



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

División de Estudios profesionales

**LA DANZA COMO FACTOR BENÉFICO PARA EL
MEJORAMIENTO EN LA AUTOESTIMA DE ADULTOS
MAYORES**

INFORME PROFESIONAL DE SERVICIO SOCIAL

Que para obtener el título de
Licenciado en Psicología

PRESENTA:

Fernando Daniel Chávez Esqueda

DIRECTORA

Lic. María de la Concepción Conde Álvarez

REVISORA

Mtra. Margarita Molina Avilés

SINODALES

Lic. María Isabel Martínez Torres

Mtra. Ena Eréndira Niño Calixto

Mtro. Oscar Alberto Clavellina Flores



**Facultad
de Psicología**

Ciudad de México

2014



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A MI FAMILIA.

A mis padres...

Agradezco infinitamente por haber tenido a los mejores padres del mundo, amorosos, comprensivos y siempre al pendiente de mí. Gracias por el apoyo incondicional que me han dado durante estos 23 años de mi vida, porque siempre estuvieron luchando para darnos lo mejor a mí y a mi hermana Angélica Chávez. Los amo con todo mi corazón, y gracias a ustedes soy lo que soy. No hubiera llegado tan lejos si no hubiese sido por su compañía.

Gracias Domingo Chávez Díaz, por estar siempre al pendiente de mí, porque a pesar de no demostrarlo, eres la persona que más se preocupa por mi bienestar. Me enseñaste a ver que la vida no es lo que imaginaba, y que cada fracaso en la vida es un paso grande de crecimiento. Estoy orgulloso de haber seguido tus pasos y de haber llegado hasta donde estoy ahora. Espero seguir contando contigo hasta que el destino le ponga un fin. Te amo.

Gracias a Patricia Esqueda Quintana, porque más que una madre, eres mi mejor amiga. Gracias por la confianza y el apoyo que siempre me das, porque sabes más cosas de mí que las que yo sé. Siendo honesto no sé que sería de mi vida sin ti, eres la base principal de mi existencia y sin ti no me gustaría vivir. Te amo infinitamente.

A mi hermana...

Por ser la mejor hermana del mundo Angélica Chávez, al escucharme y comprenderme en aquellas situaciones que no podía resolver. Este trabajo es de gran inspiración en ella, ya que si no me hubiera dicho la maravillosa frase de "Hazlo ya" difícilmente hubiese terminado este trabajo. Te amo hermanita.

Mis abuelas...

A mis queridas abuelas Elsa y Raquel Esqueda. Este trabajo es dedicado a ustedes por haberme criado y cuidado cuando era un niño, ustedes me enseñaron bastantes cosas que hoy en día me son de gran ayuda. Gracias por haberme enseñado ese arte tan maravilloso que es la costura, ya que gran parte de los aprendizajes adquiridos de cortar, coser y bordar son gracias a ustedes y difícilmente hubiera podido llevar a cabo este trabajo sin su apoyo y conocimiento. Les estoy eternamente agradecido por todo lo que han hecho por mí a lo largo de mi vida, por siempre estar al pendiente de mi bienestar y siempre procurar que tenga lo mejor, así ustedes se queden sin nada; créanme que atesoro y valoro mucho su amor y cuidado. Las quiero mucho y las llevaré siempre en mi corazón.

A mis tías...

Mis tías Laura, Refugio y Verónica Esqueda Quintana, que puedo decir más de lo que ya saben. Les estoy eternamente agradecido por el apoyo incondicional que me dieron y que me siguen dando para poder cumplir con mis sueños y metas, estoy en deuda con ustedes. Dios, el universo, o aquello a quien más ustedes le tengan fe y devoción les están pagando con muchas bendiciones al haberme ayudado a lo largo de mi vida personal y académica; como en algún momento les dije “si no hubiera sido por su grande apoyo, no hubiese podido llegar hasta donde estoy ahorita” gracias a ustedes pude terminar con mis estudios, y hasta el final de esta travesía, sigo contando con su apoyo. Muchas gracias por todo, las quiero mucho y sé que estarán bendecidas por el resto de sus vidas.

A MIS REVISORES Y PROFESORES

A mi Directora y Revisora la Lic. Concepción Conde y la Mtra. Margarita Molina...

Les agradezco mucho el apoyo brindado en la realización de este proyecto, la comprensión que tuvieron al saber que no contaba con mucho tiempo. Gracias por facilitarme el haber podido llegar hasta aquí, de corazón espero que sigan cosechando frutos y que este trabajo sirva para que alumnos y profesores valoren el apoyo que nos brindan.

A mis Sinodales:

Lic. Isabel Martínez

Mi querida profesora, que en un inicio fuimos compañeros de algo tan hermoso que compartimos "LA DANZA", y que después el destino me permitió conocerla como profesora. Solo puedo decirle que en mis 4 años de carrera ningún profesor me transmitió tantos aprendizajes como los adquiridos en sus clases. Desde Bioética hasta Sexualidad y género, me enseñó a quererme como soy, a cuidarme y a cuidar a otros, a sentirme valioso y saber que siempre se puede HACER. Este trabajo es reflejo de lo aprendido de usted, es tratar a las personas no como un objeto de investigación, sino como un igual, un ser tan lleno de amor y conocimientos como yo y como todos. De corazón profesora, muchas gracias por todo.

Mtra. Ena Niño Calixto

Gracias maestra por escuchar aquello que otros profesores no quisieron oír, y que además hizo que resaltara más en mi trabajo. Gracias maestra por orientarme a mejorar este trabajo para que creciera y se dieran cuenta de la gran labor y la importancia de esta intervención. Gracias por ver en mi trabajo los mejores aspectos y resaltar aquello que los demás consideraban como "irrelevante" ya que eso que dijeron ser irrelevante es lo que más enriquece mi informe. Muchas gracias por todo profesora.

Mtro. Oscar Clavellina

Con usted tuve el mejor aprendizaje que me han dado “así llueve, truene, no haya luz, estemos enfermos o nos estalle la cabeza de dolor, no hay pretexto para no leer”. Y gracias a este consejo tan sabio, pude llevar a cabo este trabajo. Gracias profesor por siempre escuchar al alumnado, por enseñarnos que se puede hacer ciencia de diferentes formas y que a veces, la descripción y las emociones de un ser humano son más importante que lo que dice alguna prueba o algunos datos. Sepa que le tengo un gran cariño y admiración por su trayectoria y porque cuando tuve “duda” siempre estaba ahí para resolverlo. Gracias por todo profesor.

Al Lic. David I. Velázquez Rendón...

*Que puedo decir de ti amigo, y hasta lo pondré en negritas: **Eres el mejor revisor no oficial de este trabajo**, y más que revisor, el mejor ser humano que he podido conocer en este tiempo. Gracia por el grande apoyo que me otorgaste al realizar este informe, solo tú supiste la situación por la que estaba atravesando, y sin más me tendiste la mano para poder salir adelante. Te agradezco infinitamente por estar presente cuando más te necesite. Te deseo lo mejor ahora que continuas creciendo, sé que estarás muy arriba y espero estar ahí para poder contemplarte amigo.*

Al Lic. Iván Rocha Dávalos

Por haberme apoyado en la finalización de este trabajo. Eres un ser humano único y con grandes sentimientos. Gracias por el apoyo brindado en los materiales e insumos necesarios para la elaboración de este proyecto. Y más importante que lo material, gracias por el apoyo moral y emocional que me brindaste al realizar este informe, “De todas aquellas caídas que alguna vez tuve, fuiste tú quien me impulso siempre adelante, eres un ejemplo a seguir”.

A MIS AMIGOS

Amigos CCHeros...

Mis queridos amigos del CCH Vallejo, los del 101 que me enseñaron una nueva vida, cambiaron mi perspectiva y visión del mundo, y que en la actualidad sigo diciendo “esta época es la mejor etapa de mi vida”. No puedo dejar de agradecer a los “Chakras DJ” Gema Flores, Fernanda Monje, Montse Sánchez, Mario Rosas, Alejandra Loarca, Gabby Quintana, Guadalupe Muñoz y Jimena Gómez, por las aventuras y aprendizajes vividos en estos años, a todos y cada uno de ustedes los quiero mucho.

Amigos Facultad

A mis amigos y compañeros del 1004 que nuestra amistad fue gracias a la selección natural, les agradezco por haberme apoyado en mis problemas escolares y personales, Karla, Jezlia, Italy, Andrea, Gibran, Mina, Pilar y todos los demás que cursaron este grupo.

Un agradecimiento especial a Valeria y Anahí, porque estuvieron ahí en un momento difícil de mi vida. Las quiero mucho y no olvidaré esas tardes de juegos y risas que alegraban mi existencia. Anahí, nunca olvidaré el gran apoyo que me diste en mi graduación. Las quiero mucho amigas.

También agradezco mucho a la Lic. Karina Mijares, una gran amiga que tenemos algo en común, el gran amor por la danza. Gracias amiga porque juntos trabajamos y luchamos por demostrar que la danza es una excelente herramienta terapéutica. Por la aventura que tuvimos en Cuba y el concurso ganado de proyectos culturales Tlalpan donde comenzamos a dar nuestro primer granito para iniciar un proyecto que ambos deseábamos. Gracias por todos los aprendizajes y el apoyo. Te quiero mucho.

ÍNDICE

1. RESUMEN	9
2. INTRODUCCIÓN	10
3. DATOS GENERALES DEL PROGRAMA DE SERVICIO SOCIAL	14
3.1 Objetivos del programa	14
3.2 justificación del programa	14
3.3 Desarrollo	15
4. CONTEXTO DE LA INSTITUCIÓN Y DEL RPOGRAMA DONDE SE REALIZÓ EL SERVICIO SOCIAL	16
5. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL SERVICIO SOCIAL	18
5.1 Diseño de talleres	18
5.2 Vinculación académica para prácticas profesionales	19
5.3 Revisión y evaluación de talleres	19
5.4 Organización y elaboración de expedientes clínicos	20
5.5 Elaboración de proyectos	20
5.6 Ludoteca	21
6. OBJETIVOS DEL INFORME PROFESIONAL DE SERVICIO SOCIAL	22
6.1 Objetivo general	22
6.2 Objetivos específicos	22
6.3 Objetivos personales	22
7. MARCO TEÓRICO	23
Capítulo 7.1 LA ADULTEZ MAYOR	23
7.1.1 Envejecimiento	23
7.1.1.1 Aspectos físicos en el adulto mayor	27
A) Envejecimiento cerebral	27
B) Sistema inmunológico	29
C) Motricidad	29
D) Aspecto físico	29
E) Envejecimiento sensorial	30

7.1.1.2 Aspectos cognitivos en el adulto mayor	32
A) La memoria	32
B) La atención	33
C) Deterioro cognitivo en la memoria y la atención.	33
7.1.1.3 Aspectos emocionales en el adulto mayor	36
A) Principales trastornos en el adulto mayor	36
B) Depresión y ansiedad	36
C) Bienestar en el adulto mayor	37
Capítulo 7.2 AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO	39
7.2.1 Autoestima	39
A) La importancia de la autoestima.	39
B) Componentes de la autoestima	40
7.2.2 Autoconcepto	41
7.2.3 Diferencia entre autoestima y autoconcepto	41
Capítulo 7.3 ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR	44
7.3.1 La psicomotricidad	45
7.3.1.1 La psicomotricidad en el adulto mayor	47
7.3.2 Beneficios del ejercicio físico en el adulto mayor	49
7.3.3 Beneficios de la danza en problemas físicos y emocionales	51
7.3.4 Consideraciones al aplicar ejercicios físicos a personas de la tercera edad	51
Capítulo 7.4 LA DANZA COMO TERAPIA	53
7.4.1 Psicoballet	54
7.4.2 Danzaterapia	57
7.4.3 Biodanza	58
7.7.4 Danza movimiento terapia	60
8. ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS	63
8.1 Planteamiento del problema	63
8.2 Participantes	63
8.3 Muestreo	63

8.4 Instrumentos	63
8.5 Materiales	65
8.6 Procedimiento	65
9. RESULTADOS	69
9.1 Resultados cuantitativos	69
9.1.1 Resultados pre-test de la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965)	69
9.1.2 Resultados post-test de la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965)	71
9.2 Resultados cualitativos	72
9.2.1 Sentimientos antes del taller	72
9.2.2 Sentimientos durante el taller	75
9.2.3 Sentimientos al finalizar el taller	77
10. RECOMENDACIONES	82
10.1 Impacto de trabajo en la institución	82
10.2 Formación profesional	83
10.3 Conclusión	84
11. REFERENCIAS	85
12. ANEXOS	90
12.1 Cartas descriptivas del taller “El perdón, hacia una sanación interna”	90
12.2 Cartas descriptivas del taller “El cuerpo comunicante”	94
12.3 Escala de Autoestima de Rosenberg	100
12.4 Cuestionario de autoevaluación	101
12.5 Croquis de la oficina central de Voluntarias Vicentinas de la Ciudad de México A.C.	102
12.6 Cartas descriptivas del taller “Bailando para vivir”	103
12.7 Fotografías del taller “Bailando para vivir”	167

1. RESUMEN

La autoestima es un factor clave en el desarrollo de un buen ajuste emocional, cognitivo y práctico, el cual afecta de un modo importante todas las áreas de la vida. En algunas investigaciones se propone que ésta va disminuyendo durante la edad madura y la vejez (Matad, 2004), por esta razón, durante el proceso de servicio social, del programa de Apoyo Integral para la tercera edad, se realiza la intervención del Taller “Bailando para Vivir”, con la finalidad de que por medio de la Danza, y principalmente la Danza Folklórica Mexicana, ayude a disminuir los síntomas y consecuencias de la baja autoestima en el personal que integra Voluntarias Vicentinas de la Ciudad de México A.C. Se llevó a cabo con una muestra de diez mujeres de la tercera edad mexicanas de entre 58 y 71 años de edad. El taller inicio con 6 sesiones de introducción, donde se midió la autoestima inicial de las participantes por medio de la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965). Posteriormente continuaron las siguientes sesiones en donde los días lunes se trabajaban aspectos emocionales, los miércoles actividades manuales y de confección de vestuario, y el día viernes solo se abordaban técnicas dancísticas y coreográficas. En la última sesión se volvió a aplicar la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965); además, un pequeño cuestionario que describe sus experiencias personales antes, durante y después del taller. El resultado final fue el mejoramiento de la autoestima en las participantes, además de buenos resultados que se obtuvieron durante todo el servicio social para la asociación.

Palabras Clave: Autoestima, Tercera edad, Envejecimiento, Servicio Social, Danza.

2. INTRODUCCIÓN

La adultez mayor es una etapa del desarrollo del ser humano que inicia a los 60 años y termina en el momento en el que la persona fallece, y se caracteriza por ser un periodo de grandes cambios en todas las áreas de funcionamiento (OMS, 2006). Sin embargo, es preciso decir que aunque en América latina hay acuerdos con relación a la perspectiva del adulto mayor, las concepciones de este varían de acuerdo con la cultura de cada país, el momento histórico, la clase socioeconómica o la raza (Aranibar, 2001)

La población de la tercera edad es considerada un grupo vulnerable y que a lo largo de su vida ha sufrido violencia de cualquier tipo en México (INEGI, 2012). Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Conforme a la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) en el 2011, 45% de las mujeres alguna vez unidas de 60 años y más sufrió algún tipo de violencia por parte de su pareja o ex pareja. En 2012, del total de egresos hospitalarios en personas de 60 años y más, el 30% son por trastornos mentales y del comportamiento, donde el 12.3% son por trastornos depresivos.

Cuando las personas con menor autoestima experimentan fracaso en áreas que son relevantes para su autoestima, llevan a cabo un afrontamiento menos eficaz. Así, tienden a sobregeneralizar los fracasos y dirigen sus conductas a evitar las emociones negativas que éstos les producen (Rodríguez y Caño, 2012). Como indican Crocker y Wolfe (2001), el individuo que desde edades tempranas aprende respuestas de evitación para afrontar experiencias que le producen emociones negativas puede llegar incluso a tener dificultades para afrontar eficazmente estas situaciones, lo que hace probable que los fracasos se repitan, retroalimentando así una baja autoestima. Esto puede contribuir, a su vez, a que sus conductas se dirijan, incluyendo las socialmente conflictivas, a satisfacer su autoestima aun a expensas de otras metas que podrían resultarle más satisfactorias.

El movimiento corporal puede ser un facilitador para contrarrestar los problemas ocasionados por una baja autoestima. Una actividad física constante en cualquier etapa de la vida no solo favorece una buena salud física, sino también una buena salud mental (Balaguer, 2004). Y si utilizamos la danza como factor de movimiento puede traer bastantes beneficios: la danza, por ser una conducta molar básica debe ser

utilizada como agente educativo de la educación física, ya que dentro de ella se encierran unos componentes importantes que benefician a la persona que la practica, como puede ser una fuente de dominio corporal, actividad de ejercitación de destreza, permite el desarrollo de coordinaciones finas, individuales y coordinaciones de desplazamientos grupales y tiene valor socializante y valor creativo (Ruíz y Ochoa, 2012).

Desde los inicios del estudio del movimiento se ha establecido una relación entre éste y la psicología de un individuo, se ha afirmado que el movimiento es el resultado de la integración física y psíquica de la persona. Cuando vemos a un niño en edad temprana, de 6 a 24 meses, podemos ver como su motricidad gruesa comienza a desarrollarse, desplazándose con movimientos bruscos y arrítmicos (Santrock, 2006). Muchos infantes, al escuchar una melodía agradable, este comienza a moverse de una forma diferente, de una forma rítmica y precisa, pareciendo que marca con sus manos o piernas los bits de la música (Dallal, 2007).

Existe entonces algo curioso en el ser humano, podemos observar en el transporte público, personas con audífonos que expresan lo que están escuchando a través del canto, de un cabeceo rítmico o del movimiento de sus dedos que golpean rítmicamente su pierna. De manera inconsciente, podemos ver que el ser humano tiende a mover su cuerpo de forma distinta como normalmente lo haría, al escuchar una pieza musical o músicos en vivo (Dallal, 2007).

Se ha visto entonces que a través del tiempo, el ser humano ha utilizado la danza como un medio de expresión. Las adoraciones que se hacían a los Dioses de nuestros antepasados incluían danzas, movimientos con determinado espacio-tiempo que describían un lenguaje corporal para comunicarse con sus Dioses o antepasados (Santana, 2014). Hace algunos siglos, diferentes clases sociales comenzaban con sus celebraciones a través de la danza. Reyes abrían la pista de baile al sonar la orquesta y hacían que sus invitados se unieran a la celebración (Dallal, 2007).

La danza es entonces un recurso nato del ser humano, algo que traemos desde nuestro nacimiento, sin saber que es música y mucho menos que es danza, comenzamos a movernos rítmicamente al escuchar una canción que nos provoque ese deseo de movernos.

Es entonces que se comienzan a crear corrientes teóricas aportadas por diferentes autores, en especial por Laban, Ossona y Fariñas, con las que forman las nuevas bases de una técnica terapéutica, para el mejoramiento en diferentes áreas del ser humano: el aprendizaje de una nueva disciplina como la Danza Folklórica activa los procesos de la creatividad, memoria, coordinación motriz, participa también el manejo de emociones y la comunicación no verbal (Panhofer, 2005). Los fines curativos surgen a mediados de la época de los sesentas con Georgina Fariñas y María Fux y la danza como intervención para trastornos emocionales, físicos y biológicos (Iraola, 1995). Estos ámbitos artísticos y científicos, se unen en interdisciplina para poder aportar una alternativa al ser humano para que pueda desarrollar sus capacidades plenamente.

Se presenta este Informe Profesional de Servicio Social del programa de Apoyo Integral de la Tercera edad, donde se describen las actividades realizadas, el lugar y contexto donde se trabajó y los resultados obtenidos durante las 480 horas de prestación de servicio. Además de esto, se presenta la intervención realizada durante el servicio social, un taller que lleva como título “Bailando para vivir” donde se trabajaron aspectos corporales, psicológicos y dancísticos con el fin de mejorar la autoestima, con una participación de 10 mujeres de la tercera edad.

Comienza este informe con el soporte teórico metodológico de esta intervención, con 4 capítulos que describen primeramente qué es la adultez mayor, sus características y el desarrollo a nivel físico, cognitivo y emocional. Siendo el autoestima el tema principal de la intervención, se describe un capítulo con la definición de la autoestima, el autoconcepto y la diferencia entre estos dos conceptos.

Durante toda la aplicación del taller se trabajó la actividad física, la sensibilización de los sentidos y la enseñanza de técnicas dancísticas como medio de expresión emocional, por tal motivo, se continúa la propuesta con un tercer capítulo en donde se incluye la psicomotricidad y la actividad física en el adulto mayor. Continuando con el trabajo corporal, se aborda un cuarto capítulo que describe qué es la danza, y el surgimiento de la danza como un modelo terapéutico.

Finalmente se encuentra el apartado de resultados, donde se pudo percatar por medio de los resultados pre-test y pos-test de la escala de autoestima de Rosenberg (1965) y un relato escrito y verbalizado de su “antes, durante y después” de las participantes del taller, encontrando que después de este taller se pudo mejorar la autoestima de las participantes.

Esta propuesta de Intervención se centra en exponer que existen más alternativas de tratamiento para mejorar la autoestima, como lo es la Danza y en específico la Folklórica Mexicana, la cual pretende demostrar que se puede elevar el nivel de autoestima, así como promover la investigación en nuestro país y fomentar la necesaria interdisciplina.

3. DATOS GENERALES DEL PROGRAMA DE SERVICIO SOCIAL

El servicio social se realizó en el programa de apoyo integral para la tercera edad, en el asilo y oficina central de Voluntarias Vicentinas de la Ciudad de México A.C. Voluntarias Vicentinas es una asociación de mujeres católicas que apoyan principalmente a las personas en situación de pobreza.

