalis Frometa Rivera

**Grado académico:** Licenciada en Español y Literatura

**Filiación institucional:** Facultad de Cultura Física de Guantánamo

**e-mail:** [ofrometa@fcf.edusol.rimed.cu](mailto:ofrometa@fcf.edusol.rimed.cu)

## **Resumen**

El nivel de autoestima es el responsable de muchos éxitos y fracasos. Una elevada autoestima, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad

de la persona para desarrollar sus habilidades y aumentara el nivel de seguridad personal

Con este trabajo se propone mejorar la autoestima del adulto mayor mediante las actividades físicas recreativas representada por la bailoterapia dándole respuesta a la necesidad actual, al introducir la gimnasia para adultos mayores y la inclusión de actividades rítmicas musicales como recurso en los programas de actividades físicas que se realizan en los círculos de abuelos.

Durante el desarrollo de esta investigación se utilizaron diferentes métodos del nivel empírico, entre ellos la observación, el análisis de documentos, y la técnica de la encuesta y la entrevista aplicada a docentes y directivos con el objetivo de obtener información directa relacionada con el comportamiento del objeto de investigación.

Se realizó una introducción parcial en la práctica para conocer la viabilidad de la propuesta. A partir de sus resultados, se demostraron los beneficios que aporta a los adultos mayores y su factibilidad de aplicarse de manera generalizada

### **Abstract**

The level of self-esteem is responsible for many successes and failures. High self-esteem, linked to a positive concept of self, enhance an individual's ability to develop their skills and increase the level of personal security

With this work we propose a form of methodological improve self-esteem of the Elderly through physical activity represented by the recreational gymnastics. Rhythmic giving response to the current need to introduce gymnastics for seniors and the inclusion of rhythmic activities in the programs as a resource for physical activities that are performed in circles grandparents.

During the development of this research is the level used different empirical methods, including observation, document analysis and survey technique and

applied to interview teachers and principals in order to obtain information directly related to the behavior of subject of research and analysis as a percentage mathematical statistical method.

We performed a partial introduction in practice to determine the feasibility of the proposal. From their results, we demonstrated the benefits to older adults who are physically active, being feasible to be implemented on a widespread basis, bearing in mind that prepares them for life in the aging process, compensating for the degenerative processes that arise at this stage, in order to improve their health.

**PALABRAS CLAVES:** autoestima/ vejez / bailoterapia / actividades físicas recreativas/ comunidad

**Key words:** self-estimates / age / bailoterapia / recreational physical activities / community

---

## INTRODUCCIÓN

La autoestima sólo se entiende si se consideran dos elementos psíquicos: por una parte, el **auto concepto** o conciencia que cada persona tiene acerca de sí misma, es decir, cuáles son los rasgos de su identidad, cualidades y características más significativas, para bien o para mal, de su manera de ser; por otra, el **amor propio**, un sentimiento tan fundamental como legítimo de aprecio hacia nuestra propia persona que sirve de acicate para relacionarnos socialmente y fijarnos metas en la vida. La imagen que cada cual se construye acerca de quien es o cuál va a ser su identidad, se elabora mediante la conducta que desarrolla.

La mayoría de los adultos mayores, en algún momento de su vida, sufren una cierta disminución de la autoestima. Son escasos, cuya autoestima es tan sólida que pueden

resistir todos los embates imaginables, asegura el escritor John Caunt en su libro "Eleve su autoestima".

Nadie niega el hecho de que la autoestima desempeña un papel nada despreciable en la salud psíquica. De ahí, el interés de los psicólogos por preservar la calidad de vida del adulto mayor, programa social priorizado en nuestra sociedad y atendido fundamentalmente por el INDER, la Universidad del deporte y Salud Pública.

En la comunidad Sur Isleta existen insuficiencias en el entorno comunitario donde se desarrollan las actividades físicas recreativas con el adulto mayor esto conlleva a la aplicación de instrumentos para diagnosticar y solucionar el problema.

Resultado del diagnóstico:

- Poca participación de los abuelos en las actividades físicas
- Poca motivación por parte de los abuelos
- Pobre dominio de Técnicas participativas en las actividades físicas
- El contenido de las actividades no satisface los gustos y preferencias de los participantes

Para dar respuesta a esta problemática, se insertó la bailoterapia con el objetivo de elevar el nivel de autoestima en el adulto mayor, como un nuevo tipo de terapia que tiene dos momentos, uno terapéutico y otro preventivo que se expresa en la capacidad de desarrollar determinadas potencialidades que fortalecen al organismo evitando así la aparición de determinadas enfermedades, esta terapia se practicará en forma de cursos de grupo con una mezcla de pasos de danzas latino-americanas como la salsa, el merengue, el cha-cha-cha, el mambo, el danzón, el bolero el son, etc. Se canta, se hace ejercicio físico en medio de un ambiente musical que permite desconectarse de los problemas y preocupaciones

cotidianas. Es una excelente terapia anti-estrés, además de mejorar el estado físico, ciertas posturas y actitudes positivas son muy buenas para la autoestima y vencer la timidez.

La aplicación de esta terapia en las actividades físicas recreativas de los abuelos les facilita la creatividad y técnicas menos formales y rígidas, orientada hacia formas más libres, moviéndose con desenvoltura, de manera que el móvil productor del movimiento no será una técnica corporal, sino que se propondrán unas pautas y cada persona desarrollará sus posibilidades de movimiento, donde cada uno experimentará y expresará según sus necesidades.

## **DESARROLLO**

La población de adulto mayor de la circunscripción tiene un total de 90 y la muestra que tomamos fue de 30 adultos mayores de ellos 17 mujeres y 13 hombres. Esta investigación se inició a partir del mes de febrero de 2008, donde primeramente se hizo una selección de la muestra con que se trabajó. Se realizó un estudio de la bibliografía necesaria para la fundamentación del trabajo; así como la elaboración de la propuesta de acciones metodológicas.