3.1 Objetivo General del programa de Servicio Social.

- Fomentar una cultura cívica y de respeto entre los universitarios que estén por integrarse a la vida profesional, para desarrollar en ellos una conciencia social sobre las personas de la tercera y cuarta edad, aprovechando sus conocimiento para difundir los contenidos en la convivencia dentro de un servicio social comunitario.
- Que los prestadores del servicio social universitario promuevan y generen una reflexión sobre los grupos en desventaja social económica o psicológica, con valores y principios de convivencia general.

3.2 Justificación del programa de Servicio Social.

Apoyar a diferentes grupos y sectores de manera directa a personas en condiciones de abuso y/o abandono, anualmente se realizaran estudios de índole psicológico para ir midiendo los avances de cada beneficiado, se solicitan alumnos con un perfil académico dirigido al apoyo y mejora de la salud física y emocional de nuestros beneficiados, pretendemos que con apoyo de las instituciones académicas obtengamos una mayor conciencia sobre el apoyo y las necesidades que tienen las personas de la tercera edad, somos una institución con varios años de respaldo trabajando para este sector social y buscamos más apoyo de la sociedad.

3.3 Desarrollo

Los ejes de acción en Voluntarias vicentinas son los Derechos Humanos, la seguridad Social y jurídica, teniendo como objetivo: sensibilizar a los prestadores de servicio social hacia una cultura de apoyo a las personas necesitadas, apoyando en nuestros albergues con las actividades diarias de convivencia, formando ciudadanos más conscientes hacia las problemáticas sociales, económicas y culturales de nuestro país.

Voluntarias Vicentinas de la Ciudad de México A.C. tiene los siguientes objetivos:

- Realizar el servicio a la población en situación vulnerable, desde una relación personal y sustentada en valores.
- Favorecer la equidad y la inclusión de toda persona a su entorno, de una manera respetuosa, evitando toda discriminación.
- Ofrecer a las personas en situación vulnerable, el apoyo que requieran para satisfacer sus necesidades urgentes y apoyándoles, para mejorar sus condiciones de vida de manera duradera y sustentable, favoreciendo su desarrollo integral.
- Sensibilizar a la sociedad, para ofrecerles la posibilidad de vivir la corresponsabilidad, la solidaridad y la justicia.
- Mantener un estilo de vida, sencillo en todo momento.

En esta institución, los prestadores de servicio social de licenciatura en psicología desarrollan principalmente las siguientes actividades:

- Talleres de prevención.
- Elaboración de expedientes psicológicos.
- Taller grupal de sensibilización.
- Revisión de expediente apoyo en la aplicación e interpretación de pruebas psicológicas.
- Elaboración del diagnóstico de caso.

4. CONTEXTO DE LA INSTITUCIÓN Y DEL PROGRAMA DONDE SE REALIZÓ EL SERVICIO SOCIAL.

Voluntarias Vicentinas de la Ciudad de México es parte de una red internacional de apoyo a las personas en situación de pobreza, fundada en 1617. Inició en México desde 1848 en beneficio de los grupos más vulnerables, particularmente niños, mujeres y adultos mayores; todos ellos de bajos recursos. La cercanía con este sector de la población y el interés por sus problemas, ha generado en las Voluntarias Vicentinas una visión muy precisa acerca de dónde, de qué forma y a quién se puede ayudar.

Voluntarias Vicentinas está formada por mujeres laicas, católicas, comprometidas, unidas y organizadas que buscan y acuden al encuentro con el pobre para adoptar sin miedo y con espíritu creativo los métodos de acción que mejor convengan para su propia promoción y la de su comunidad.

Tabla 1
Misión y visión de Voluntarias Vicentinas de la Ciudad de México

MISIÓN	VISIÓN
Somos mujeres con vocación de servicio que trabajamos organizadamente contra las formas de pobreza y de exclusión, a través de iniciativas y proyectos transformadores, para el desarrollo integral de las personas más vulnerables de la sociedad.	Voluntarias Vicentinas de la Ciudad de México es una institución profesional y eficiente que trabaja en redes para promover el desarrollo integral y corresponsable de personas en situación vulnerable, con proyectos transformadores, autosustentables e innovadores, que dan respuesta a las necesidades de la comunidad.

Voluntarias Vicentinas cuenta con centros donde ofrecen servicios destinados al apoyo del necesitado, como casa hogar para ancianos, casa hogar para pacientes terminales, albergues, comedores populares, roperos, entrega de despensas, guarderías, dispensarios médicos, hospitales y centros de evangelización y de estudio y formación.

Las voluntarias están constantemente en contacto con población vulnerable, como pobreza extrema, madres solteras con escasos recursos, personas en situación de calle y analfabetismo. Siendo las anteriores las más importantes situaciones en las que Voluntarias vicentinas están en contacto constante.

Unas de las problemáticas que existen en la asociación, descritas por su presidenta, es la falta de integración y de afrontamiento de problemas entre las voluntarias, debido a una debilidad de carácter y falta de compromiso, además de inseguridad a asumir cargos por falta de reconocimiento y desvalorización personal.

La prestación de servicio se realizó principalmente en la Casa Hogar “Divina providencia” Quintana Roo y en la oficina central de la asociación, asistiendo también a los diferentes centros como guarderías, comedores populares y otros centros de la misma asociación, trabajando principalmente con población adulto mayor y realizando diferentes trabajos con población infantil de 2 a 5 años, personas en situación de calle, pacientes con enfermedades terminales y atendiendo a pacientes en el dispensarios y consultorios médicos.

5. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL SERVICIO SOCIAL

5.1 Diseño de talleres

Dentro del servicio social, una de las tareas principales que realicé fue la creación y diseño de talleres en beneficio a las personas que se atienden dentro del servicio social, estos talleres fueron “El perdón, hacia una sanación interna”, “El cuerpo comunicante” y el principal “Bailando para vivir”.

El taller “El Perdón, hacia una sanación interna” consistió en que las participantes, por medio de actividades gráficas y orales como escritos, dibujos, intercambio de experiencias y mesas redondas, expresaran situaciones en las que no habían podido concebir un perdón hacia alguien o hacia sí mismas. El taller estuvo conformado por 16 mujeres de entre 21 y 85 años. La duración fue de 2 sesiones de 2 horas cada sesión, con un interludio de 10 min. (Ver anexo 12.1). Al final del taller las participantes reportaron un bienestar en su interior, había disminuido la fuerte carga de culpa o rencor que no podían resolver y acordaron trabajar individualmente en ello con los conocimientos obtenidos en el taller.

El taller “El cuerpo comunicante” fue una adaptación al taller “Cuidado del cuidador” propuesto por Stuart Pimsler (2013) con la finalidad de mejorar el vínculo cuidador-paciente utilizando estrategias de comunicación corporal. El taller “El cuerpo comunicante” estuvo dedicado a las Voluntarias Vicentinas que trabajaban con pacientes terminales, en albergues y casas hogar para adultos mayores, tuvo una duración de 2 sesiones en las cuales se trabajó la comunicación corporal mediante la danza y algunas actividades corporales como estatuas y representaciones teatrales (Ver anexo 12.2). Las participantes reportaron haber conocido otra forma de comunicarse con el paciente, que solo el cuidado de sus enfermedades no era suficiente para brindar una atención integral, y que era necesario incluir una atención psicológica con las diferentes estrategias aprendidas durante el taller.

Bajo la supervisión de la Directora del Informe, la Lic. María de la Concepción Conde Álvarez y la Lic. Nora Martínez Ángeles, supervisora del servicio social y presidenta de Voluntarias Vicentinas, se propusieron inicialmente los temas a ver por cada taller realizado. Una vez analizado los temas se incluyó un marco teórico que sustente los temas que se abordarían, para dar pie a la elaboración de cartas

descriptivas que incluyeron las actividades a realizar, los tiempos para cada actividad, un objetivo y producto general y por cada actividad. Una vez concluido el taller se realizó un reporte que incluía resultados cualitativos y observaciones capturadas durante el taller.

5.2 Vinculación académica para prácticas profesionales

Revisando el contexto donde realizaba el servicio social, pude observar que necesitaba mucho apoyo en diferentes centros de ayuda que ofrece Voluntarias Vicentinas, por ello me di a la tarea de invitar alumnos de la Facultad de Psicología a realizar prácticas en los centros de ayuda. Realicé una exposición en la clase de psicogerontología que impartía la Dra. María Fayne Esquivel Ancona de la intervención realizada con la población que había en el servicio, donde al finalizar les abrí la invitación a que pudiesen participar con algún proyecto o taller en los diferentes centros y que sirviera como prácticas de campo para los alumnos. El resultado de esto fue la impartición de los talleres diseñados por los alumnos bajo supervisión de la Dra. Fayne Esquivel en los centros de Voluntarias Vicentinas, principalmente en las casas hogar para ancianos. Una vez concluido los talleres, se expuso el trabajo realizado con los alumnos de la facultad y el beneficio que este tuvo para las personas de los diferentes centros, esto en la junta mensual que realiza Voluntarias Vicentinas en el punto de actividades mensuales, que como se describió anteriormente, fue principalmente para las que habitaban la casa hogar para adultos mayores.

5.3 Revisión y evaluación de talleres

Con la vinculación con los alumnos de la Dra. Esquivel Ancona, una de las actividades que realicé fue el revisar los contenidos de los talleres propuestos por los alumnos y evaluarlos con lo que sería bueno presentar y aquello que debieran desechar de acuerdo a su marco teórico, los tiempos y la las características de la población. Les pedí me enviaran su propuesta para yo reenviar las correcciones pertinentes y así una semana antes de su intervención me mandaran su trabajo final. Estos talleres se llevaron a cabo como un trabajo práctico de la materia Psicogerontología, impartida por la misma Dra. Esquivel en el año 2016. Fueron 6

talleres donde trabajaron memoria, motricidad fina, cognición y aspectos emocionales como autoestima y depresión. Existió un resultado positivo por parte de las participantes del taller y de los alumnos que lo impartieron, ya que para ellos fue una experiencia agradable que sirvió como una práctica profesional, entregándoles al final una constancia con valor curricular.

5.4 Organización y Elaboración de expedientes clínicos.

En la Casa Hogar para enfermos terminales y en la Casa Hogar para adultos mayores se encontraban documentos con diagnósticos clínicos, pero dada a la falta de personal y su edad avanzada, la organización de los documentos no se encontraban en orden, por ello, una de las actividades fue revisar los casos clínicos de los pacientes y ordenarlos en un expediente. Este expediente incluía datos del paciente (nombre completo, edad, dirección, etc.) incluía un diagnóstico médico, un diagnóstico psiquiátrico y estudio socioeconómico. Se encontraba también archivo muerto con documentos no reconocibles y de personas que ya habían fallecido, lo cual se desechó y sirvió para actividades de reciclaje y obtención de ingresos para beneficiar su causa. Esto tuvo una mejoría en su organización para encontrar datos de los pacientes y poder tener a la mano sus documentos importantes.

5.5 Elaboración de proyectos

En Voluntarias Vicentinas comentaban que los planes de acción en sus centros eran buenos, pero necesitaban un cambio o una renovación, por ello se me asignó la tarea, junto con mis otras compañeras de servicio social de otras licenciaturas a revisar los planes de acción que había en los centros, para valorarlos y así renovar o cambiar los que ya eran demasiado obsoletos. Mi trabajo en esos proyectos fue en el área de recursos humanos para organizar y mejorar el trabajo que debiera realizar las voluntarias. Para esto realizamos organigramas con el fin de que el personal tuvieran una mejor organización de las actividades que cada una debiera realizar, así como limitantes y exigencias, esto quiere decir que el personal labore lo que tenga que laborar y no realice más allá de las actividades que le corresponden a cada una, para esto también se les pidió un certificado médico para designar tareas de acuerdo a su

estado de salud. Con estos planes de acción, reporta el personal que mejoró el desempeño de las encargadas de los centros, y se manejaron de una forma más organizada, evitando sobre carga de trabajo y mejorando su calidad laboral en cada centro

5.6 Ludoteca

El personal que tenía a cargo la Ludoteca ya era de edad avanzada y no podían seguir con ella. Por lo anterior, mi supervisora de servicio social me dio la tarea de levantar la Ludoteca. Lo que realicé fue un proyecto donde se pudiera aprovechar al máximo el espacio y los materiales encontrados dentro del lugar para obtener un beneficio social y económico que ellas necesitaban. El proyecto consistió en realizar un cronograma de actividades donde se incluyeron otras actividades recreativas no propias de la ludoteca, como clases matutinas de baile y ejercicios, clase de idiomas por las tardes, y también vinculación académica con otras escuelas para impartir náhuatl y un taller de enfermería. Con esto la Ludoteca creció y las personas que se encargaban sólo tuvieron que supervisar a los profesores y alumnos que prestaban su servicio en las instalaciones.

6. OBJETIVOS DEL INFORME DE SERVICIO SOCIAL

6.1 Objetivo general.

Diseñar e implementar un taller en donde las participantes mejoren su autoestima por medio de la danza.

6.2 Objetivos específicos.

- Proponer una alternativa terapéutica para fortalecer el autoestima en adultos mayores.
- Desarrollar la creatividad y el reconocimiento del cuerpo propio en las participantes.
- Emplear el movimiento y el aprendizaje corporal como herramienta para la expresión de emociones.
- La danza, y principalmente la danza folklórica mexicana, mejore habilidades motrices en personas de la tercera edad.
- Desarrollar la comunicación asertiva entre las participantes, con el fin de mejorar la forma en que trabajan con la población a la que se dedican.

6.2 Objetivos personales.

- Fortalecimiento y la aplicación de nuevos conocimientos a mi formación académica.
- Comenzar con un crecimiento profesional.
- Ejercer un bien a la comunidad al prestar el servicio adecuado no remunerado a la institución y principalmente, a las personas que más lo necesiten.
- Crear en mi formación profesional y personal carácter y experiencia laboral.

7. MARCO TEÓRICO

Capítulo 7.1 LA ADULTEZ MAYOR

La adultez mayor es una etapa del desarrollo del ser humano que inicia a los 60 años y termina en el momento en el que la persona fallece, y se caracteriza por ser un periodo de grandes cambios en todas las áreas de funcionamiento (Organización mundial de la salud, 2006). Vinent (2015) menciona que en la actualidad, la Organización de las Naciones Unidas indica que una de cada 9 personas tiene más de 60 años; sin embargo, se estima que para el 2045 se incremente a una de cada 5 personas. De 350 millones en 1975, casi se duplica a 600 millones en el 2000 y se considera que se vuelva a duplicar cuando ascienda a 1100 millones. Sin embargo, es preciso decir que aunque en América latina hay acuerdos con relación a la perspectiva del adulto mayor, las concepciones de este varían de acuerdo con la cultura de cada país, el momento histórico, la clase socioeconómica o la raza (Aranibar, 2001)

En esta etapa del ser humano, más que un desarrollo, se presenta un declive en diferentes aspectos que se han desarrollado a lo largo de su ciclo vital, siendo los aspectos físicos, cognitivos y emocionales los que sufren mayores cambios. A estos cambios lo llamaremos *envejecimiento* (Deví, 2012). En este capítulo, abordaremos el qué significa envejecer, y los diferentes tipos de envejecimiento, a nivel físico, cognitivo y emocional que experimenta el adulto mayor en esta etapa.

7.1.1 Envejecimiento

El envejecer es un proceso natural que sufren todos los seres vivos, donde el organismo, a través de interacciones de varios mecanismos moleculares, sufre cambios a nivel morfológico y fisiológico de forma natural y progresiva (Serra, ET. AL. Tomado de Deví, 2012).

Los cambios internos y externos experimentados en el proceso de envejecimiento son:

- Cambios físicos, un deterioro del sistema nervioso.
- Cambios psicológicos y cognitivos, como sentimientos de culpa, melancolía relacionados a la pérdida de autonomía.
- Cambios psicomotores, se produce una retrogénesis psicomotora.

- Cambios socioafectivos, el paso de ser sujetos activo a ser pasivos, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2006).

Según algunos autores que han trabajado el ciclo vital, afirman que el envejecimiento biológico comienza desde el momento del nacimiento (Shaie, tomado de Santrock, 2006). Santrock (2006) plantea cuatro teorías que explican por qué las personas envejecen: la teoría del reloj celular, la teoría de los radicales libres, la teoría mitocondrial y la teoría del estrés hormonal.

- *Teoría de los radicales libres:* esta teoría afirma que el ser humano envejece porque los procesos metabólicos que se dan en las células dan lugar a moléculas inestables de oxígeno llamadas radicales libres. Debido a que estas moléculas dañan al ADN y otras estructuras, provocan en el ser humano problemas de salud como el cáncer o la artritis.

- *Teoría del reloj celular:* menciona que nuestras células pueden dividirse en un máximo de sesenta y cinco a ochenta veces, pero al envejecer, este número va reduciendo, dando como resultado una división de hasta menos sesenta y cinco veces entre los 50 y 80 años de edad. Esto puede provocar desgaste en los telómeros (secuencias de ADN localizadas en extremos de los cromosomas), trayendo con esto poca capacidad de recuperación al estrés y aumento en los índices de cáncer.

- *Teoría mitocondrial:* esta teoría nos dice que el envejecimiento es producido por el deterioro en las mitocondrias de las células. Este deterioro se debe al daño oxidante y a la pérdida de micronutrientes proporcionados por las células. La producción de energía mitocondrial da como resultado los radicales libres, que según la teoría mitocondrial:

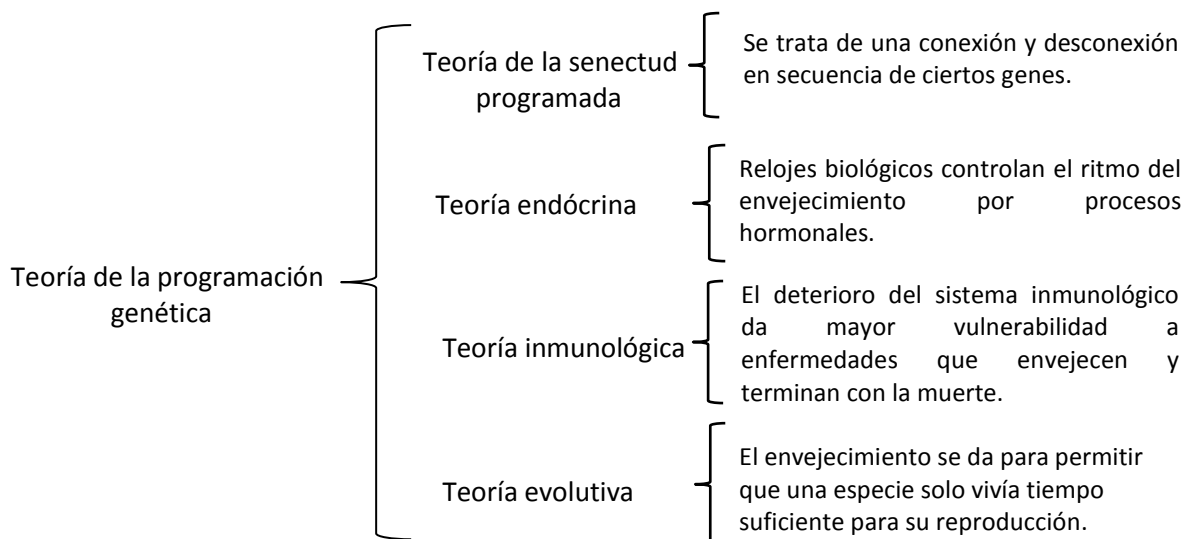
“los perjuicios causados por los radicales libres dan lugar a un ciclo en el que el daño oxidante impide el funcionamiento de las mitocondrias, lo que provoca la creación de mayores radicales libres. Como resultado, la mitocondria afectada resulta ineficaz que no puede producir la energía necesaria para cubrir las necesidades de la célula”

- Teoría del estrés hormonal: este envejecimiento se lleva a cabo en el sistema hormonal, y principalmente en el eje hipotalámico-pituitario-adrenal (HPA), un sistema regulatorio que responde al estrés exterior. Cuando una persona envejece, las hormonas que estimula el estrés permanecen elevados más tiempo que en personas más jóvenes, lo que hace aumentar la probabilidad de padecer enfermedades.

Por otra parte, Diane Papalia (2012) también propone otras teorías del envejecimiento. Este autor menciona que las teorías del envejecimiento están en dos categorías: las teorías de la programación genética y las teorías de tasa variable.

Las teorías de la programación genética hablan de un envejecimiento que ya viene incluido en los genes, es un plan de desarrollo que se sigue a través del tiempo, de aquí se deriva la teoría de la senectud programada, la teoría endócrina y la teoría evolutiva, descritas en la Tabla 1.

Figura 1
Teorías de la programación genética

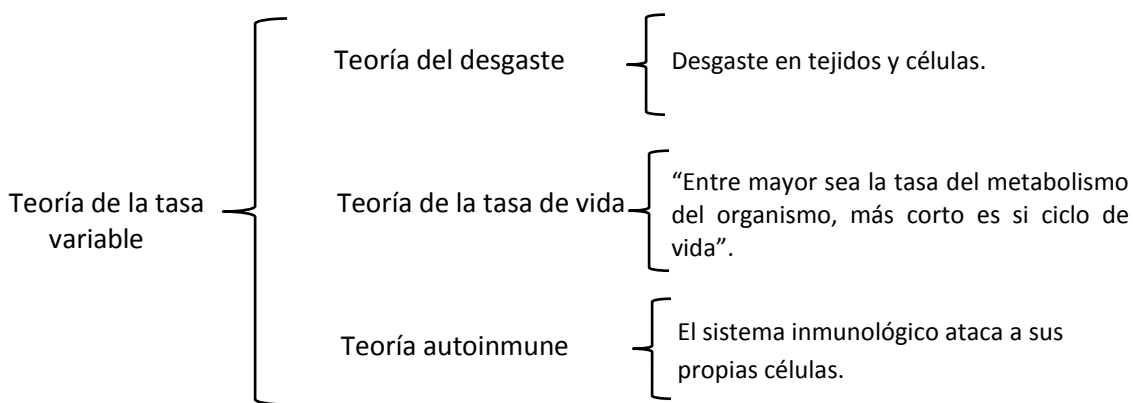


Las teorías de la tasa variable son también consideradas como teorías del error, se caracterizan por describir el envejecimiento como un proceso aleatorio que varía de acuerdo a la persona. Estos se describen en la Tabla 2.

“El envejecimiento implica daño debido a errores aleatorios o ataques ambientales a los sistemas biológicos”.

Figura 2

Teorías de tasa variable.



Estas teorías nos dan una aproximación al porqué del envejecimiento y los cambios que se sufren en este. Santrock (2006) en su libro *Psicología del desarrollo, el ciclo vital*, menciona que existen diferentes tipos de envejecimiento. Para abordar estos diferentes tipos se basará en lo que propone este autor en su libro.

Santrock (2006) propone que existe un cambio en el adulto mayor a nivel físico, que incluyen cambios a nivel cerebral, sensorial, motriz y del aspecto físico. Posteriormente existe un cambio en la parte cognitiva del adulto mayor, abarcando cambios en la mecánica y pragmática cognitiva, la atención y la memoria. Finalizando con cambios socioemocionales que incluyen la salud y enfermedad mental que experimenta el adulto mayor en esta etapa, algunas teorías del desarrollo socioemocional, la adaptación que tiene el adulto mayor a la sociedad y el impacto que tiene en su bienestar y por supuesto, en su autoestima.

7.1.1.1 Aspectos físicos en el adulto mayor.

A) Envejecimiento cerebral

En la tercera edad, los adultos mayores pierden peso cerebral del 5 al 10% entre los 20 y 90 años de edad (Santrock, 2006). Existe una reducción paulatina en el córtex pre frontal, lo que atrae a diversas problemáticas como un descenso en la memoria de trabajo en los adultos mayores. Durante la madurez, se inicia una ralentización del funcionamiento cerebral y de la médula espinal que se va acelerando durante la vejez (Carlson, 2006), esto afecta a la coordinación física y al rendimiento intelectual.

En esta etapa del ciclo vital, en los neurotransmisores, principalmente en la acetilcolina, la dopamina y el ácido gamma-aminobutírico (GABA), existe también una reducción y disminución. En la Tabla 2, se muestran estos tres neurotransmisores, su función y sus consecuencias al estar reducidas en el cerebro.

Tabla 2
Reducción de neurotransmisores en la tercera edad.

Neurotransmisor	Función	Consecuencias
Acetilcolina	Es un neurotransmisor de tipo excitatorio, pero también puede ejercer una acción inhibitoria dependiendo del tipo de sinapsis. Está relacionado con el control motor, la conciencia, atención y aprendizaje, el sueño paradójico y el control de hormonas (Kandel, 2001).	Reducción leve: descenso en el funcionamiento de la memoria. Reducción mayor: pérdidas graves de memoria, relacionados con la enfermedad del Alzheimer.
Dopamina	Tiene una función muy importante en los espacios sinápticos, está relacionada con procesos motivacionales, creatividad y sensación de placer. Además juega gran papel en el control de movimientos motores (Kandel, 2001).	Reducción leve: problemas de planeación y ejecución de actividades motoras. Reducción mayor: falta de control mayor en capacidades motoras, relacionadas con la enfermedad de Parkinson.
GABA	Controla la precisión de las señales que se transmiten de una neurona a otra (Carlson, 2006). El rol del GABA es inhibir o reducir la actividad neuronal, y juega un papel importante en el comportamiento, la cognición y la respuesta del cuerpo frente al estrés.	Reducción leve: disminución en el razonamiento y la concentración. Reducción mayor: se relaciona con trastornos de ansiedad, problemas para dormir, depresión y esquizofrenia.

B) Sistema inmunológico

La principal función del sistema inmune es proteger al organismo contra las infecciones y transformación tumoral que pueden sufrir algunas células (Guevara, 2002). Este sistema se va reduciendo poco a poco mientras la persona, trayendo enfermedades infecciosas que ponen en riesgo la salud del ser humano. Una duración prolongada de estrés, al igual que una dieta carente de proteínas, se relaciona con un deterioro mayor en el sistema inmunológico que dan lugar a la disminución de células T, encargadas de combatir células infectadas (Santrock, 2006).

C) Motricidad

La motricidad es una de los primeros factores que describen un cuerpo humano en proceso de envejecimiento. Se inicia con una ralentización de movimientos en sus actividades cotidianas, además de su andar, que se muestra más lento debido al desgaste en masa muscular, huesos y articulaciones (Santrock, 2006). En el capítulo 3 se describe con mayor profundidad la motricidad y la actividad física en el adulto mayor.

D) Aspecto físico

Durante esta etapa, el adulto mayor tiende a cambiar su estructura física en cuanto a apariencia. Aparecen arrugas y manchas cutáneas, existe una disminución de su estatura y tienden a perder peso (Papalia, 2012).

Los hombres pierden 1.25 cm de los 30 a los 55 años, y para los 50 y 70 años se pierden aproximadamente otros 2 cm. Las mujeres pierden hasta 5 cm entre los 25 y los 75 años de edad. En ambos sexos, la pérdida de estatura se debe a la disminución de materia ósea en las vértebras (Santrock, 2012).

El peso también va disminuyendo a partir de los 60 años de edad (Santrock, 2012). El adulto mayor, al no tener la misma actividad física que en su juventud, la masa muscular tiende a disminuir, esto da lugar a un aspecto más blando y flácido del cuerpo. Para contrarrestar este aspecto, se recomienda una actividad física que involucre el trabajo muscular, para ayudar a reducir la pérdida de masa muscular y mejorar el aspecto corporal (Ruíz y Ochoa, 2012).

E) Envejecimiento sensorial

Los sistemas sensoriales nos informan todo lo que acontece en el medio interno y el medio externo de nuestro cuerpo (Carlson, 2006). En la tercera edad, estos sistemas también van teniendo un deterioro, afectando la forma en que se desenvuelve el adulto mayor en su medio, estos deterioros se dan principalmente en la capacidad visual, auditiva, táctil, percepción del gusto y del olfato. En la Tabla 3, se describen las capacidades sensoriales, su función y la descripción que hace Santrock (2006) de su principal deterioro en la tercera edad.

Tabla 3
Deterioro en las capacidades sensoriales

Capacidad sensorial	Función	Deterioro
Visual	Este es un conjunto de órgano y estructuras que permiten captar y procesar la información visual, colores y formas del mundo que nos rodea (Kandel, 2001).	<p>Reducción en la intensidad de luz que alcanza la retina, afectando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Percepción de colores: debido al cristalino que con el paso del tiempo se va poniendo amarillento, complicando la percepción del color verde, azul y violeta. • Percepción de la profundidad: se debe a la reducción de la sensibilidad al contraste claro-oscuro debido al reflejo de la luz, que en la tercera edad va reduciendo esta capacidad. <p>También existen enfermedades oculares como las cataratas, el glaucoma y la degeneración macular que afecta la capacidad del adulto mayor.</p>
Audición	El sistema auditivo está compuesto por un conjunto de órganos que nos permiten percibir el sonido. Para ello, transmite las ondas de sonido al cerebro para que éste las convierta en información, generando la sensación de escuchar (Carlson, 2006)	<p>En la edad adulta, la capacidad auditiva va disminuyendo, para ya en la tercera edad, entre los 75 y 90 años de edad, se puede encontrar un deterioro de hasta 75% en uno o ambos oídos.</p> <p>Este déficit en la capacidad auditiva se debe a un deterioro en la cóclea y los receptores encargados del sonido, encontrados en el oído interno.</p>
Gusto y Olfato	Son sistemas integrados por receptores químicos encargados de percibir los aromas y sabores encontrados en el medio ambiente. Tenemos una infinidad de aromas, pero solo podemos percibir 5 sabores, el ácido, amargo, dulce, salado y recientemente encontrado, el sabor umami (Carlson, 2001).	<p>La mayoría de los adultos mayores pierden el olfato, el gusto o ambos sentidos. Esto se debe por el desgaste en los receptores químicos encontrados en ambos sistemas.</p> <p>Las consecuencias que padecen los adultos mayores en cuanto al gusto, es la necesidad de consumir alimentos más condimentados con el fin de compensar el deterioro experimentado en sus sentidos, ocasionando una mala alimentación que pueda dar pie a nuevas enfermedades.</p> <p>En el deterioro olfativo, las consecuencias pueden ser un poco más graves, al no percibir aromas dañinos o tóxicos que podrían afectar su salud.</p>
Tacto	El tacto, es un sistema que se encuentra en toda nuestra piel, y nos permite percibir, cualidades de los objetos; como su textura y forma, y el medio; la temperatura y la presión (Kandel, 2001).	<p>En la adultez mayor, este sentido también sufre un deterioro. Principalmente, la capacidad para sentir es menor en las extremidades inferiores que en las superiores.</p> <p>Una de las consecuencias es la no percepción el dolor, ocasionando que no se realice atención médica al tener lesiones producidas por golpes o algunos insectos.</p>

7.1.1.2 Aspectos cognitivos en el adulto mayor.

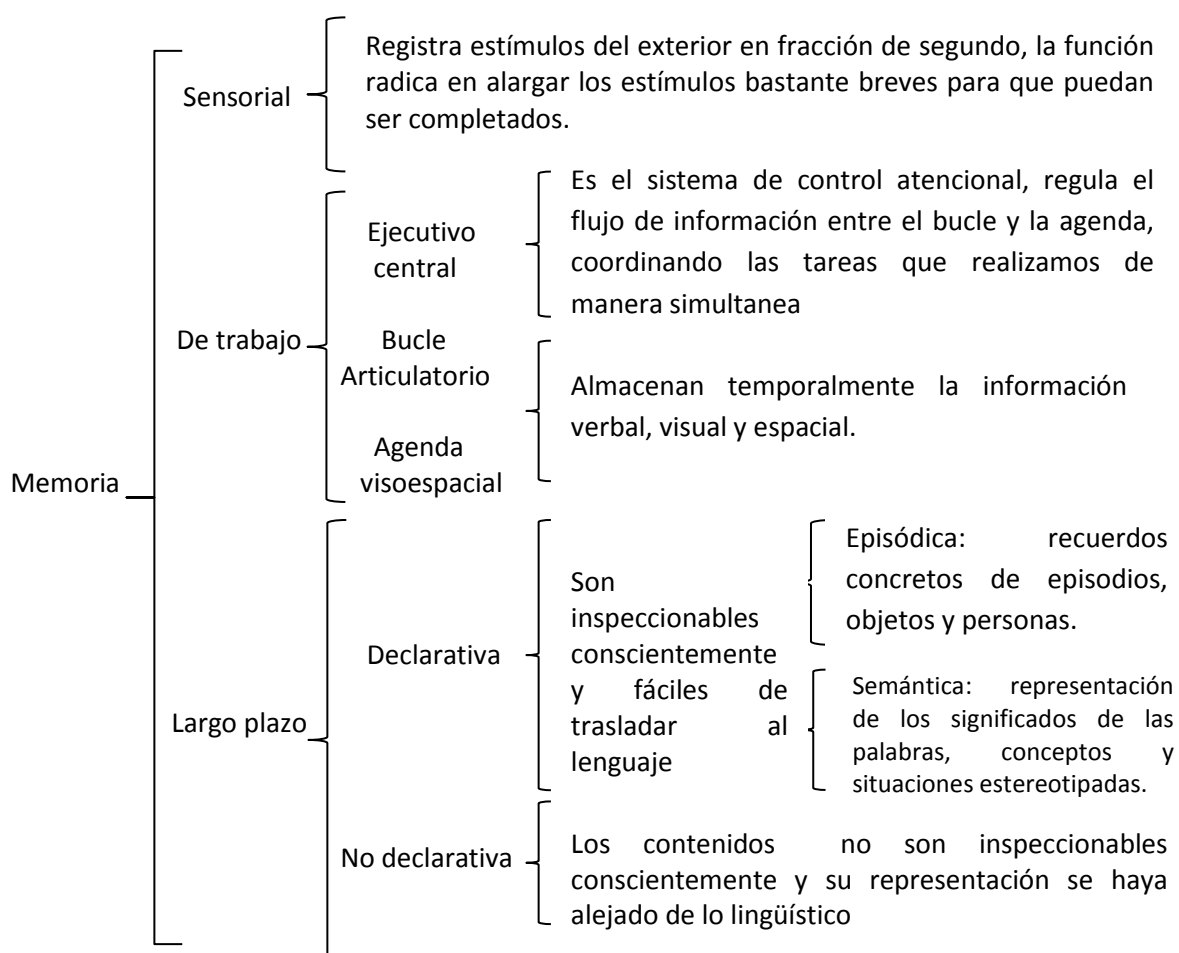
Las funciones cognitivas son aquellas actividades mentales que contribuyen a la adaptación del organismo en el medio ambiente. Estos permiten que el organismo responda adecuadamente ante los estímulos y condiciones de su entorno, y con esto, la capacidad de predicción para elaborar respuestas conductuales anticipadas y eficaces (Triadó, Villar, 2006). Dos de los procesos cognitivos que presentan los organismos vivos y principalmente el ser humano, es la memoria y la atención.

A) La memoria.

La memoria se divide en tres, la memoria sensorial, la memoria de trabajo y la memoria a largo plazo. En la siguiente figura, se explica cuál es la función en cada una de estas, con base en la definición de memoria de Triadó y Villar (2006).

Figura 3

Esquema general de los sistemas de memoria.



B) La atención

“La atención consiste en un proceso selectivo de la información necesaria, la consolidación de los programas de acción elegibles y el mantenimiento de un control permanente sobre el curso de los mismos” (Luria, 1975). Se propone dos tipos de atención, la atención voluntaria y la involuntaria:

- Atención involuntaria: es el tipo de atención producida por un estímulo intenso, nuevo o interesante para el sujeto; equivale al reflejo de orientación. Sus mecanismos son comunes a los hombres y a los animales.
- Atención voluntaria: Implica concentración y control, está relacionada con la voluntad y consiste en la selección de unos estímulos independientemente de otros. Responde a un plan y es exclusiva del hombre.

Por otra parte, Kahneman (1997) expone que la atención implica la existencia de un control por parte del organismo, de la elección de los estímulos que, a su vez, controlarán su conducta, siendo la atención algo más que una mera selección, ya que se relaciona también con la cantidad o la intensidad. El autor considera que tanto con la selección voluntaria como con la involuntaria hay que tener en cuenta los aspectos intensivos de la atención.

C) Deterioro cognitivo en la memoria y la atención.

Es común escuchar que adultos mayores se quejan de sufrir problemas en recordar cosas, e incluso llegan a relacionarlo con enfermedades degenerativas de la memoria. Sin embargo, los lapsus mnésicos que surgen en la adultez mayor no son provocados por enfermedades orgánicas, sino por los estados depresivos o la influencia de los rasgos de personalidad del individuo (Muñoz, 2002).

Como se revisó anteriormente en el deterioro físico del adulto mayor, el cerebro va perdiendo células y va siendo cada vez menor la producción de sustancias y hormonas encargadas de diversas funciones, esto parece indicar que estas

disfunciones mnésicas se dan a causa de este envejecimiento cerebral, además se suma la idea de la memoria y la atención van disminuyendo de acuerdo a un bajo nivel intelectual y factores psicosociales (Montorio, 1994).

Para saber si existen o no cambios cognitivos en el envejecimiento, es necesario realizar estudios de carácter longitudinal, que a través de pruebas realizadas en diferentes momentos del ciclo vital podamos obtener datos confiables y relevantes.

Triadó y Villar (2006) revisan una serie de estudios en donde se puede ver en qué áreas de la atención y la memoria existen cambios degenerativos. Estos estudios se explican en la siguiente tabla.

Tabla 4

Estudios transversales de memoria y atención.

Estudio transversal	Pruebas	Resultados
Memoria a corto plazo	Amplitud de palabras	El ritmo de articulaciones declina con la edad. Los jóvenes tienen más amplitud de palabras que los mayores.
	Diferencias en la pérdida de información presente en la memoria a corto plazo.	La tasa de olvido es la misma tanto en jóvenes como en adultos.
Memoria episódica	Recuperación verbal de listas de palabras o dígitos.	Los jóvenes presentan mayor rendimiento que los mayores.
	Reconocimiento de rostros.	Los mayores presentan más falsas alarmas que los jóvenes, reconociendo rostros no presentes en las pruebas.
Memoria semántica	Vocabulario.	No hay disminución en la adultez mayor, por el contrario, va aumentando a lo largo del ciclo vital.
	Encontrar la palabra adecuada a un objeto.	Los mayores tienen mayor dificultad para nombrar objetos por el tardío a recuperar una palabra.
Memoria prospectiva	Recuperación de informaciones ocurridas en el pasado.	Los mayores tienen un mejor cumplimiento en las tareas al poder recordar con mayor facilidad.
Atención dividida	Realización simultánea de dos o más tareas.	El rendimiento de los mayores es inferior al de los jóvenes.
Alternancia atencional	Alternar el control sobre dos o más fuentes de información.	No existe disminución en el rendimiento de este tipo de tareas respecto a la edad.
	En cuanto a la velocidad.	Existe un déficit en las personas mayores al evaluar la rapidez.
Atención selectiva	Diferentes procedimientos experimentales.	Existe un bajo rendimiento en los mayores al realizar actividades de atención selectiva.

7.1.1.3 Aspectos emocionales en el adulto mayor.

A) Principales trastornos en el adulto mayor

El tema del envejecimiento de la sociedad en México atañe a diversas áreas, en el caso de la psicología, existen algunos puntos que son prioritarios en el cuidado de los adultos mayores, entre los cuales tiene que ver con problemas clínicos de depresión y ansiedad (González, 2005).

Según datos de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en México (ENEP) (2010) las personas que sufren depresión y ansiedad tardan entre cuatro y 10 años en buscar ayuda profesional para controlar el padecimiento, 54 por ciento de los sujetos con trastornos emocionales acude en primera instancia a familiares y amigos; 10 por ciento a sacerdotes o ministros, y 15 por ciento se auto-medica.

B) Depresión y Ansiedad

Estar “deprimido” puede entenderse en tres niveles diferentes, y cada uno de ellos incorpora una aproximación distinta sobre su evaluación. En un primer nivel, sintomatológico, la depresión hace referencia a un estado de ánimo decaído y triste; en un nivel sindrómico, se implica no sólo la existencia de un determinado estado de ánimo sino también la de una serie de síntomas concomitantes (cambios en el apetito, problemas de sueño, pérdida de placer, inactividad, etc.); por último, en un nivel nosológico (trastorno clínico), los síntomas no se deben exclusivamente a otro trastorno o condición (por ejemplo, una reacción de duelo o una idea delirante que entristece al paciente) (Vázquez, Hernangómez, Hervás y Nieto, 2006).

En el caso de la evaluación de la ansiedad, especialmente el trastorno de ansiedad generalizada en adultos mayores, se debe cubrir una serie de objetivos elementales: en primer lugar, identificar los síntomas presentes y establecer el diagnóstico; en segundo término, obtener información sobre la gravedad de los síntomas comportamentales, fisiológicos y cognitivos, y averiguar cómo interfieren tales síntomas en la vida de la persona; en tercer lugar, se debe obtener información sobre variables relevantes asociadas con el trastorno, como la intolerancia a la incertidumbre, las propias razones de las preocupaciones, la supresión de pensamientos y la solución

de problemas; finalmente, evaluar los aspectos generales que pueden aparecer de manera concomitante (Fuentes, Alarcón, Cabañas y Capafons, 2006).

C) Bienestar en el Adulto mayor

El estudio e investigación del bienestar del adulto mayor ha sido reconocido por las Naciones Unidas como uno de los temas más universales y relevantes de nuestro tiempo (Antonucci et al., 2002). Esta institución enfatiza que las sociedades deben estar preparadas para conocer las necesidades y capitalizar los recursos de los Adultos Mayores.

Pérez Ortiz (1997) identificó dos dimensiones para el concepto de vejez como fenómeno social en el que se conjugan la edad y la estructura social, ambas complementos. La primera es una variable estratificadora que permite comprender la vejez y la segunda es la variable que recoge las pautas y reglas de comportamiento generando el fenómeno de la vejez. Es decir, “edad y sociedad se contienen una a la otra delimitando el terreno donde surge con propiedad el fenómeno social de la vejez” (Ortiz, 1997 citado por Aranibar, 2001:11). Aranibar (2001) describe las principales necesidades en los adultos mayores; la necesidad de ser, tener, hacer y estar, esto en diferentes categorías axiológicas descritos en la Tabla 4.