La investigación tuvo como punto de partida el diagnóstico inicial realizado, donde se aplicaron encuestas, entrevistas, además de las observaciones.

En los meses de noviembre de 2008 hasta enero de 2009 se efectuó la introducción parcial en la práctica para valorar la viabilidad de dicha propuesta. Finalmente se aplicaron los instrumentos de salida para valorar su efectividad y los resultados de la observación, entrevista y encuesta para comparar los mismos.

### **Análisis de los resultados**

Los aspectos psicológicos son muy bien empleados, por lo que se crea un estado favorable en cada actividad, buscando motivación, dinamismo, asequibilidad, etc.

Hubo una gran aceptación de la propuesta en cuanto a la aplicación de la bailoterapia en las actividades físicas recreativas por parte de los abuelos, por lo que el 90% de los abuelos la asimilaron de una manera gratificante, y el 10% presentan algunas dificultades relacionadas con la edad. Se sintieron muy bien, las clases le resultan más dinámicas y motivantes. Alegan los abuelos que les gustaría que se realizaran más actividades físicas recreativas con la aplicación de la bailoterapia, porque mejora la calidad de las actividades y les despierta mayor interés, motivación, hacia las actividades planificadas.

Las aplicaciones de la bailoterapia en los abuelos los alegra y los ayuda a moverse más libremente con desenvolvimiento y amplitud. Además con la utilización de estas actividades alcanzan un estado psíquico favorable, ayudándolos a vivenciar el movimiento, mejorando la coordinación, la agilidad para la ejecución de los bailes y el equilibrio en ellos. A pesar de que resultarían más gratificantes las actividades si se contara con un área más adecuada o un local destinado a estas, porque estas actividades físicas recreativas deben realizarse en áreas donde sea factible ejecutarlas con mucha seguridad para los participantes, teniendo en cuenta las características de los participantes. El 80% de los encuestados concuerdan que es efectiva y contribuye a elevar la autoestima y la calidad de vida del adulto mayor en el consejo sur isleta

Se alcanzó un buen nivel de conocimiento por parte de los abuelos, pues se demostró la importancia y beneficios que tiene la aplicación de la bailoterapia para el adulto mayor. La asistencia de los participantes a las actividades fue buena, de un total de 30 abuelos, asistían los 30 para el 100% de la matrícula, beneficios que brinda la propuesta.

La bailoterapia es una manera fácil y divertida de mantenerse en forma físicamente a cualquier edad. Además de ayudar a tener control de nuestro cuerpo,

permite la desconexión por unos instantes del mundo exterior y de los problemas. Es una manera excelente de liberar tensiones, ansiedad, depresión y estrés.

Le proporciona beneficios físicos como la tonificación de los músculos, reduce la tensión, principalmente en hombros, cuello y espalda. Aumenta la capacidad pulmonar. Baja y estabiliza la presión arterial. Brinda beneficios al corazón, al incrementar los tejidos, lo cual permite que las células del cuerpo estén abastecidas por mayor cantidad de oxígeno y sangre rica en nutrientes.

Aumenta la producción de anticuerpos y células que defienden de enfermedades como el cáncer. A nivel cerebral, mejora el balance químico, al segregar beta endorfina, sustancia que protege al sistema inmunológico, pues produce una sensación de paz y bienestar

## **CONCLUSIONES.**

Después de haber terminado esta investigación, se arriba a las siguientes conclusiones:

- ❖ Se acepta la propuesta de la aplicación de la bailoterapia para mejorar la autoestima, al evidenciarse con los resultados de los instrumentos aplicados, han tenido una aceptación satisfactoria en la práctica del trabajo comunitario.
- ❖ El diagnóstico realizado, unido a la experiencia de la autora en esta labor, permitieron detectar diferentes insuficiencias que sirvieron como punto de partida para la investigación.
- ❖ Con la introducción parcial de la propuesta en la práctica se logró la motivación y la participación de los abuelos y aumentó su creatividad e independencia en los movimientos.
- ❖ Mejoró la calidad de vida del adulto mayor ,

A partir de sus resultados se cuenta con un instrumento metodológico dirigido al proceso que ejecutan los docentes para beneficiar a los adultos mayores que reciben secciones de actividades físicas, contribuyendo a llevar un factible proceso de envejecimiento.

## **Bibliografía**

1. BAKKE, F.C. y colaboradores. (2001) *Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones*. Madrid, Ediciones Morata y Consejo Superior de Deportes.
2. BRIKINA A., T. (1985) *Gimnasia* .II reimpresión. La Habana. Ed. Pueblo y Educación, 434 p.
3. Cuba. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. (1995). *La Cultura Física terapéutica en la comunidad. Experiencias cubanas / conferencias magistrales I Conferencia Internacional y IV Nacional de Gimnasia Terapéutica*. La habana, Ed. José A. Huelga. INDER. 45p.
4. DORTA SASCO, ALBERTO. *Nociones de Psicología de la Educación Física y el Deporte*. La Habana, Ed. Pueblo y Educación,-- 130 p.
5. Racobruno, Juan Carlos. (1999) *Tratado de Gerontología y Geriatria clínica*. Editorial científico- técnico. La Habana, Págs. 341,342.
6. ROCHE OLIVOS, ROBERT. (1997) "Psicología y educación para la prosocialidad" Red Federal De Formación Docente Continua Para La República Argentina Bs. As.
7. SHIBUTANI, TOMOTSU. (1971) "Psicología social y psicología" Editorial, Paidós. Diciembre