Tabla 5
Principales necesidades según categorías axiológicas y existenciales

Necesidad según categorías axiológicas	Necesidades según categorías existenciales			
	1. Ser	2. tener	3. hacer	4. estar
1. Subsistencia	Salud física, salud mental, equilibrio, solidaridad, adaptabilidad.	Alimentación, abrigo, trabajo.	Alimentar, procrear, descansar, trabajar.	Entorno vital, entorno social.
1. Protección	Cuidado, adaptabilidad, autonomía, equilibrio y solidaridad.	Sistemas de seguros, ahorro, seguridad social, sistemas de salud, legislaciones, derechos familia, trabajo.	Cooperar, prevenir, planificar, cuidar, curar, defender.	Contorno vital, contorno social, morada.
2. Afecto	Autoestima, solidaridad, respeto, tolerancia, generosidad, receptividad, pasión, voluntad, sensualidad, humor.	Amistades, parejas, familia, animales domésticos, plantas, jardines.	Hacer el amor, acariciar, expresar emociones, compartir, cuidar, cultivar, apreciar.	Privacidad, intimidad, hogar, espacios de encuentro.
3. Entendimiento	Conciencia, crítica, receptividad, curiosidad, asombro, disciplina, intuición, racionalidad.	Literatura, maestros, método, políticas educacionales, políticas comunicacionales.	Investigar, estudiar, experimentar, educar, analizar, meditar, interpretar.	Ámbitos de interacción formativa, escuelas, universidades, academias, agrupaciones, comunidades, familia.
4. Participación	Adaptabilidad, receptividad, solidaridad, disposición, convicción, entrega, respeto, pasión, humor.	Derechos, responsabilidades, obligaciones, trabajo.	Afiliarse, cooperar, proponer, compartir, discrepar, acatar, dialogar, acordar, opinar.	Ámbitos de interacción participativa, partidos, asociaciones, iglesias, comunidades, vecindarios, familiares.
5. Ocio	Curiosidad, receptividad, imaginación, despreocupación, humor, tranquilidad, sensualidad.	Juegos, espectáculos, fiestas, calma.	Divagar, abstraerse, soñar, añorar, fantasear, evocar, relajarse, divertirse, jugar.	Privacidad, intimidad, espacios de encuentro, tiempo libre, ambientes, paisajes.
6. Creación	Pasión voluntad, intuición, imaginación, audacia, racionalidad, autonomía, inventiva, curiosidad.	Habilidades, destrezas, método, trabajo.	Trabajar, inventar, construir, idear, componer, diseñar, interpretar.	Ámbitos de producción y retroalimentación, talleres, ateneos, agrupaciones, audiencias, espacios, libertad.
7. Identidad	Pertenencia, coherencia, diferenciación, autoestima.	Símbolos, lenguajes, hábitos, costumbres, grupos de referencia, sexualidad, valores, normas, roles.	Comprometerse, integrarse, confrontarse, definirse, conocerse, crecer.	Socio-ritmos, entornos de la cotidianidad, ámbitos de pertenencia, etapas madurativas.
8. Libertad	Autonomía, autoestima, voluntad, pasión, apertura, determinación, audacia, rebeldía, tolerancia.	Igualdad de derechos	Discrepar, optar, diferenciarse, arriesgar, conocerse, asumirse, desobedecer, meditar.	Plasticidad, espacio-temporal.

Capítulo 7.2 AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO.

7.2.1 Autoestima

La autoestima es un sentimiento valorativo de nuestro ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad (Acosta, 2004). Esta se aprende, cambia y puede mejorar. Está relacionada con el desarrollo integral de la personalidad en los niveles ideológicos, psicológicos, sociales y económicos. En pocas palabras, la autoestima es la evaluación buena o mala que se hace de uno mismo.

Rosenberg (1965) entiende la autoestima como un sentimiento hacia uno mismo, que puede ser positivo o negativo, el cual se construye por medio de una evaluación de las propias características.

A) La importancia de la autoestima.

Hansen (2003) describe que existen diversos estudios donde han encontrado que el tener una autoestima elevada es un activo valioso, actuando en la motivación, la salud, la adaptación y las relaciones sociales. Nos dice además que una autoestima elevada hace que el ser humano realice actividades en pro de su bienestar; como hacer ejercicio, y tener un buen estado de ánimo y en general una buena salud mental, disminuyendo síntomas de ansiedad y depresión. Diversas investigaciones han confirmado la relación inversa entre autoestima y síntomas depresivos, obsesivos compulsivos, ansiosos, entre otros. Por tanto, su conocimiento es una valiosa información que posibilitaría la predicción de posibles trastornos psicopatológicos y su prevención (Rojas, 2009).

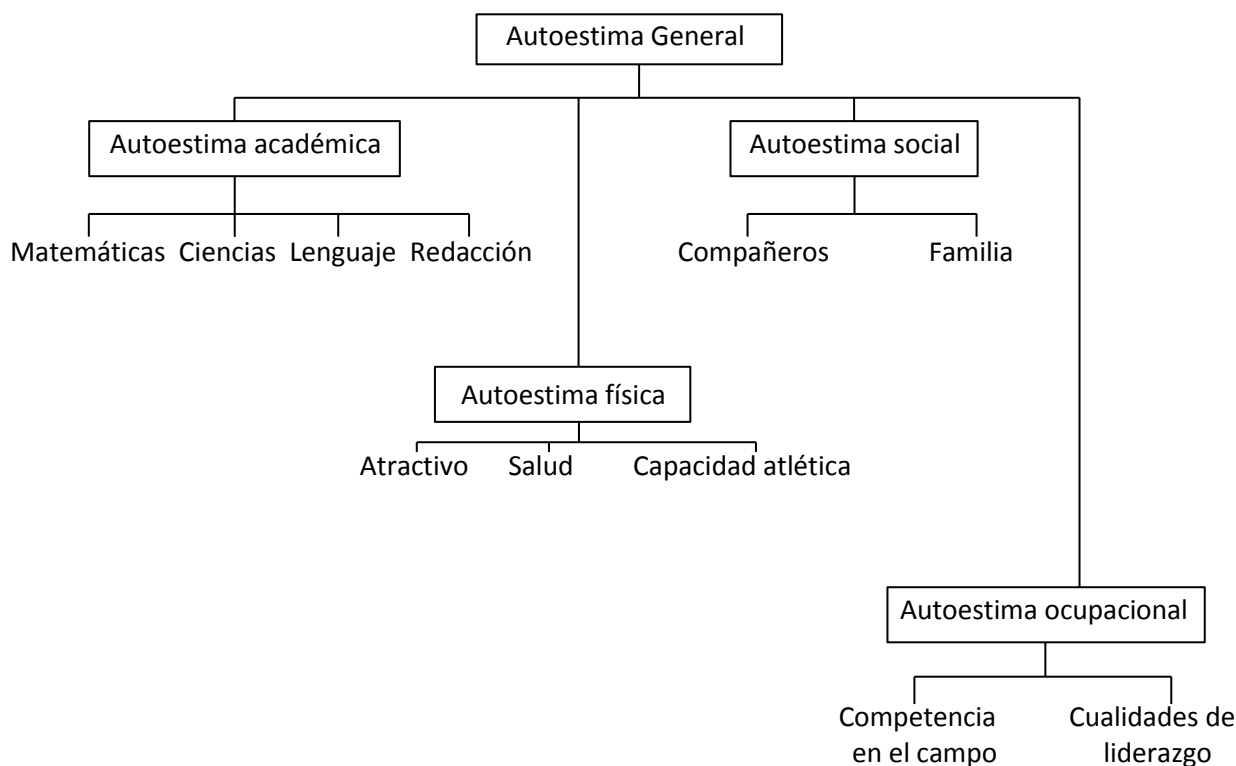
Entonces, la autoestima es importante para el desarrollo de la personalidad del ser humano en cualquier etapa de su vida, no solo en la adolescencia, donde la autoestima desempeña un papel importante en la valoración inicial que hace de sí mismo ante las demandas situacionales, y en forma de cogniciones acompañadas de emociones concomitantes que definen su desempeño (Bednar, 1991).

B) Componentes de la autoestima

Hansen (2003) nos dice que en la infancia los niños crean mecanismos de autoevaluación separados que después se integrarán en un sistema organizado en forma jerárquica de autoevaluaciones, a lo que le llama *autoestima general* o *global*. Esta autoestima general es la síntesis de las jerarquías de autoevaluaciones, donde el autor explica que es una especie de pirámide, donde la autoestima general está en la punta y de ahí se derivan autoevaluaciones de acuerdo desempeño académico, labora, relaciones personales, etc. todo aquello relacionado a la experiencia y de acuerdo a la importancia que le da a cada situación la persona. Lo anterior se explica en un esquema creado por Hansen (2003), donde nos muestra un ejemplo de un modelo jerárquico de la autoestima que una persona puede realizar.

Figura 3.

Modelo jerárquico de la autoestima



7.2.3 Autoconcepto

El autoconcepto es aquella información que tenemos sobre nosotros mismos, es una de las formas en que nos podemos percibir y describir (Hansen, 2003). El autoconcepto juega un papel decisivo y central en el desarrollo de la personalidad, tal como lo destacan las principales teorías psicológicas; un autoconcepto positivo está en la base del buen funcionamiento personal, social y profesional dependiendo de él, en buena medida, la satisfacción personal, El sentirse bien consigo mismo (Esnaola, 2008).

Haciendo una paráfrasis de lo que Hansen (2003) define, es que el autoconcepto es la información que cada individuo tiene respecto así mismo, tratándose de un componente cognitivo del “sí mismo”, con la forma de un autoesquema, con la finalidad de funcionar como marco mental donde toda la información que se tiene de uno mismo se organiza y se jerarquiza, influyendo en cada aspecto de la persona, estando sujeto a un dinamismo.

Existe otra definición otra definición por Mussen que podría relacionarse con el concepto de autoconcepto, y es la autoestimación, que es un juicio personal de valor que se expresa en las actitudes del individuo respecto hacia sí mismo. Es una experiencia subjetiva que el individuo hace conocer a otros a través de informes verbales y de otras conductas expansivas patentes (Mussen, Conger, Kagan, 1980).

7.2.4 Diferencia entre autoestima y autoconcepto

Existen muchos problemas en diferenciar el concepto de autoestima y autoconcepto, que lleva a un mal entendimiento de ambos y a decir que son conceptos iguales o sinónimos. La autoestima son aquellos sentimientos que tenemos de nosotros mismos, mientras que el autoconcepto son los conocimientos de nuestra persona (Hansen, 2003).

Robert Atchley (1982) (citado de Hansen, 2003) ha propuesto una ecuación para que pueda ser más clara la diferencia entre el concepto de autoestima y autoconcepto.

“En la ecuación, la autoestima determina el grado de concordancia o semejanza entre el autoconcepto (la percepción actual de uno mismo) y el sí mismo ideal (cómo le gustaría al individuo verse).”

$$\text{Autoestima} = \frac{\text{Autoconcepto}}{\text{Yo ideal}}$$

Si existiera una gran diferencia entre lo que se sabe de sí mismo (autoconcepto) y el cómo le gustaría verse al individuo (el yo ideal) estaríamos hablando de una baja autoestima, en cambio, si la diferencia entre ambos es mínima, se hablaría de una autoestima elevada. Respecto a este modelo, la baja autoestima se elevaría: disminuyendo las expectativas que se tienen o esperan de uno mismo, o mejorando la visión que se tiene.

Concluyendo el capítulo podemos decir que la autoestima es un concepto ampliamente relacionado con el bienestar general de la persona, lo que sugiere que podría ser un buen indicador de la salud mental (Rojas, 2009). Podemos tener una autoestima alta, que se entiende como una tendencia a apreciarse, estar seguro de uno mismo para actuar y ocupar el lugar que nos corresponde entre los demás, no derrumbarse ante los fracasos y dificultades. O baja que son las tendencias a infravalorarse, estar poco seguro de uno mismo, hasta el punto de evitar actuar u ocupar el lugar entre los demás, derrumbarse fácilmente o renunciar ante los fracasos o dificultades (André, 2010).

Un buen concepto de sí mismo es esencial para la felicidad personal y para el funcionamiento eficaz, lo mismo en el niño que en el adulto. Un concepto negativo de sí mismo parece fomentar una actitud defensiva en las relaciones de la persona ante sí mismo y ante otros (Mussen, Conger, Kagan, 1980).

Sin embargo, en la actualidad se cree que no es suficiente aprender la autoestima solo por su intensidad; buscar a cualquier precio una alta autoestima no puede ser un ideal, al menos no puede ser el único criterio de una buena autoestima. Muchos individuos con una autoestima elevada se revelan ansiosos, inflexibles y, por último con un gran fracaso íntimo, emocional y relacional en numerosas circunstancias de la vida. Mientras que otros individuos, con una autoestima moderada, logran sentirse bien y consiguen grandes cosas (André, 2010).

En la tercera edad, además de los cambios físicos y cognitivos, se pueden experimentar modificaciones en el nivel de autoestima y autoconcepto del adulto mayor. Estos cambios en el adulto mayor resultan ser complejos y un tanto difícil de aceptar, principalmente la adaptación a su entorno social, por lo que un trabajo que ayude a afrontar estos cambios y que tenga en cuenta a la persona desde un punto de vista global, puede ayudar a tener una mejor comprensión y aceptación de estos cambios que además, le ayuden a mejorar las relaciones con las personas y con su entorno social.

Una manera de influir positivamente en el proceso de envejecimiento, y que ayude a afrontar y aceptar estos cambios en el adulto mayor, es por medio del estímulo de trabajo corporal, mental, relacional y emocional (Serra, ET. AL. Citado por Deví, 2012). A continuación, se describen dos capítulos en donde Serra (2012), menciona dos armas con las cuales se puede estimular el trabajo corporal, mental, relacional y emocional a través de la actividad física en el adulto mayor.

Capítulo 7.3 ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

Un órgano que no trabaja se atrofia. Un órgano que trabaja se mantiene en un estado de euforia, es decir, en buen estado de funcionamiento y nutrición. Si estos principios generales los aplicamos a los que se encuentren en la tercera edad tendríamos que introducir algunos factores que los modifican. En primer lugar, que con la edad hay un proceso de reducción tanto del tamaño como de la capacidad funcional de la mayor parte de los órganos de nuestra economía (Gonzalo, 2002).

Por tanto, a la atrofia por desuso hay que añadir la que es producida por el envejecimiento. La conclusión es que si el ejercicio es necesario en todas las edades, en los ancianos lo es más todavía.

El manual del Colegio Americano de Medicina del Deporte (en su siglas en ingles ACSM) para la valoración y prescripción de la actividad física expresa que la práctica regular de ejercicio físico previene el desarrollo y la progresión de enfermedades crónicas (Ruíz & Ochoa, 2012). Además describe los beneficios de la actividad física regular que son expuestos a continuación:

1. Mejora de la función cardiorrespiratoria
2. Reducción de los factores de riesgo de enfermedad coronaria.
3. Disminución de la mortalidad y la morbilidad.
4. Otros beneficios
 - Disminución de la ansiedad y la depresión
 - Aumento de la sensación de bienestar
 - Aumento del rendimiento en el trabajo, y de las actividades deportivas y recreativas.

7.3.1 La psicomotricidad

La psicomotricidad es una relación entre lo psíquico y lo motriz. Se refiere a la parte motriz del ser humano, pero incluye connotaciones psicológicas que van más allá de lo biomecánico. La psicomotricidad se ocupa de la comprensión del movimiento como factor de desarrollo y expresión del individuo en relación con su entorno (Berruezo, 2000). Al pretender estudiar el movimiento como fenómeno de comportamiento no puede aislarse de otras cosas. Sólo considerado globalmente, en donde se integran tanto los movimientos expresivos como las actitudes significativas se puede percibir la especificidad motriz y actitudinal del ser humano (Fonseca, 1996).

Según la declaración de Punta del Este 2006, “La psicomotricidad es una disciplina que se desempeña en los ámbitos sanitarios, educativo y soicomunitario como elemento de apoyo de las personas así como de superación de sus dificultades, por medio del trabajo corporal” (Thévenon y Pollez, 1995).

A principios del siglo xx, surgieron tres corrientes de pensamiento de la neurología. Por un lado la patología cerebral, acepta la correspondencia entre lesión y síntoma; la neurofisiología, se preocupa por las conductas de un individuo en relación con el medio; y finalmente la neuropsiquiatría, donde Dupré describe el síndrome de debilidad motriz (López, 2008). La psicomotricidad comprende los siguientes elementos básicos: La percepción, la motricidad, el esquema corporal, la lateralidad, el espacio y el tiempo-ritmo. Lo anterior se ilustra en la Tabla 5.

Tabla 6
Elementos básicos de la psicomotricidad

Percepción	Motricidad	Esquema corporal	Lateralidad	Espacio	Tiempo-ritmo
Visual	Movimientos locomotores	Imitación	Diferenciación global	Adaptación espacial	Regulación del movimiento
Táctil	Coordinación dinámica	Exploración	Orientación corporal	Noción espacial	Adaptación de un ritmo
Auditiva	Disociación	Nociones corporales		Orientación espacial	Repetición de un ritmo
	Coordinación Visomotriz			Estructuración espacial	Nociones temporales
	Control postural				Estructuración temporal
	Coordinación motriz				

La psicomotricidad se divide en dos áreas principales, la psicomotricidad fina y la psicomotricidad gruesa (Ardanza, 2012).

1. La psicomotricidad gruesa: se refiere a todo movimiento que se genera con el cuerpo, como los desplazamientos, la coordinación e inclusive la expresión corporal entra en esta área. En ella vamos a distinguir entre: dominio corporal dinámico y dominio corporal estático.

- Dominio corporal dinámico: es la capacidad de dominar distintas partes del cuerpo de forma sincronizada y armónica, es decir, es el movimiento de una forma precisa, que deja aún lado las rigideces y brusquedades.

- Dominio corporal estático: es el dominio de actividades motrices que se interiorizan en el esquema corporal, como: la tonicidad, el autocontrol, la respiración y la relajación.

2. La psicomotricidad fina: Son los movimientos realizados por una o varias partes del cuerpo que requieren una mayor precisión y nivel de coordinación. La psicomotricidad fina comprende:

- **Coordinación viso-manual:** dominio de la mano y la capacidad de realizar ejercicios con la mano de acuerdo a lo que ha visto, donde intervienen el brazo, el antebrazo, la muñeca y la mano.
- **Fonética:** se refiere al dominio de los elementos de la parte auditiva y oral que permite la comunicación fonética, a la coordinación de los movimientos necesarios y a la automatización progresiva del proceso fonético de habla.
- **Motricidad gestual:** motricidad referente a la mano, es el dominio parcial de cada elemento que compone la mano.
- **Motricidad facial:** Es el dominio de los movimientos musculares faciales, importantes para la posibilidad de comunicarse y relacionarse.

Cada uno de estos elementos forma parte de la psicomotricidad en diferentes etapas de la vida, principalmente en la infancia, donde su desarrollo óptimo es primordial (Ardanza, 2009), pero a medida que avanza el reloj biológico estos elementos se van deteriorando, limitando funciones importantes en el adulto mayor.

7.3.1.1 La psicomotricidad en adultos mayores.

La movilidad en el adulto mayor se desarrolla en el día a día de su vida, y se centran principalmente en acciones que son para su subsistencia, como lavarse, sentarse, comer, dormir, etcétera. La parte motriz que no se desarrolla en su cotidianeidad, es decir, aquellos movimientos que no utilice comúnmente como saltar, girar o incluso bailar, se van deteriorando y va perdiendo dicha capacidad (Katz, 1981). Un claro ejemplo para esta reducción de capacidad motriz es el caminar. Los elementos kinéticos que intervienen en la acción, se irán reduciendo con el paso del tiempo para dar como resultado un andar caracterizado por un adelanto inarticulado de los pies.

Basándose en una visión global de la persona, y adaptado para las personas de la tercera edad, el término “psicomotricidad” integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial (Alonso, 2011). Esta definición se redactó, inspirada en la definición elaborada por el Fórum Europeo de Psicomotricidad en Madrid el 27 de abril de 1996.

La intervención en psicomotricidad puede ser para personas de diferentes edades; sanas o para aquellas que presenten deterioros físicos o mentales, o algunas discapacidades. En este apartado se abordará la psicomotricidad enfocada a las personas de la tercera edad, y principalmente a la intervención psicomotriz preventiva.

Deví (2012), en su *Manual de intervención clínica en psicogerontología*, propone sesiones de psicomotricidad en adultos mayores desde dos líneas diferenciadas, por sus objetivos y su metodología de intervención: una de ellas es la psicomotricidad dirigida o cognitiva, y la otra línea es la intervención psicomotriz avanzada.

- Psicomotricidad dirigida o cognitiva: es basada en la psicología evolutiva, los cuales tienen como objetivo la estimulación de los elementos básicos de la psicomotricidad, la actividad física, la cognición, la facilitación del aprendizaje y la mejora de la memoria.
- Intervención psicomotriz vivencial: su objetivo es armonizar a la persona en su globalidad corporal, la capacidad psíquico-mental y la expresión emocional a través de la mediación corporal espontánea.

Trabajar la psicomotricidad en el adulto mayor, pretende promover la autonomía de la persona, favoreciendo vivencias agradables y un envejecimiento saludable a través del desarrollo de sus capacidades motrices, expresivas y creativas. Con esto se crean herramientas de confianza y seguridad en uno mismo que mejoran la autoestima y crean imágenes positivas propias, ayudando a las relaciones comunicativas con su entorno y con las personas (Deví, 2012).

7.3.2 Beneficios del ejercicio físico en el adulto mayor.

Una actividad física constante en cualquier etapa de la vida no solo favorece una buena salud física, sino también una buena salud mental (Balaguer, 2004), es por esto que principales instituciones de salud a nivel mundial promocionan la actividad física. Balaguer (2004) realizó un estudio longitudinal en donde demuestra que a medida que la persona envejece, va reduciendo su actividad física y con esto; se incrementan las enfermedades físicas, principalmente las cardiovasculares. Lo cual menciona que una actividad física constante y el buen hábito alimenticio podrían reducir en gran número el riesgo de tener alguna enfermedad cardiovascular, diabetes o articular.

El ejercicio constante en la vejez proporciona grandes beneficios en cuanto a su salud física (García, 1995). Estos beneficios del ejercicio físico continuado descritos por el autor son:

- Prevención, retraso o mayor capacidad para la recuperación de los trastornos cardiovasculares:
 - Mejor trabajo cardíaco y menor tasa cardíaca en reposo y menor aceleración durante el ejercicio.
 - Mejora el flujo coronario y disminución de la tasa de colesterol.
 - Mejor control de peso corporal.
 - Mejoría de la postura.
 - Equilibrio de las tensiones.
 - Prevención de las lumbalgias.
 - Mejoría de la capacidad de afrontar situaciones extremas.
 - Aumento de las posibilidades de desarrollar la motricidad.
 - Estímulo de la actividad mental.
 - Mejoría de la sensación de bienestar.

Además de los beneficios que proporciona el ejercicio constante a la salud física, también el ejercicio proporciona beneficios para la salud mental (García, 1995) descritos en la Tabla 6.

Tabla 7
Beneficios psicológicos del ejercicio continuado.

Aumento	Disminución
Imagen corporal positiva	Ansiedad
Confianza	Depresión
Estabilidad emotiva	Ira
Independencia	Hostilidad
Función intelectual	Confusión
Locus de control interno	Alcoholismo
Humor	Cefaleas
Percepción	Respuesta al estrés
Rendimiento académico	Fobias
Autocontrol	Conducta psicótica
Eficiencia en el trabajo	Errores en el trabajo

7.3.3 Beneficios de la danza en problemas físicos y emocionales

La danza por ser una conducta motora básica debe ser utilizada como agente educativo de la educación física, ya que dentro de ella se encierran unos componentes importantes que benefician a la persona que la practique (*Ruíz y Ochoa, 2012*):

- Contribuye a la formación física básica
- Es un factor de educación de movimiento: educación musical, educación rítmica, educación estética.
- Es fuente de dominio corporal.
- Permite la ejercitación de destreza.
- Permite ejercitar: la dinámica, la velocidad, las coordinaciones, la resistencia, la destreza, el ritmo, los desplazamientos, los saltos, los giros, los transportes, los movimientos conducidos, los movimientos explosivos, los impulsos y rebotes, el trabajo en distintos planos y direcciones, el trabajo en líneas curvas y rectas.
- Tiene valor creativo. Es factor de individualidad porque favorece la expresividad de cada participante.
- Tiene valor coreográfico. Dentro del aspecto coreográfico consideramos la valoración del uso del espacio-tiempo que permite al hombre ubicarse y desplazarse viviendo el espacio y vivenciando el tiempo en las secuencias rítmicas.
- Permite el desarrollo de coordinaciones finas, individuales y coordinaciones de desplazamientos grupales.
- Tiene valor socializante. Aun siendo individual se mueve siempre dentro de un marco social.

7.3.4 Consideraciones al aplicar ejercicios físicos en personas de la tercera edad

Las afecciones osteomusculares que se dan con frecuencia en esta edad pueden limitar el tipo de ejercicio (*Gonzalo, 2002*). Así mismo, las afecciones cardiorrespiratorias limitan la intensidad del ejercicio. Tales factores limitantes es necesario tenerlos en cuenta, pero nunca pueden ser excusa para dejar de hacer ejercicio físico, pues, de otra forma, se cerraría un vínculo vicioso: las limitaciones físicas llevan a no hacer ejercicio y la falta de ejercicio aumenta las limitaciones (*Balaguer, 2004*).

Deví (2012) propone una estructura metodológica de trabajo para las personas de la tercera edad, donde describe como debe de ser la sala de trabajo, el mobiliario y los materiales que se requieren para trabajar en las sesiones con esta población.

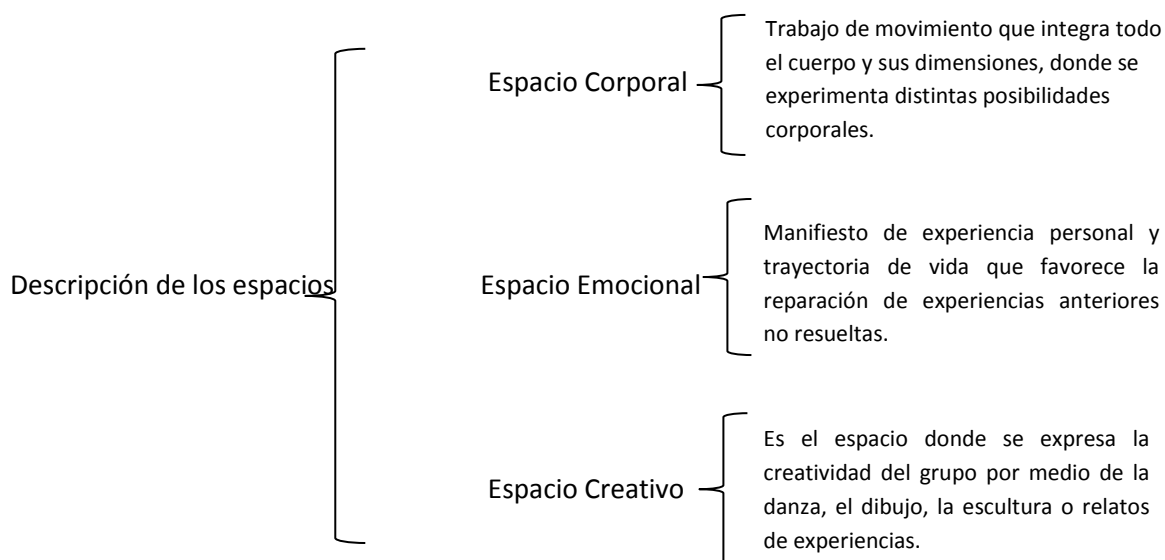
1. Espacio de psicomotricidad: debe ser amplia, con buena iluminación y temperatura adecuada, se propone contar con dos ambientes diferentes; el primero, cumple la función de bienvenida y cierre de la sesión, y el segundo es donde se realizarán las actividades corporales y emocionales.

2. Materiales: es la utilería que se necesite para el trabajo grupal. Los materiales pueden ser variados, pero se recomiendan ser conocidos por los participantes para mejor trabajo creativo y facilidad de simbolización de cada persona. Estos materiales pueden materiales didácticos, de juego o material reciclable.

3. Mobiliario: se recomienda tener sillas, mesas y equipos de audio para un mejor trabajo grupal (la música puede favorecer el trabajo creativo y la obtención de diferentes situaciones motrices).

Además de esto, propone dividir las sesiones en tres diferentes tipos de espacio: el corporal, emocional y creativo.

Figura 4
Descripción de espacios de una sesión psicomotora



Capítulo 7.4 LA DANZA COMO TERAPIA

El filósofo Platón recomendó que se buscara la salud del cuerpo y de la mente en la música y la gimnasia (Rogel, 2000). Tanto el movimiento físico y el ritmo, con el paso del tiempo se han convertido en un instrumento terapéutico al servicio de la medicina y psiquiatría en la actualidad. Sin embargo las enormes posibilidades de estas dos elementales manifestaciones, hasta tiempos muy recientes habían permanecido ocultas como unos diamantes enterrados en mitos y leyendas como elementos terapéuticos (Martí, 1978).

Los efectos terapéuticos de la danza y la música se remontan a la prehistoria cuando el hombre primitivo invocaba mágicos encantamientos y ejecutaba danzas rituales para ahuyentar a los espíritus del mal que se escondían en el cuerpo enfermo (Rogel, 2000). Los médicos sacerdotes del antiguo Egipto, quienes conceptuaban la música como “catarsis del alma”, inscribieron sus cantos en los papiros médicos. Del oriente se difundió la influencia de Confucio, gran amante de la música, quien la consideró como uno de los factores imprescindibles para crear una vida armoniosa (Martí, 1978).

El descubrimiento de los tranquilizantes durante los años cincuenta y el cambio de actitud hacia los pacientes institucionalizados les permitieron a los terapeutas trabajar con pacientes que anteriormente habían estado aislados emocionalmente y físicamente. El potencial del movimiento humano desde los sesenta y la creciente investigación en la comunicación corporal, sirvieron como herramientas para el crecimiento continuo de esta modalidad de la danza como terapia (Rogel, 2000).

A finales de la década de 1980 y principio de la década de 1990 se realizaron estudios con personas con lesiones cerebrales y autores como Berrol y Katz (1985) afirman que el trabajo con la DMT incrementa la capacidad de éstas personas para ser más independientes, desarrollar niveles de confort en cuanto espacio personal y un mayor grado de relajación. Los beneficios de la Danza Movimiento Terapia en adultos, son trastornos mentales como Adicciones, Esquizofrenia, Trastornos Emocionales (Depresión, Borderline), Trastornos de Ansiedad, Trastornos de la Alimentación (Anorexia, Bulimia) y Trastornos de la Personalidad (DMT, 2012).

Los antecedentes de investigaciones acerca de la Danza y Psicología del ser humano se desarrollan en el siglo XX, existen hasta el momento cuatro corrientes importantes que abordan ambos ámbitos como transdisciplina, con el fin de intervenir positivamente en aspectos emocionales y psicomotrices aplicado en personas de cualquier edad. Éstos son el Psicoballet, la Danzaterapia, la Biodanza y la Danza Movimiento Terapia.

7.4.1 Psicoballet

El Psicoballet es un método psicoterapéutico cubano en el cual se conjuga el ballet con métodos psicológicos para formar un sistema integral en el que intervienen varias disciplinas, como lo son: la música, danza, cultura-física, expresión del cuerpo, pantomimas, dramatización, juegos y técnicas y métodos psicológicos. Interrelacionados integran un sistema dinámico que posibilita restaurar el equilibrio psíquico-social en personas con discapacidades mentales, motoras y sensoriales (Fariñas, 1993).

El Psicoballet se creó en Cuba el 21 de febrero de 1973, como un sistema integral de atención, por lo que es un sistema terapéutico genuinamente cubano, concebido por iniciativa de la Dra. Georgina Fariña García y por la Prima Ballerina Assolutta Alicia Alonso Directora del Ballet Nacional de Cuba. Bajo el patrocinio y promoción del Comandante Dr. Eduardo Ordaz, Director del Hospital Psiquiátrico de La Habana, después de cinco años de trabajo voluntario del grupo fundador, psicólogos y bailarines, validaron los beneficios del programa terapéutico, que se aplicó inicialmente a niños con trastornos de la conducta con exitosos resultados, lográndose un 92% de alta en estos pacientes provenientes del Hospital Infantil Docente Ángel Arturo Aballí. Posteriormente el Director provincial de Salud de La Habana, Dr. Abelardo Ramírez López, oficializó el programa en 1977 y lo adscribió como Departamento al Hospital Psiquiátrico de La Habana.

Con mayores condiciones a partir de 1978 se elevó la actividad asistencial, docente y de investigación, hasta el año del 2007 se atendieron exitosamente a veinte y cinco mil personas con necesidades especiales dentro de las categorías de tratamiento implícitas en Psicoballet: Prevención, Curación, Habilidadación, Rehabilitación y Reeduación (Fariñas,1993).

La relevancia aplicada que Fariñas (1993) describe en su teoría consiste en:

- Priorizar apoyo psicológico o rehabilitación, según el caso.
- Promover salud física y mental.
- Lograr equilibrio psíquico y crecimiento personal.
- Ayudar a los participantes a disfrutar de una mejor calidad de vida.
- Fortalecer la autoestima y autorrealización en los participantes.
- Sensibilizar a las personas con el proceso terapéutico de la Danza, especialmente a personas con facilidades para el baile con el fin de brindar apoyo a otros grupos especialmente de discapacitados.
- Formar grupos de aficionados al arte o compañías artísticas, que puedan llevar sus representaciones a otras personas que lo necesiten, por ejemplo: a hospitales de niños, hogares de ancianos, hogares de rehabilitación, etc.
- Fortalecer sentimientos de placer (secreción de endorfinas con el consiguiente beneficio para el sistema inmunológico).
- Desarrollar motivación y creatividad.
- Desarrollar sentimientos de orgullo por la labor artística realizada y fortalecer los sentimientos de solidaridad.

En 1994, durante la I Conferencia Internacional Psico-Habana 94(Palacio de las Convenciones) se constituye la Asociación Latinoamericana de Psicoballet integrada inicialmente por 11 países del hemisferio. Este Asociación se convierte en el Centro Referencial de Psicoballet para América Latina y el Caribe y actualmente con 15 países miembros del Grupo Internacional, otros tantos países con grupos de trabajo y también como referencia para Europa.

El Psicoballet se presenta como una efectiva terapia de rehabilitación mental y social (Fariñas, 1993), es un programa cubano de atención para curar alteraciones emocionales y trastornos de conducta en niños y adolescentes, para habilitar a personas con discapacidad intelectual, para reeducar y para rehabilitar a personas con necesidad de especial atención por ser portadores de diversas condiciones psíquicas, mentales, motoras o sensoriales (Fariñas, 1993). Incorpora además a personas de la

tercera edad como actividad creadora y como estilo sano de afrontamiento, también resulta útil con señoras embarazadas con alto riesgo obstétrico para un tránsito más placentero por su embarazo y para la estimulación temprana de los bebés.

Fariñas (1993) indica que de ninguna manera es un trabajo unipersonal e independiente, por el contrario, es una estructura teórica, metodológica y técnica pluridisciplinaria, producto del trabajo de muchos/as en el que desde su creación hasta la actualidad han participado.

Se desarrolla por medio de un cronograma específico donde se trabajan diferentes procesos y etapas, las sesiones terapéuticas (“clases”) abarcan calentamiento físico, ejercicios técnicos y expresión creativa, dirigidas por un equipo primario de un psicólogo y una especialista de ballet o danza. Se trabaja acorde a las características personales y generales del grupo, siguiendo las metas terapéuticas necesarias para cada uno y los objetivos precisos en cada una de las sesiones o “clase”, así llamada para evitar los sentimientos de minusvalía en los participantes. El esfuerzo individual y colectivo mejora autoestima y logra autorrealización (Fariñas, 1993).

Se utiliza específicamente la técnica elemental de ballet, por la significación neurofisiológica que para el hombre tienen los movimientos dancísticos. Los movimientos finos y complejos de la técnica de ballet proporciona una fuerte estimulación de todo el marco referencial propioceptivo, a través de los receptores propioceptivos, los cuales unidos a todos los restantes receptores (vista, oído, tacto, etc.) proporcionan una mejor percepción del propio medio y una conducta más eficaz para actuar en él. Fariñas (1993) indica que el Método, a través del baile, como medio de comunicación natural, proporciona además placer, relajación, ayuda a ganar conocimiento y eleva la cultura general; también orgánicamente existe mayor secreción de endorfina, segregada en el ser humano a través de la hipófisis (Carlson, 2006).

La práctica del ballet, en Psicoballet, no pretende la formación de bailarines, si no el aprendizaje y práctica en cuanto a movimientos armoniosos, fluidos y bellos que le permita al practicante el disfrute de esta manifestación artística, lo cual conlleva además una mejor valoración de sí mismo y al final del ciclo terapéutico, a través del esfuerzo y el placer, su autorrealización, y el recuerdo de aquella actuación, que llevará en su memoria, como huella positiva por mucho tiempo. Así se recorre el camino de la

autoestima y de la autorrealización de estos alumnos con diversas discapacidades, punto de partida y base de este peculiar programa (Fariñas, 1993).

7.4.2 Danzaterapia

La Danzaterapia fue Fundada por la bailarina y coreógrafa argentina María Fux (1964), que después de trabajar muchos años en la reintegración de gente sorda, personas con síndrome de Down y otras problemáticas, decidió inaugurar una forma de rehabilitación dancística.

María Fux (2004) menciona que se puede explorar a la psique a través del movimiento y la expresión corporal. Recalca que principalmente los miedos, angustias e inseguridades, son los propios límites de las personas; la falta de confianza en uno mismo, es el generador en las posibilidades de aceptarse o no, de moverse o decidir quedarse estático.

La Danzaterapia se basa en la premisa de que al bailar, no se expresa únicamente la felicidad o la belleza, también se expresa el dolor, angustia, miedo y rabia. Cada uno de esos estados son sentimientos que pugnan por salir con la misma intensidad con que el ser humano los resiste, muchas veces, al aflorar y reconocerlos como propios. Es a través de la Danza que se logra esta salida e identificación de emociones, no existe una edad límite al respecto (Fux, 2004).

Fux (2004) indica que el objetivo del Danzaterapeuta es hacer un énfasis en el reconocimiento del cuerpo propio, en la alegría de la aceptación y en la posibilidad de la expresión a partir del movimiento natural del cuerpo de cada persona. Existe en la mayoría de casos un temor a expresarse, el cual es superado por el anhelo de adquirir un nuevo lenguaje corporal que brinde libertad en el sentido de poder elegir cómo moverse, con quién hacerlo y cuándo realizarlo. Además del sentimiento de seguridad, otra de las metas a trabajar con las personas, es la fortaleza de acuerdo a su Yo Interno para hacer una conexión de confianza con los demás. Este acuerdo interno, posteriormente se transformará en una relación armónica en cuanto a las relaciones interpersonales (Fux, 2004).

Los adolescentes con los que la fundadora de la Danzaterapia ha trabajado han demostrado un avance a partir del desarrollo de la capacidad de expresión en cuanto a comunicación, descubrimiento de nuevos sentidos y posibilidad de cambio que les permite decidir a ellos qué hacer, cómo moverse, a qué ritmo (Fux, 1985). Esto les da el poder para controlar su propio cuerpo y saber que éste es un vehículo de disfrute, de estimulación a través de la palabra y de la música.

Lo fundamental de la Danzaterapia es aceptar los límites del otro, y a través de ellos, aceptar los propios. Se toman elementos sensibles de la danza, a través del sonido y del cuerpo, por ejemplo, se utilizan vocales para crear formas y elementos que representen unidades. Se trabaja con analogías de la naturaleza, analogías del tiempo y a partir de éstas representarlas con un movimiento libre (Fux, 2004).

Finalmente en la Danzaterapia el alumno debe de reconocer su propio cuerpo sin imposiciones, sintiendo que lentamente abandona la rigidez y puede estirarse o flexibilizarse, lo que le ayudará a identificarse y a desarrollar la confianza en sí mismo. Más allá de utilizar la Danza como vehículo, lo más importante es la sensibilidad que conecte directamente a la psique y al cuerpo.

7.4.3 Biodanza

La tercera corriente que involucra al ser humano y al movimiento es la Biodanza, fue creada en Chile (1970) por el psicólogo y poeta Rolando Toro. Esta es un sistema que consiste en la integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de vida, basado en vivencias inducidas por la danza, la música, el canto y situaciones de encuentro de grupo (Terrén, 2008).

Los primeros esbozos de la Biodanza surgieron en la década de los setenta, en el Hospital Psiquiátrico de Santiago trabajando con una población clasificada como psicótica. La propuesta consistió en activar, mediante ciertas danzas, potenciales afectivos y de comunicación que conectaran con el propio cuerpo y mente.

La Biodanza está conformada por principios e integraciones que permiten la efectividad de esta terapia, a continuación se mencionan las principales:

La Integración Afectivo-Motora consiste en que el movimiento corporal esté profundamente conectado con la vida, es decir, que los movimientos tengan la capacidad de incorporar armonía musical, gestos arquetípicos, reconocimiento de emociones y deseos propios, y finalmente se origine la motivación para expresarlos al exterior. En esta integración afectiva se busca que exista una coherencia entre sentimiento, acción y pensamiento (Terrén, 2008).

La Biodanza busca restablecer la homeostasis del organismo y el equilibrio interno. Estimula la motivación vital, el placer cenestésico y el erotismo y reduce los factores de estrés, activando neurotransmisores y hormonas que provocan efectos integradores. Mediante ejercicios que inducen a una regresión, se activan las condiciones fisiológicas inherentes a la primera infancia en la que el metabolismo celular era más acelerado. Por estos motivos, se tienen casos de rejuvenecimiento o curación de patologías con la práctica de Biodanza.

Existen casos de asma, problemas de piel, insomnio, trastornos digestivos, tendencia a depresión, problemas interpersonales, ausencia de placer sexual, entre otros que se han visto mejorados o eliminados con la práctica de Biodanza, en este apartado, se habla de salir del medio rural e instalarse en grandes centros urbanos, viviendo en pequeños apartamentos con espacio vital muy reducido, el trabajo mecanizado y en grandes empresas, la búsqueda de intereses individuales o del reducido grupo familiar, las nuevas corrientes de pensamiento, la valoración del tiempo como aliado de producción y el "poder del tener" en detrimento del "ser", se ha separado de las necesidades básicas de todo ser vivo, de permitir al tiempo de sentir las demandas de los instintos y necesidades de afecto y avanzar hacia satisfacerlas (Terrén, 2008).

La Biodanza tiene su piedra angular en el Principio Biocéntrico, considerando la vida como centro y punto de partida de la existencia. Este principio centra su interés en el Universo como sistema viviente, le da ilusión al determinismo físico y abandono del pensamiento lineal para entrar en la percepción topológica y en la poética de la similitud. A través del principio biocéntrico se alcanzan finalmente los movimientos

originales y las primordiales percepciones de vinculación de la vida con la vida (Terrén, 2008).

7.4.4 Danza Movimiento Terapia

La cuarta Teoría es la Danza Movimiento Terapia, la cual se utilizó en esta investigación para diseñar el Taller de Danzas Folklóricas Mexicanas, debido a que esta aproximación integra aspectos terapéuticos fundamentados en el movimiento y un marco amplio que incluye la Psicología Individual de Alfred Adler, el Psicoanálisis de Freud, el aspecto corporal reichiana de Alexander Löwen, la cual es una forma de expresión personal que fortalece el sentido del *self* (Rossberg-Gemton, I. y Poole, G., 1992, citado en Panhofer, 2005). Sus inicios se encuentran en los Estados Unidos en los años cuarenta donde emerge gradualmente de dos campos profesionales: la Psicología y la Danza Moderna.

Una de sus pioneras más importantes fue Marian Chace (1953), quien en la costa este de los Estados Unidos fue llamada por el Hospital Federal St. Elisabeth en el área de Washington D.C. para que trabajara con los pacientes de la unidad psiquiátrica después de que vieran la respuesta y los efectos tan positivos que se estaban consiguiendo tras introducir un espacio de danza y movimiento improvisado y creativo.

Chace (1953) fue una profesora de danza, la cual se acercaba a los pacientes y se comunicaba a través del movimiento y la danza ajustándose al nivel en el que éstos se encontrarán. A través de un movimiento empático y sincronizado transmitía al individuo un mensaje crucial: *te acepto como tú eres y quiero estar contigo donde tú estás*. A través de la danza y el movimiento utiliza una de las formas básicas de comunicación, ofreciendo al individuo un medio para relacionarse consigo mismo, con su entorno y con aquellas personas que por enfermedad, o diferentes discapacidades están menos capacitadas en otras formas de comunicación o relación.

Mary Whitehouse (1950), otra pionera en danza movimiento terapia, se formó en Danza Moderna en Europa y combinando la enseñanza de danza creativa y sus estudios sobre el marco teórico que proponía Jung, empezó a ver la conexión que había entre la expresión en el movimiento espontáneo y genuino de sus alumnos y el fluir de un material simbólico que se compartía al finalizar dichas clases. Así dio origen

a lo que hoy se conoce como "Authentic Movement". Esta técnica, toma la idea psicoanalítica de dejar fluir el material inconsciente a través de la relajación del "ego" y sus mecanismos de defensa, para que se dé una expresión espontánea de sentimientos, ideas y emociones. Así podríamos identificar esta técnica del "Authentic Movement" como lo que Jung definía como "active imagination", poniendo el énfasis en la comunicación no verbal, el movimiento.

Más figuras importantes a lo largo de la historia han ido aportando conocimientos con sus años de dedicación a la investigación en el ámbito del movimiento, la comunicación no verbal, la danza y el proceso creativo. Son profesionales que han proporcionado un marco teórico y unas líneas de referencia a la que hoy se denomina Danza Movimiento Terapia: Lilian Espenak, Trudi Schoop, JAnet Alder, Irmgard Bartenieff, Warren Lamb, Judith Kestenberg, Rudolf Laban (DMT, 2012).

Judith Kestenberg desarrolló una completa teoría desde una perspectiva psicofísica, sobre las diferentes etapas del desarrollo que se dan en el individuo (DMT, 2012). En cada etapa existen una o más funciones específicas para el niño y la madre (o quien esté a cargo de su educación y cuidado), que están relacionados con ciertos logros y objetivos. Éstos estarán en relación con la utilización y un dominio de ciertos planos, cualidades de movimiento, formas en que se moldeen cuerpo, gestos, posturas corporales y ritmos (Panhofer, 2005). En la terapia a través de la danza y el movimiento las diferentes etapas del desarrollo corporal se utilizan como instrumento para facilitar la comunicación y el entendimiento de un posible diagnóstico o nivel de actuación de la persona. Proporcionando diferentes oportunidades de movimiento esta terapia constituye un proceso integrador. Frases de movimiento, gestos y posturas pueden transformarse en metáforas de la vida cotidiana de la persona.

Rudolf Laban (1966) descubrió cómo el movimiento puede utilizarse como medio expresivo de pensamientos, emociones y conflictos tanto conscientes como inconscientes, junto con Warren Lamb, desarrollaron un marco teórico llamado "Laban Movement Analysis" LMA (Método Laban de Análisis Corporal). Este marco teórico describe la cualidad de los cambios en el movimiento y la habilidad para adaptarse en el espacio. Así, Danza Movimiento Terapia utilizaría el movimiento para integrar física y psíquicamente al individuo, aportando una estructura gracias a la cual las diferentes formas de abordar las emociones, comportamientos y conflictos (de forma no verbal y/o verbal) darán paso a una forma única e integradora de tratar al individuo (DMT, 2012).

En otros países de Europa y de América Latina también se empezó a desarrollar y a fundamentar el potencial creativo de la danza y el movimiento dentro del marco psicoterapéutico. Hoy en día ya existen especialistas en Danza Movimiento Terapia por casi todos los países del mundo (Europa, América Latina, África, Asia, Australia, Oriente Medio, Estados Unidos y Canadá). En Estados Unidos la Asociación Americana de Danza Movimiento Terapia (ADTA), fundada en 1966, trabaja para establecer y mantener estándares de calidad y competencia tanto a nivel profesional como educativo, dentro de este marco de actuación psicoterapéutica. Para ello cuentan con programas de formación a nivel de master en diferentes puntos del país; publicando semestralmente una revista (American Journal of Dance Therapy AJDT).

8 ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

8.1 Planteamiento del problema

¿Cuál es el efecto psicológico y emocional de la Danza Folklórica Mexicana en la autoestima en adultos mayores mexicanos?

8.2 Participantes

Participantes Mujeres de la tercera edad de entre 55 y 65 años de edad, socias activas de Voluntarias vicentinas de la ciudad de México A.C. Cabe añadir que a cada participante se le asignó un seudónimo con fines confidenciales.

8.3 Muestreo

El muestro que se utilizará es: no probabilístico intencional (Sampieri, 2010).

8.4 Instrumentos

a) Escala de autoestima de Rosenberg: EAR (1965).

Existen diversos instrumentos que miden la autoestima, pero uno de los más utilizados es la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo (Rosenberg, 1965). Cuenta con 10 ítems, divididos equitativamente en positivos y negativos. Es un instrumento unidimensional que se contesta en una escala de 4 alternativas, que va desde " muy de acuerdo" a " muy en desacuerdo" (Ver anexo 12.3).

La escala fue dirigida en un principio a adolescentes, hoy se usa con otros grupos etarios. La EAR ha sido traducida y validada en distintos países e idiomas: francés, alemán, japonés, portugués, español, etc.

La muestra original en la que se desarrolló la escala en la década de 1960 consistió en 5.024 estudiantes de tercer y cuarto año de secundaria de 10 escuelas seleccionadas al azar en el estado de Nueva York. La escala mostró una alta fiabilidad: correlaciones test-retest en el rango de 0,82 hasta 0,88 (Rojas, 2009). A lo largo de los

años se han realizado numerosas traducciones y validaciones en diversas poblaciones, con semejantes resultados.

Schmitt y Allik (2005) realizaron un estudio multicultural, donde administraron la EAR en 53 naciones, las cuales, 48 presentaron una confiabilidad sobre 0,75. Cabe resaltar la importancia de tener una validación en el país donde se esté trabajando. Estos investigadores aplicaron la prueba en México, encontrando una confiabilidad de 0.73.

Recientemente se realizó un estudio en la Ciudad de México, donde aplicaron la EAR (1965) a 587 mujeres y 446 hombres (un total de 1033) estudiantes de nivel bachillerato y licenciatura de una universidad privada de la ciudad de México, con un rango de edad de entre los 14 y 49 años, obteniendo como resultados capacidad discriminativa en la prueba t de Student. También, se obtuvo una confiabilidad mediante el índice Alfa de Cronbach de .79, concluyendo que la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965) generada en este estudio es válida y confiable para población mexicana.

Debido a que las capacidades cognitivas pueden verse deterioradas en la adultez mayor, es importante aplicar una prueba que sea sencilla y clara para las personas de la tercera edad, por lo que se decidió aplicar esta escala por facilidad de aplicación y de entendimiento. Además, se aplicó también por los resultados válidos y confiables que ha tenido la prueba en población mexicana.

b) Cuestionario de tres preguntas abiertas.

Este cuestionario consiste en tres preguntas abiertas que tienen la finalidad de hacer que los participantes realicen una autoevaluación en tres momentos del taller; antes, durante y después (ver anexo 12.4).

Con este cuestionario se pretende analizar el impacto que tuvo la intervención del taller en los participantes, y así ver las emociones y experiencias que tuvieron los participantes de acuerdo a su propia descripción.

8.5 Materiales

Para el taller se emplearon los siguientes materiales:

- Falda de Danzas Populares Mexicanas de doble vuelo.
- Hojas blancas y lápices.
- Grabadora de audio.
- Música Tradicional Regional Mexicana.
- Telas y accesorios para creación y elaboración de vestuario.

8.6 Procedimiento

A partir de la muestra y de las características de la población se diseñó específicamente el Taller de Bailando para Vivir, una intervención de Danza Folklórica Mexicana, éste contiene dinámicas de grupo de tipo cooperativo, de comunicación efectiva, de resolución de conflictos, etc.

La intervención se llevó a cabo en la oficina central de Voluntarias Vicentinas de la Ciudad de México, en Matías Romero #1412, en la colonia Vértiz Narvarte, Ciudad de México (Ver anexo 12.5) en un espacio de usos múltiples con iluminación, piso y ventilación adecuados para el trabajo.

Se trabajó durante 31 sesiones, repartidas en 3 sesiones semanales con duración de 2 horas cada sesión. El tamaño del grupo fue de un máximo de diez participantes mujeres adultos mayores. Cada día de la semana se trabajan aspectos diferentes: los días lunes se trabajó aspectos corporales, psicológicos y dancísticos, haciendo énfasis en temas como autopercepción, imagen corporal, apegos, y principalmente la autoestima; trabajando estos temas en una mesa de diálogo donde cada participante podría opinar y exponer su caso de acuerdo al tema, recibiendo una retroalimentación de mismos compañeros. Los días miércoles se trabajó una actividad llamada “manos a la obra”, que consiste en una especie de terapia ocupacional al elaborar y crear los vestuarios para la presentación final, y durante toda la clase, se continuaba platicando lo que se había revisado la sesión anterior mientras se trabajaba con las actividades manuales. El día viernes se trabajó exclusivamente el movimiento corporal y la danza, y se reforzó lo visto en la semana, incluyendo aspectos corporales,

emocionales y dancísticos. Para cada sesión se elaboró una carta descriptiva que incluyen las actividades del día, describiendo en qué consisten, materiales, tiempo, objetivos y el producto; además, el objetivo general de cada sesión (ver Anexo 12.6).

En la segunda semana, y una vez que el grupo estuviera conformado sólidamente, se le evaluó a cada una de las participantes con la EAR (1965) para conocer el nivel de autoestima en que se encontraba el grupo y así diseñar actividades que beneficien los resultados de la EAR (1965) (ver Anexo 12.3), para esto, y como una medida de confidencialidad para las participantes, se les asignó un número para tener un control de los datos, así se cambia el nombre por un número. Se les pidió también un certificado médico para ver el estado actual de salud que tenían, en cuando a medidas y enfermedades que pudiesen tener y así tener un cuidado mayor en las actividades a realizar.

Se hicieron actividades lúdicas dentro del mismo Taller y la estructura de cada sesión será específica a cada objetivo terapéutico a trabajar, es decir, a partir de las necesidades del grupo y la población específica. Finalmente se realizó una evaluación cualitativa y cuantitativa para observar las diferencias obtenidas.

Basándose en una visión global de la persona, se trabajó la “psicomotricidad” que integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial (Alonso, 2011), utilizando al inicio técnicas de adaptación:

- Socialización: al momento de trabajar con personas mayores es importante la relación con los participantes y el sentimiento de pertenencia a un grupo.
- Climatización: es importante procurar tener un espacio liso, sin obstáculos, limpio y un clima estable; en una edad avanzada los cambios bruscos en el ambiente pueden provocar diferentes alteraciones en el organismo. Además, se entiende como climatización el crear ambientes agradables y cómodos para los participantes.

- Estructura de sesiones: es recomendado al aplicar un taller tener tres momentos básicos, el inicio, bienvenida o apertura del mismo utilizando diferentes técnicas, el taller o lo que se deba aplicar y un cierre o actividad que de fin a la sesión.

Para tener un óptimo trabajo con personas de la tercera edad, se trabajó en base a 6 ejes de psicomotricidad: percepción sensoriomotriz, motricidad, esquema corporal, lateralidad, espacio y tiempo-ritmo (López, 2008)

El Taller de Bailando para vivir que incluye Danzas Folklóricas Mexicanas y teorías psicológicas en las dinámicas de grupos, atendió activamente las necesidades del grupo, con una evaluación de todos los participantes al finalizar las sesiones. Existe un modelo de estructuración de sesiones propuesta por Chace (1953) se encuentran cuatro fases importantes, las cuales esta investigación se basará para realizar el Taller; Check in, el Calentamiento, el Proceso y el Cierre. A continuación se describirá cada una de ellas.

En la primera fase *Check in*, la estructura inicial del grupo es un círculo. En esta fase se hace hincapié en la comunicación verbal: así los miembros del grupo hablan acerca de cómo se sienten, de qué ha sucedido desde la última sesión y de cómo llegan al grupo emocionalmente (Panhofer, 2005). La terapeuta recibe información importante acerca del estado físico de los participantes (tensión, cansancio, etcétera.) y también de sus estados internos (preocupaciones, estados emocionales, acontecimientos importantes, entre otros). Este primer contacto permite a los participantes crear un vínculo entre las sesiones, su vida cotidiana y la vida del grupo de Danza. (Chace, 1953, citado en Panhofer, 2005).

La segunda fase consiste en *El calentamiento*, el terapeuta inicia el calentamiento físico dentro del círculo, integrando ejercicios básicos que van desde oscilar brazos y piernas hasta estirar el cuerpo entero, así como elementos de movimientos que los mismos participantes inician (Sandel, 1993, citado en Panhofer, 2005). Esta fase tiene como objetivo principal movilizar la capacidad de expresión emocional de los participantes, la presencia física de cada uno de ellos y su conciencia corporal.

De manera continua, comienza la tercera fase, *El proceso* aquí dependerá del avance del grupo conforme a las sesiones, las dinámicas de grupo utilizadas, esto da

pie a realizar actividades lúdicas, la libre expresión y manifestación de sentimientos a través de las diferentes interrelaciones, aquí la estructura del grupo puede disolverse y adoptar diversas formas de subgrupos, individuos solos, parejas y más combinaciones, en esta fase se incorporará música y danza tradicional mexicana.

Por último, la cuarta fase es *El cierre*, aquí el grupo vuelve a formar el círculo, busca una forma verbal y no verbal para cerrar. En este momento, se vuelve a poner de relieve la comunicación verbal, los participantes comparten e integran su experiencia con los demás. Cuando el grupo ya está avanzado en el proceso terapéutico puede proponer otra forma de terminar distinta, esto es para fomentar la creatividad de los integrantes del grupo.

Al finalizar todas las sesiones del Taller, se les aplicó a todos los participantes nuevamente la EAR (1965) para verificar si existieron cambios cuantitativos en su autoestima. Además, se les pidió contestar un pequeño cuestionario donde las participantes hacen una descripción personal de su experiencia y cambios antes, durante y después del taller (Ver anexo 11.4). Este cuestionario es de pregunta abierta, y tiene la finalidad de que las participantes expresen y plasmen sus ideas y emociones de acuerdo a su experiencia vivida en el taller.

Tanto la escala como este formulario fueron firmados para hacer constar que fueron ellas quienes lo contestaron y que el contenido es de acuerdo a cada una, sin influencia o manipulación de la información proporcionada.

Finalmente se hará una presentación final con los vestuarios confeccionados y las coreografías realizadas por ellas ante un público, principalmente familiares y amigos, con el fin de reforzar los cambios conductuales y emocionales originados durante la sesiones, recomendaciones de la creadora del método Psicoballet Georgina Fariñas (2015).

Posterior al término del taller, se continuó dando clase de danza con dinámicas de relajación y expresión emocional, esto como un reforzador continuo del taller y por petición de las participantes.

9 RESULTADOS

De acuerdo a lo aplicado durante los tres meses del taller, se obtuvieron los siguientes resultados descritos en tablas y gráficas para un mejor entendimiento del mismo, integrando aspectos cualitativos y cuantitativos.

9.1 Resultados Cuantitativos

9.1.1 Resultados pre-test de la EAR (1965)

Como se mencionó anteriormente, se evaluó inicialmente con la EAR (1965), tomando en cuenta el siguiente rango para determinar la clasificación de la autoestima:

- 30 a 40 puntos: Autoestima Elevada
- 29 a 26 puntos: Autoestima Media
- Menos de 25 puntos: Autoestima baja

Se encontró entonces que 10 de las participantes que tomaron el taller, 7 tenían una autoestima baja (70%) y solo 3 participantes tenían autoestima media (30%) según los criterios de la escala. En la siguiente Tabla 4 se muestra el puntaje obtenido en la prueba antes de iniciar la intervención y la categoría en la cual se encuentra cada participante de acuerdo a la escala. Se recomienda ver el instrumento antes de revisar los resultados (ver anexo 11.3).

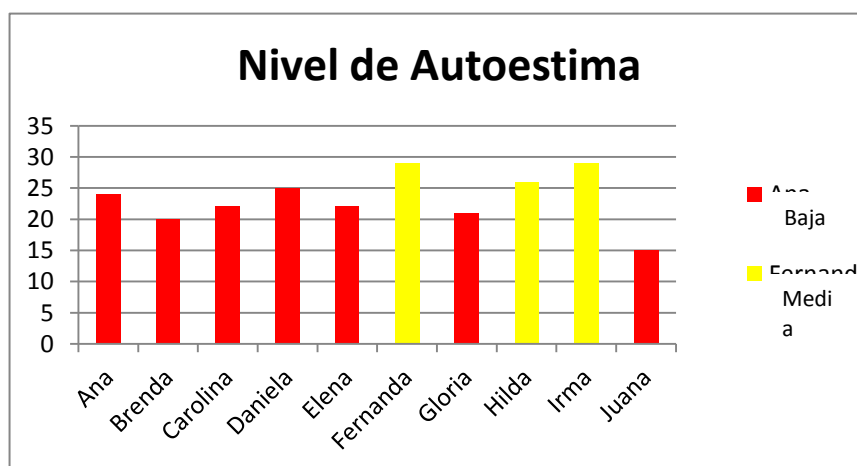
Tabla 8
Resultados pre-test de la EAR

Participante	Edad	Puntaje	Autoestima
Ana	71	24	Baja
Brenda	58	20	Baja
Carolina	70	20	Baja
Daniela	67	25	Baja
Elena	63	22	Baja
Fernanda	64	29	Media
Gloria	61	21	Baja
Hilda	64	26	Media
Irma	60	29	Media
Juana	66	15	Baja

La siguiente Gráfica representa visualmente la distribución de los niveles de Autoestima de las participantes en el grupo al inicio del taller.

Figura 5

Gráfica de barras de los resultados pre-test de la EAR (1965)



9.1.2 Resultados post-test de la EAR (1965)

Una vez terminado el taller, se volvió a evaluar a las participantes con la misma escala, encontrando que todas las participantes mejoraron su autoestima. En la tabla 5 se vuelven a mostrar los puntajes que obtuvieron las participantes después de haber concluido la intervención.

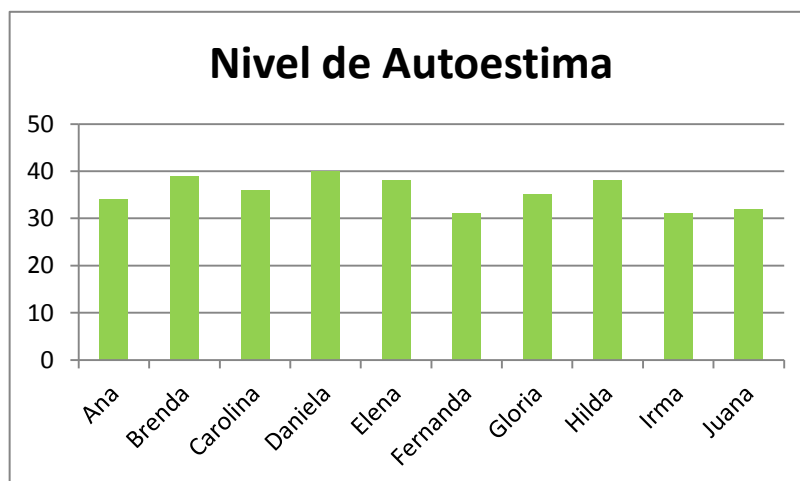
Tabla 9
Resultados post-test de la EAR

Participante	Edad	Puntaje	Autoestima
Ana	71	34	Elevada
Brenda	58	39	Elevada
Carolina	70	36	Elevada
Daniela	67	40	Elevada
Elena	63	38	Elevada
Fernanda	64	31	Elevada
Gloria	61	35	Elevada
Hilda	64	38	Elevada
Irma	60	31	Elevada
Juana	66	32	Elevada

La siguiente Gráfica representa visualmente la distribución de los niveles de Autoestima de las participantes en el grupo después de impartir el taller.

Figura 6

Gráfica de barras de los resultados post-test de la EAR (1965)



9.2 Resultados Cualitativos

Para hacer una revisión de los aspectos cualitativos de las participantes, al finalizar el taller se les indicó que en una hoja redactaran como se sentían al inicio del taller, durante el taller, y como se sentían al concluir el taller (Ver anexo 11.4). Se presentan las transcripciones de lo descrito por las mismas participantes, separando las 3 preguntas para analizar que palabras son las que más mencionan y la frecuencia que tienen cada una de ellas.

9.2.1 Sentimientos antes del taller

En este apartado, se transcribió lo que redactaron las participantes de la primera pregunta del cuestionario para abstraer las palabras que representan sus sensaciones y emociones, y así hacer un análisis. La pregunta fue “¿Cómo te sentiste antes de haber iniciado el taller?” respondiendo lo siguiente:

Ana: La participante reporta cansancio, tensión y confusión mental.

“Lo que yo puedo decir es que cuando empezó el taller venía yo como cansada, como muy tensa, como que no coordinaba mis ideas”.

Brenda: La participante nos describe sentimientos de inseguridad, temor, desvaloración personal, y quizá algunos traumas infantiles.

“Yo cuando ingresé al taller siempre era una persona muy insegura, tenía miedos, sentía menos que los demás, tenía cosas que no había olvidado de casos de mi niñez, todo se me olvidó, me decía que no podía hacer mucho por mi edad”.

Carolina: solo se reportó desvaloración personal.

“Al inicio del curso me sentí una persona muy devaluada porque siempre inicié varios proyectos y nunca los terminaba”.

Daniela: la inseguridad y la desvaloración personal son aspectos principales que describe la participante.

“Al principio del taller yo era insegura, no me valoraba, no me importaba”.

Elena: la participante reporta una vida acelerada con carga de estrés, además de una falta de motivación.

“Antes de iniciar el taller bailando para vivir mi vida la manejaba con acelere, estrés, no le encontraba una motivación, para mí ya era muy monótono”.

Fernanda: muestra necesidad de ambientes nuevos, también reporta automotivación.

“Me sentía que algo me faltaba, como una actividad diferente, aunque lo hacía por mi cuenta únicamente me valoraba y me decía que bien lo haces y me aplaudía, siempre al frente de mi familia (hermanos, sobrinos y cuñadas)”.

Gloria: se puede percibir una sensación de malestar.

“Cuando empezó el taller me sentí muy mal”.

Hilda: lo que muestra Hilda principalmente es inseguridad.

“Al comienzo del taller no estaba muy segura de mis cualidades y el potencial que tenía”.

Irma: la participante muestra desesperanza, al sentir que por su edad avanzada, ya no podría pertenecer a un grupo.

“Al compartirnos que íbamos a tener un taller de baile me sentí muy contenta, pues yo ya no creía que podría estar en un grupo, aunque fuéramos de la 3° edad”.

Juana: las principales sensaciones que describe la participante son el desgano, irritabilidad y aislamiento.

“Mal, no tenía ganas de hacer nada, todo me molestaba, ya no quería con mis compañeras, si mis amigas me hablaban por teléfono no les contestaba”.

Después de abstraer estas palabras, se realizó una selección los sentimientos de las participantes que mayor frecuencia tenían, esto con el fin de observar que emoción fue la que más se presentó en las participantes antes de iniciar el taller, esto se describe en la tabla 6.

Tabla 10
Frecuencia de palabras descritas antes del taller.

Sentimiento	Frecuencia
Inseguridad	3
Desvalorización personal	3
Malestar	1
Cansancio	1
Temor	1
Tensión	1
Confusión mental	1
Estrés	1
Falta de motivación	1
Desesperanza	1
Desgano	1
Irritabilidad	1
Aislamiento	1
Automotivación	1

9.2.2 Sentimientos durante el taller.

En este punto, se analizará la redacción de las participantes de la segunda pregunta del cuestionario. La pregunta fue “¿Cómo te sentiste durante el taller?” respondiendo lo siguiente:

Ana: la participante reporta bienestar, aunque es presente el cansancio que va disminuyendo.

“Me sentía bien, aunque a veces sentía mucho cansancio, pero mientras iba avanzando los días mi ánimo hizo que no me sintiera tan cansada”.

Brenda: reporta haberle gustado el taller, además de aprendizaje y convivencia

“En el tiempo del taller me gustó mucho, aprendí muchas cosas, aprender a convivir con mis compañeras fue muy bonito”.

Carolina: La participante sintió bienestar al transcurrir el taller

“Durante el taller al principio no me llamaba la atención porque pensé que iba a hacer lo de siempre, empezar y nunca terminar pero el tiempo me fue llevando a sentirme bien”.

Daniela: en la participante iba habiendo una mejoría en seguridad y la valoración personal.

“Al principio del taller yo era insegura, no me valoraba, no me importaba. Conforme iba avanzando el taller fue poco a poco mi cambio en los dos aspectos”.

Elena: la participante se muestra con una actitud positiva, se describe con más cordialidad hacia ella y sus semejantes, existiendo valoración personal,

“Ya a partir del taller fui cambiando actitudes como ser más cordial conmigo misma, con mis compañeras y cambié mi modo de actuar una negativa a positiva, no decirme que soy una tonta o que era menos que los demás”.

Fernanda: en Fernanda hubo más convivencia, le gustó compartir y crear redes de apoyo con sus compañeras, además de existir una valoración personal.

“Cuando ya estaba en este taller me llamó la atención y fue diferente de lo que yo me imaginaba, convivir y compartir con parte del voluntariado me pareció padrísimo, aunque ya convivía con algunas, pero saber de sus penas y alegrías y como nos podíamos ayudar, aquí sacamos a relucir nuestros dones que Dios nos ha dado”.

Gloria: la participante solo reportó bienestar.

“Durante el taller me sentí mejor”.

Hilda: existió en Hilda mayor seguridad y bienestar.

“Al transcurrir el taller fui tomando más seguridad en mí misma y me siento mejor”.

Irma: Irma reporta haber tenido activación y mejora en la actividad física y mental.

“Durante el taller estuvimos muy activos bordando y confeccionando nuestros vestuarios lo cual nos sirvió mucho mental y físicamente”.

Juana: la participante reportó sensación de bienestar y seguridad personal.

“Poco a poco empezaba a sentirme mejor, tenía un poco más de seguridad en mi misma”

Después de abstraer estas palabras, se realizó nuevamente una selección de palabras que mayor frecuencia tenían, esto con el fin de observar que emoción fue la que más se presentó en las participantes durante el taller. Lo anterior se describe en la Tabla 7.

Tabla 11*Frecuencia de palabras descritas durante del taller.*

Sentimiento	Frecuencia
Bienestar	3
Seguridad	3
Convivencia	2
Aprendizaje	1
Valoración personal	1
Actitud positiva	1
Cordialidad	1
Redes de apoyo	1
Compartir	1
Activación	1
Mejora en la actividad física	1
Mejora en la actividad mental	1

9.2.3 Sentimientos al finalizar el taller.

Finalmente, se muestra la redacción las participantes de la última pregunta del cuestionario para seguir con el análisis de emociones y sentimientos descritos en ella. La pregunta fue “¿Cómo te encuentras ahora que concluyó el taller?” Respondiendo lo siguiente:

Ana:

Esta participante tuvo una mejoría, al principio de describía cansada y con tensiones, además de confusión mental. Ahora Ana se siente más útil y motivada a pesar de su edad.

“Ya que terminó el taller me sentí una persona más útil, segura de mi misma y con ganas de seguir adelante a pesar de mi edad, según yo ya son muchos pero muchos años y ahora me siento como nueva”.

Brenda:

Brenda nos describía tener sentimientos de inseguridad, temor, desvaloración personal, y quizá algunos traumas infantiles antes de haber tomado el taller. Después de la intervención, Brenda describe haberle gustado el taller, tuvo nuevos aprendizajes y mayor convivencia con sus compañeras. Existió superación personal y autovaloración, la cual resulto con una sensación de bienestar.

“En el tiempo del taller me gustó mucho, aprendí muchas cosas, a convivir con mis compañeras fue muy bonito, una experiencia inolvidable. He superado muchos casos gracias a Dios y al terminar soy otra persona, ahora me siento feliz conmigo misma, siento que puedo hacer más por mí misma. Les doy muchas gracias a Dios, a la Licenciada Nora y al maestro Fernando que nos da la oportunidad de tomar este taller, su persona me calma mi forma de ser”.

Carolina:

La participante describió que al concluir el taller tuvo sensación de satisfacción, después de que al inicio existió en ella desvalorización, ahora atestigua que siente superación a sus complejos e inseguridades.

“Al término de este curso lo principal que sentí fue una satisfacción plena porque nunca me había presentado en público por mis complejos e inseguridades, al final me sentí satisfecha de ver logrado reto que jamás me lo había permitido”.

Daniela:

Daniela reporta haber cambiado de manera positiva muchos aspectos en su vida, recordado que ella sentía inseguridad y desvalorización, poco a poco fue cambiando. Ahora se siente feliz y con mucho agradecimiento.

“Al final del curso todo fue muy diferente en mi vida, todo fue un cambio en muchas cosas y estoy feliz de haber luchado éste cuerpo. Mi agradecimiento a Nora y al maestro por la paciencia, gracias, gracias”.

Elena:

Elena sentía al inicio del taller que su vida la llevaba con estrés y acelere y falta de motivación. Ahora reporta haber cambiado, se siente bien con el resultado ella misma y las demás personas la describen más alegre.

“Al término del taller mis compañeras del centro me han comentado que me hizo bien el taller, me veo y me ven más animada y más alegre, me dio un cambio en mi vida. Actualmente puedo resolver mis problemas familiares y demás que se me presenten, gracias al maestro Fernando que nos llevó de la mano”.

Fernanda:

Fernanda fue una participante que al inicio tenía una actitud positiva hacia ella misma, la intervención le fue de apoyo para mantener y mejorar su autoestima, reportando estar más motivada y con mejor capacidad de afrontar situaciones que se le presenten.

“Terminé el taller muy emocionada y motivada para cosas que se me presenten sabiendo que nunca estamos solos, sobre todo cuando Dios tiene ángeles como los que nos puso en todo este tiempo, agradezco el pertenecer a la asociación y al maestro de maestros Fernando, por su paciencia y dedicación hacia cada una de las voluntarias que estuvimos en este taller”.

Gloria:

Gloria se limitó a ser breve en sus respuestas, pero ella reporta haber pasado de sentirse mal, a sentirse excelente.

“Ahora que terminó me siento excelente”.

Hilda:

Hilda fue poco a poco reforzando su seguridad durante el taller, ahora ella reporta sentirse bien.

“Al termino del taller y ver el resultado afirmé la seguridad y me sentí súper bien. Gracias Fer por la paciencia que nos tuviste”.

Irma:

Después de la desesperanza que sentía al inicio al no poder pertenecer más a un grupo, ahora se siente muy feliz por poder realizar aquello que sentía lejano, y el afrontarse ante un escenario le hizo sentirse más feliz.

“Al concluir el taller con las presentaciones de los bailes estuvimos muy felices pues vinieron muchas amigas y algunos familiares y nos felicitaron mucho, lo cual me hizo muy feliz. Muchas gracias por todo”.

Juana:

La participante reporta sentirse más optimista, esto la lleva a volver a aquellas actividades que tenía anteriormente, las cuales dejó de hacer por la falta de energía y motivación que tenía en su vida.

“Ahora que he terminado el taller me siento muy optimista, he retomado poco a poco las ocupaciones de mi diario vivir. Me falta mucho para llegar a mis metas, pero he logrado un 80% de avance”.

Después de revisar las respuestas, nuevamente se hizo el conteo de las palabras con mayor frecuencia, descritas en la Tabla 8.

Tabla 12
Frecuencia de palabras descritas después del taller.

Sentimiento	Frecuencia
Bienestar	6
Agradecimiento	6
Felicidad	3
Cambio	3
Superación	2
Afrontamiento de problemas	2
Satisfacción	2
Utilidad	1
Aprendizaje	1
Convivencia	1
Autovaloración	1
Motivación	1
Red de apoyo	1
Seguridad	1
Optimismo	1
Retomo de actividades	1

Los resultados anteriores, cuantitativos y cualitativos, nos arrojan que existió un cambio positivo en la población donde se trabajó. Los resultados de la EAR (1965) indican que inicialmente las participantes presentaban entre Autoestima media y baja, y al finalizar el taller todas obtuvieron Autoestima Elevada según los criterios de evaluación de la escala.

Además de los datos arrojados por la escala, en la parte cualitativa las mismas participantes describen la funcionalidad y los cambios positivos que obtuvieron gracias al taller impartido.

Con estos resultados podemos afirmar que existieron diferencias positivas en la autoestima de los adultos mayores, debido a la intervención Taller “Bailando para vivir”. Además, se percibió entre compañeras del taller, de la supervisora del servicio social y el autor de este trabajo, que existieron diferencias significativas en cuanto a salud física, motricidad y percepción de calidad de vida en las participantes antes y después de la intervención

10 RECOMENDACIONES

El servicio social, para toda carrera técnica o licenciatura, tiene la finalidad de dar un servicio no remunerado para beneficiar a la comunidad y participar activamente en la sociedad, poniendo a prueba los conocimientos adquiridos en el transcurso de este y adquiriendo experiencia práctica y profesional. De cierta forma es un acercamiento a la realidad, al trabajo real que no se presenta dentro del aula, y en mi opinión, muy diferente a la práctica que se realiza dentro de esta. El estar en contacto con la sociedad y aportar el conocimiento adquirido nos brinda como profesionales ese perfil necesario para algún empleo formal y que realice un buen aporte a cualquier institución, empresa u organización.

10.1 Impacto de trabajo en la institución

Esta parte del reporte me centraré en hablar de mi propia experiencia y observación. Este trabajo beneficio a la comunidad Vicentina en cuanto a la actitud en la que trabajan. El servicio a la comunidad es muy demandante física y mentalmente, y no necesito citar a algún investigador que haya demostrado esto. Las voluntarias sentían muy cansada su labor, su única motivación eran cuestiones religiosas que las ayudaban a salir adelante.

Con esta propuesta ahora tienen una visión diferente de su gran labor, el querer y aceptarse a sí mismas les ha ayudado a ser más flexibles y respetuosas entre compañeras. Mismas reportan que para poder amar al prójimo se deben amar a sí mismas, y que son tan valiosas como cualquier otro ser humano en la tierra.

Además del taller, también hubo una gran retroalimentación positiva por parte de mi supervisora. El trabajar con dedicación y estar siempre dispuesto a realizar las actividades que dentro del servicio se presentaban hubo un gran aporte de mí en la institución. Además de las actividades descritas en el cronograma, también apoyé de manera voluntaria a otras actividades que dentro de la institución se realizan, logrando así muchos alcances y éxitos para la asociación, uno de esos éxitos es la obtención de recibos deducibles para recibir donativos, recibir donativos en especie de diferentes empresas como juguetes, pasteles o cobijas.

En general, y en idea personal y descrita por mi asesora, se logró un buen trabajo dentro del servicio social, con grandes cambios y logros obtenidos durante estas 480 horas de servicio.

10.2 Formación profesional

Todo el trabajo durante los seis meses de servicio social me ha dejado una experiencia profesional de gran calidad. Por una parte es el desarrollar y poner en práctica los conocimientos adquiridos durante toda la carrera, el que teorizar no basta para obtener un conocimiento íntegro, se debe poner en práctica todas las teorías y enseñanzas obtenidas en la licenciatura.

Además de la práctica profesional, también esto me permitió dar un acercamiento al campo laboral, al comprobar la diferencia de la teoría, la práctica y el desarrollo en el campo laboral, que descubres que son aspectos muy importantes, pero totalmente diferentes por contenido y experiencia.

A través del tiempo vas desarrollando diferentes capacidades en el aspecto psicológico como son el manejo y control de impulsos propio, trabajo con personas y en grupo, y para mí un aspecto muy importante y que considero todo psicólogo debe desarrollar es la tolerancia a la frustración. La paciencia, dedicación y amor a la disciplina son factores claves para el buen desarrollo a la profesión.

Este trabajo se aplicó en una comunidad donde la mayor parte de las personas son mujeres de la tercera edad. Trabajar con personas de la tercera edad es un gran reto al existir una diferencia significativa en cuanto a edad y experiencia, pero los resultados obtenidos son igual de satisfactorios.

10.3 Conclusión

Se concluye entonces que este taller ha realizado cambios positivos en el bienestar físico y psicológico de las mujeres adultas mayores participantes, y dentro de esta intervención se confirma que la danza es una gran herramienta para la mejora de aspectos emocionales y de auto percepción, como es el caso de la autoestima, que como en muchos libros refieren que la autoestima es un factor importante en el desarrollo del ser humano, también lo es en esta etapa.

Con esta intervención podemos concordar con Deví (2012) al decir que trabajar la psicomotricidad en el adulto mayor, pretende promover la autonomía de la persona, favoreciendo vivencias agradables y un envejecimiento saludable a través del desarrollo de sus capacidades motrices, expresivas y creativas. Con esto se crean herramientas de confianza y seguridad en uno mismo que mejoran la autoestima y crean imágenes positivas propias, ayudando a las relaciones comunicativas con su entorno y con las personas (Deví, 2012). Todo lo anterior se pudo observar y lograr en cada una de las participantes del taller Bailando para vivir.

El fomentar que a pesar del tiempo, la edad y las condiciones físicas en que se puede encontrar el adulto mayor, se pueden lograr muchas cosas, muchos sueños que en etapas pasadas se habían planteado y que pensaron ya no poder realizarlos. Todas estas ideas se pudieron lograr gracias al trabajo multidisciplinario donde se integra el arte y la ciencia, en pro del bienestar del ser humano.

Con esta investigación, y el reporte de experiencias y conocimientos adquiridos dentro del periodo de servicio social, se abre la apertura a mayor investigación en esta población, que por sus condiciones físicas y psicológicas se llegan a desvalorizar y apartar de la sociedad. Se abre la apertura a la investigación para esta población y sobre todo a la aplicación de métodos que integren el arte y la ciencia para esta etapa y de igual forma a las otras etapas como la niñez, adolescencia y adultez. Comprobar que el arte genera cambios positivos en el ser humano, y que la danza al ser una actividad cultural y de movimiento puede mejorar la salud mental.

11. REFERENCIAS

- Acosta, Rodolfo (2004). *La autoestima en la educación*. Límite vol. 1(11). Pp. 82, Consultado el 12 de Diciembre del 2016, tomado de [<http://www.redalyc.org/pdf/836/83601104.pdf>]
- Alonso, R. Moros, T. (2011). *Intervención psicomotriz en personas mayores*. TOG, vol. 8(14), Pp.3-13, consultado el 2 de noviembre del 2015, tomado de [<http://www.revistatog.com/num14/pdfs/original10.pdf>]
- André, C. (2010) *Prácticas de autoestima*. Kairós. Francia.
- Aranibar, P. (2001). *Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina*. Serie Población y desarrollo. Chile.
- Ardanza, T. (2009). *La psicomotricidad en educación infantil. Innovación y experiencias educativas*, N°16. Granada. Consultado el 6 de junio del 2017, tomado de: http://bcnslp.edu.mx/antologias-rieb-2012/primaria-i- semestre/DFyS/Materiales/Unidad%20A%203_DFySpreesco/RecursosExtra/DesarrolloPsicomotor/PsicomotricidadEducaInfantil.pdf
- Balaguer, I. (2004). *Los estudios longitudinales en la prevención de las enfermedades cardiovasculares*. Revista Esp. Salud Pública Vol. 78(2). Pp. 24. Consultado el 5 de junio del 2017, tomado de [<http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v78n2/colaboracion2.pdf>]
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2012) Base de datos de población de la tercera edad de México. Consultado el 2 de marzo del 2016, tomado de [<http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2014/adultos0>].
- Bednar, A. K., Cunningham, D., Duffy, T. M., & Perry, J. D. (1992). *Constructivism and the technology of instruction: a conversation*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates. Kansas.

- Berrol, C.F & Katz, S. (1895). *DMT in rehabilitation of individuals surviving serious head injuries*. American Journal of Dance Therapy (8). Pp. 44-46.
- Berruezo, P. (2000). *El contenido de la psicomotricidad: prácticas y conceptos*. Miño y Dávila. Madrid.
- Carlson, N. (2006). *Fisiología de la Conducta*. Pearson. Madrid.
- Dallal, A. (1993). *La Danza contra la muerte*. Instituto de Investigaciones Estéticas. Universidad Nacional Autónoma de México. Ciudad de México.
- Dallal, A. (2007) *Los elementos de la danza*. Universidad Nacional Autónoma de México. Ciudad de México
- Dance Movement Therapy (2009). *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares*. Recuperada el 30 de abril del 2014, tomado de [http://www.adta.org/about_adta].
- Deví, J. (2012). *Manual de intervención clínica en psicogerontología*. Herder. Barcelona.
- Esnaola, Igor (2008). *El autoconcepto: perspectivas de investigación*. Revista de psicodidáctica, vol. 13(1). Pp. 69-96. Consultado el 3 de Octubre del 2014, tomado de: [<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17513105>]
- Fariñas, G. (1993). *Psicoballet, Método Psicoterapéutico Cubano*. BUAP. Puebla, México.
- Fonseca, V. (1998). *Manual de observación psicomotriz*. Inde. Barcelona.
- Fux, M. (2004). *Qué es la Danzaterapia: preguntas que tienen respuesta*. Lumen. Buenos Aires.

García, M. (1995). *Entrenamiento de habilidades psicocorporales en la vejez*. Amarú ediciones. Salamanca.

Gonzalo, L. (2002.) *Tercera edad y calidad de vida*. Ariel. Barcelona

Guevara, M. (2002). *El sistema inmune en los estados de salud y enfermedad*. Rev. MEDISAN; Vol. 6(1). Pp. 1. Consultado el 13 de junio del 2017, tomado de [http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol6_1_02/san10102.pdf]

Hansen, B. (2003). *Desarrollo en la edad adulta*. Manual moderno. México.

Iraola, R. (1995). *Danzaterapia: tratamiento alternativo para niños que presentan retraso en su maduración*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.

Jurado, D. Jurado, S. López, K. Querevalú, B. (2015) *Validez de la Escala de Autoestima de Rosenberg en universitarios de la Ciudad de México*. Revista Latinoamericana de Medicina Conductual / Latin American Journal of Behavioral Medicine. Vol. 12 (5). Pp. 25-69. Consultado el 7 de agosto de 2017, tomado de [<http://www.redalyc.org/pdf/2830/283046027004.pdf>]

Kahneman, D. (1997) *Atención y esfuerzo*. Biblioteca nueva. Madrid

Kandel, E.R.; Schwartz, J.H. & Jessell, T.M. (2001). *Principios de neurociencia*. McGraw-Hill. Madrid.

Katz, M. (1988) *Técnicas corporales para la tercera edad*. Paidós. Barcelona.

López, G. Antúnez, L. (2008). *Intervención psicoeducativa: una propuesta para fortalecer la psicomotricidad en adultos mayores*. Tesis de licenciatura. Universidad pedagógica Nacional. México D.F.

Luria, A. (1975). *Atención y memoria*. Martínez-Roca. Barcelona.

Martí, I. (1978). *Musa Psíquica: Música, Danza y Medicina*. Mden Español. Ciudad de México.

Montorio, I. (1997) *Las unidades de memoria*. Universidad de Murcia. Murcia.

Muñoz, J. (2002) *Psicología del envejecimiento*. Pirámide. Madrid.

Mussen, Et. Al. (1980). *Desarrollo de la personalidad en el niño*. Trillas. Ciudad de México.

Organización Mundial de la Salud (2006). Género y envejecimiento. Consultado el 5 de marzo 2016. Tomado de [<http://www.paho.org/Spanish/AD/GE/genderageingsp.PDF>.]

Panhofer, H. (2005). *El cuerpo en psicoterapia: Teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia*. Gedisa. Barcelona.

Papalia, D. Feldman, R. Martorell, G (2012). *Desarrollo Humano*. Mc Graw Hill. Ciudad de México.

Rogel, M. L. (2000). *La Danza como terapia para mejorar el autoconcepto de personas con psicosis funcional*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología UNAM.

Rojas, C. Et. Al. (2009). *La escala de autoestima de Rosenberg: validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores*. Revista Médica de Chile, vol. 137(7). Pp.791-800. Consultado el 24 de enero del 2016, tomado de [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872009000600009&script=sci_arttext]

- Rodríguez, C. Caño, A. (2012). *Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención*. International Journal of Psychology and Psychological Therapy. Malaga. Consultado el 15 de marzo del 2016, tomado de [<http://www.ijpsy.com/volumen12/num3/337/autoestima-en-la-adolescencia-analisis-ES.pdf>]
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press. Consultado el 8 de junio del 2017, tomado de [http://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_Self-Esteem_ROSENBERG_SELF-ESTEEM.pdf]
- Ruíz, E. & Ochoa, J. (2012). *La actividad física en el adulto mayor: percepción del baile recreativo* (Tesis de licenciatura). Universidad del Valle, Santiago de Cali, Colombia.
- Sampieri, H., Fernández, C., Baptista, L. (2010). *Metodología de la Investigación*. Mc Graw Hill. Perú.
- Santrock, J. (2006). *Psicología del desarrollo. El ciclo vital*. McGraw-Hill. Madrid.
- Terrén, R. (2008). *Biodanza: poética del encuentro*. Lumen. Buenos Aires.
- Thévenon, A., Pollez, B. (1995) *Rehabilitación geriátrica*. Masson. Barcelona.
- Triadó, F., Villar, F. (2006) *Psicología de la vejez*. Alianza. Madrid.
- Vinent, A. (20015) *Recuperación de la autoestima en una adulta mayor rehabilitada con prótesis dental*. Rev MEDISAN, vol. 19 (6). Pp. 25-58. Santiago de Cuba.

12. ANEXOS

12.1 Cartas descriptivas del taller “El perdón, hacia una sanación interna”

SESIÓN 1 “EL PERDÓN, HACIA UNA SANACIÓN INTERNA”					
OBJETIVO GENERAL: Generar un cambio positivo en la vida de los participantes					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Bienvenida y presentación del taller.	Hacer saber a los participantes del grupo que temas abordaremos en el taller.	Presentación de los contenidos generales del taller.	10 minutos	-/-	Los participantes tendrán noción de lo que se trabajará en el taller.
Relajación.	Hacer a los participantes estar disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Exposición sobre el perdón	Hacer saber a los participantes los diferentes conceptos que abarca el perdón	Se hará una plática grupal sobre los conceptos que engloban el perdón	40 minutos	Proyector Computadora Bocinas	Los participantes entenderán los conceptos que engloban el perdón y expresarán sus ideas
Receso	Los participantes tomen un descanso para poder continuar con la sesión	Se dará un breve tiempo para descansar	10 minutos	-/-	Los participantes se relajarán y se pondrán disponibles para continuar
Relajación.	Hacer a los participantes estar disponibles para volver a comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes estarán disponibles para volver a comenzar el taller.
Conociéndome.	Los participantes reflexionarán sobre su propio concepto de perdón	Actividad “telaraña”, se pasarán una bola de estambre sujetando el cordón y diciendo su nombre y qué entienden por perdón.	25 minutos	Bola grande de estambre	Los participantes expresarán ante el grupo lo que entienden por perdón,
Ejercicio de reflexión	Los participantes identificarán los momentos de su vida	Los participantes escribirán en una hoja los momentos en los cuales han	10 minutos	Hojas de papel reciclable Lápices o plumas	Los participantes reflexionarán sobre sus actos relacionados

	donde han perdonado y donde no	perdonado y en los que ha costado conseguir el perdón.		Música de relajación Reproductor de audio	con el perdón
Agradecimientos y cierre	Los participantes concluirán con un buen final la sesión.	Agradecimientos terapeuta-participantes	5 minutos	-/-	Se tendrá un buen cierre de la sesión

SESIÓN 2 “EL PERDÓN, HACIA UNA SANACIÓN INTERNA”					
OBJETIVO GENERAL: Generar un cambio positivo en la vida de los participantes					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Bienvenida y presentación del taller.	Hacer saber a los participantes del grupo que temas abordaremos en el taller.	5 participantes recordarán lo trabajado en la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Los participantes recordarán y tendrán noción de lo que se trabajará en el taller.
Relajación.	Hacer a los participantes estar disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Valeria	Las participantes escuchen y reflexionen el cuento.	Se les contará una historia ficticia de una chica llamada “Valeria” la cual no ha podido perdonarse y sufre grandes consecuencias.	5 minutos	-/-	Las participantes concientizarán con el cuento y trabajarán la empatía.
Valeria Vicentina	Los participantes reflexionaran y crearán una historia nueva de “Valeria”	Se harán 3 equipos en el grupo, y se creará una versión diferente del caso de “Valeria”, convirtiéndola en vicentina.	15 minutos	Hojas de papel Lápices Plumones Carteles Colores	Los participantes crearán una historia diferente de acuerdo a sus necesidades
Presentación del cuento	Los participantes van a poner a prueba su creatividad	Se presentará el cuento ante el grupo	15 minutos	Los dibujos o escritos creados	Los participantes tendrán un solo cuento sobre “Valeria”
Receso	Los participantes tomen un descanso para poder continuar con la sesión	Se dará un breve tiempo para descansar	10 minutos	-/-	Los participantes se relajarán y se pondrán disponibles para continuar
En acción	Desarrollar la creatividad y afrontamiento grupal, la improvisación y expresión corporal	De acuerdo a los conflictos que se generaron sobre el perdón, se reunirán en equipo y harán una obra de teatro.	15 min planeación 20 presentación	Objetos libres	Los participantes tendrán una obra de teatro sobre sus conflictos

Ejercicio de reflexión	Los participantes reflexionarán sobre lo trabajado en la sesión	Se dará un tiempo para que se reflexione lo trabajado en la sesión, con ojos cerrados y audio.	10 minutos	Reproductor de música	Los participantes tendrán una buena reflexión de lo que se trabajó en clase
Agradecimientos y cierre	Los participantes concluirán con un buen final la sesión.	Se hará una carta compromiso en donde cada participante se compromete a aplicar lo aprendido a su vida diaria y poder sentirse mejor con sigomismas. Agradecimientos terapéutaparticipantes	10 minutos	-/-	Se tendrá un buen cierre de la sesión. Además, trabajarán personalmente para poner en práctica lo aprendido en las sesiones y mejorar en su persona.

12.2 Cartas descriptivas del taller “El cuerpo comunicante”

SESIÓN 1 “EL CUERPO COMUNICANTE ”					
OBJETIVO GENERAL: los participantes conocerán en que consiste el taller “El cuerpo comunicante”					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Bienvenida y presentación del taller.	Hacer saber a los participantes del grupo de que se trata el taller.	Presentación de los contenidos generales del taller.	5 minutos	-/-	Los participantes tendrán noción de lo que se trabajará en el taller.
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Charla con integrantes del taller	Que los participantes se presenten conozcan más a fondo en que consiste el taller.	Se realizará una exposición donde se abordarán temas principales y la finalidad de crear vínculos paciente-cuidador a través del movimiento	20 minutos	Proyector	Se espera que los participantes tengan una visión global de lo que tratará el taller.
Creando acuerdos	Que los participantes acuerden reglas que permitan un mejor trabajo en el grupo.	Cada participante dirá que aspectos y valores necesita para poder trabajar adecuadamente durante el taller. Estos acuerdos y valores se escribirán en un rotafólio y se tendrán a la vista durante toda la intervención.	10 minutos	Rotafólio Plumones	Se tendrá un listado de varios acuerdos, valores y reglas propuestos por el grupo para que cada uno lleve a cabo estos acuerdos y pueda permitir un mejor trabajo.

Comunicando con mi cuerpo	Que los participantes se expresen a través de su cuerpo.	Con una música suave, cada participante expresará por medio del cuerpo sus sensaciones tenidas en este momento.	15 minutos	-/-	Los participantes podrán expresarse de manera corporal. Trabajarán la creatividad y el manejo del cuerpo como agente comunicador.
Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con este breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para seguir con el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes estarán disponibles para continuar con el taller.
Calentamiento	Que los participantes calienten músculos y articulaciones que faciliten el ejercicio físico y prevengan lesiones.	Se implementan ejercicios de estiramiento y flexión para calentar músculos y articulaciones que intervienen en la motricidad gruesa .	10 minutos	Reproductor de música.	Los participantes estarán listos corporalmente para poder iniciar con la intervención corporal.
Esculturas	Que los participantes puedan proyectar lo que ven en sus esculturas.	Se trabajará en pareja. Cada pareja observará cada detalle de su compañero y tendrá que plasmarlo en una pintura o escultura imaginaria, cuidando cada detalle de su cuerpo para poderlo plasmar.	20 minutos	Reproductor de música.	Se trabajará la expresión corporal y la creatividad. Además, se trabaja la coordinación visomotora.
Compartiendo	Que las participantes puedan expresar su experiencia de manera grupal.	Se harán participaciones para expresar las emociones vividas durante la actividad, compartiendo las limitaciones	10 minutos	-/-	Se trabaja la comunicación verbal y la expresión de emociones. Además se puede generar empatía y

		y problemas que se tuvieron al realizar la actividad y darse cuenta que cada cosa del otro importa.			aceptación del otro por experiencias similares.
Ejercicio de respiración y enfriamiento.	Que los participantes puedan regular su cuerpo a través de ejercicios de respiración y estiramiento.	Se darán unos ejercicios corporales y de respiración para regular el ritmo cardiaco y la frecuencia respiratoria. Además de enfriar poco a poco los músculos y articulaciones para evitar alguna lesión posterior.	5 minutos	Reproductor de música.	Se tendrá una respiración y pulso cardiaco adecuado para poder continuar con las actividades diarias de cada participante.
Cierre de sesión	Que los participantes concluyan de forma adecuada la sesión.	Se le pedirá a cada participantes que exprese sus emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado.	10 minutos	-/-	Se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.

SESIÓN 2 “EL CUERPO COMUNICANTE ”					
OBJETIVO GENERAL: los participantes conocerán en que consiste el taller “El cuerpo comunicante”					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Bienvenida	Dar una bienvenida adecuada a los participantes .	Recordar 5 cosas importantes vistas la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Los participantes podrán retomar lo visto la sesión anterior.
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Mesa redonda.	Que los participantes comiencen a integrar de forma práctica estrategias de comunicación corporal.	Se iniciará la explicación de como por medio del cuerpo podemos generar un vínculo especial con nuestros pacientes. Compartiremos además experiencias en las cuales haya habido problemas de comunicación con pacientes.	20 minutos	Música de relajación	Se trabaja la comunicación verbal y asertiva entre los participantes del taller. Se espera que tengan una noción más amplia de la comunicación corporal para personas a nuestro cuidado.
Calentamiento	Que los participantes calienten músculos y articulaciones que faciliten el ejercicio físico y prevengan lesiones.	Se implementan ejercicios de estiramiento y flexión para calentar músculos y articulaciones que intervienen en la motricidad gruesa .	10 minutos	Reproductor de música.	Los participantes estarán listos corporalmente para poder iniciar con la intervención corporal.
Ponte en sus zapatos	Que los participantes puedan crear un lenguaje especial entre cuidador-paciente.	Se realizara una actividad de sensibilización en donde cada pareja tendra el rol de cuidador-paciente. Pero, el paciente no podrá hablar ni gesticular, sólo a través de movimientos	30 minutos	Música de relajación	Se trabaja la empatía y el cambio de roles. Lo que principalmente se trabaja es el manejo y el trabajo de la expresión corporal y el como a través de la creación

		corporales se podrá comunicar, y el cuidador tendrá que atender las necesidades de su paciente.			de un lenguaje propio, se va creando un vínculo afectivo.
Compartiendo	Que las participantes puedan expresar su experiencia de manera grupal.	Se harán participaciones para expresar las emociones vividas durante la actividad, compartiendo las limitaciones y problemas que se tuvieron al realizar la actividad.	10 minutos	-/-	Se trabaja la comunicación verbal y la expresión de emociones. Además se puede generar empatía y aceptación del otro por experiencias similares.
Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con este breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para seguir con el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes estarán disponibles para continuar con el taller.
Comunicación táctil no visual	Que los participantes puedan generar un contacto y una comunicación con sus parejas.	Todos se tendrán que vendar los ojos, y caminarán con mucho cuidado por un espacio amplio con las manos al frente hasta encontrar a una pareja. Con esa pareja tendrán que hacer comunicación a través del tacto con las manos, no se podrá hablar ni se podrá ver, solo a través de las manos tendrán que hacer una charla.	30 min	Musica de relajación	Se trabaja la expresión a través de las manos. Se pretende hacer una empatía con las personas invidentes y la forma en que estas personas pueden comprender el mundo.
Compartiendo	Que las participantes puedan expresar su experiencia de manera grupal.	Se harán participaciones para expresar las emociones vividas durante la actividad, compartiendo las	10 minutos	-/-	Se trabaja la comunicación verbal y la expresión de emociones. Además se puede generar

		limitaciones y problemas que se tuvieron al realizar la actividad.			empatía y aceptación del otro por experiencias similares.
Cierre de la sesión	Que los participantes tengan un buen cierre de taller por medio de los aprendizajes adquiridos durante las dos sesiones.	Cada integrante, con lo aprendido durante las dos sesiones, tenga que dar un mensaje a todo el grupo por medio del cuerpo, sin utilizar voz o alguna mímica. Otro integrante retroalimentará el mensaje interpretando lo que la persona quiso dar a entender a través de su cuerpo.	20 minutos	-/-	Se trabaja la expresión corporal y la capacidad de entendimiento del otro. Se espera que cada participante pueda expresar adecuadamente su mensaje y sea bien recibido por los demás integrantes.
Ejercicio de respiración y enfriamiento.	Que los participantes puedan regular su cuerpo a través de ejercicios de respiración y estiramiento.	Se darán unos ejercicios corporales y de respiración para regular el ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria. Además de enfriar poco a poco los músculos y articulaciones para evitar alguna lesión posterior.	5 minutos	Reproductor de música.	Se tendrá una respiración y pulso cardíaco adecuado para poder continuar con las actividades diarias de cada participante.
Cierre del taller	Que los participantes concluyan de forma adecuada el taller .	Se darán unas palabras de agradecimiento por parte del coordinador. Además se le pedirá a cada participante que exprese sus emociones vividas durante la todo el taller. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado.	10 minutos	-/-	Se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.

12.3 Escala de Autoestima de Rosenberg.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



Folio: _____ Sexo: M F Edad: _____ Grado: _____ Fecha: _____

Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada. Recuerde que las respuestas no son buenas ni malas, solo conteste de acuerdo a lo que considere que es la respuesta más adecuada. **Toda información proporcionada es meramente confidencial.**

En la siguiente tabla, marca con una "X" la casilla con la respuesta que usted considere que es la más apropiada. Ejemplo: Si en la frase "1" usted considera que es "muy de acuerdo", seleccione con una "x" en la casilla que corresponda:

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.	X			

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo(a).				
5. En general estoy satisfecho(a) de mí mismo(a).				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado(a).				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona				

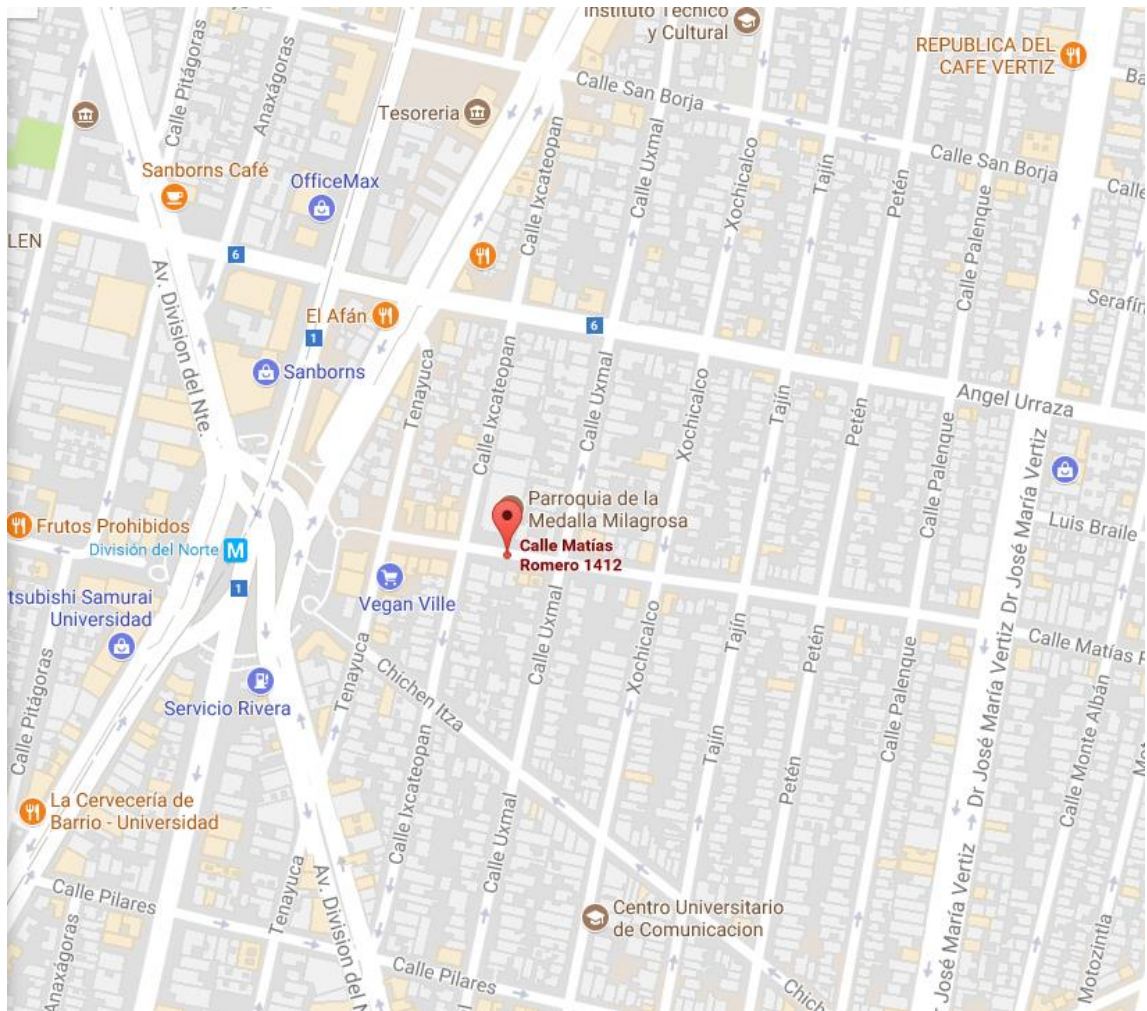
12.4 Cuestionario de autoevaluación del taller “Bailando para vivir”

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN

Responde las siguientes preguntas que se presentan a continuación. Contesta lo más sincero posible, recuerda que no hay respuestas buenas ni malas, contesta de acuerdo a tu experiencia y opinión personal. Puedes responder sobre este lado y al reverso, si requieres de más hojas puedes solicitarlas.

1. ¿Cómo te sentiste antes de haber iniciar el taller?
2. ¿Cómo te sentiste durante el taller?
3. ¿Cómo te encuentras ahora que concluyó el taller?

12.5 Croquis de la oficina central de Voluntarias Vicentinas de la Ciudad de México



12.6 Cartas descriptivas del taller “Bailando para vivir”

SESIÓN 1 “BAILANDO PARA VIVIR” 21/09/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes conocerán en que consiste el taller “bailando para vivir” y cuales son las necesidades de trabajo que se requieren.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Bienvenida y presentación del taller.	Hacer saber a los participantes del grupo de que se trata el taller.	Presentación de los contenidos generales del taller.	5 minutos	-/-	Los participantes tendrán noción de lo que se trabajará en el taller.
Relajación.	Que los participantes estén dispónibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Conociendonos.	Que los participantes se presenten y puedan ubicar a sus demás compañeros.	Actividad “telaraña”, se pasarán una bola de estambre sujetando el cordón y diciendo su nombre, que es lo que más les gusta hacer y que esperan del taller.	20 minutos	Bola grande de estambre	Se trabajarán estrategias de habilidad social para que los participantes puedan conocerse unos a otros, expresen ante el grupo las expectativas del taller y formen una red (telaraña) con el estambre.
Creando acuerdos	Que los participantes acuerden reglas que permitan un mejor trabajo en el grupo.	Cada participante dirá que aspectos y valores necesita para poder trabajar adecuadamente durante el taller. Estos acuerdos y valores se escribirán en un rotafólio y se tedarán ala vista durante toda la intervención	10 minutos	Rotafólio Plumones	Se tendrá un listado de varios acuerdos, valores y reglas propuestos por el grupo para que cada uno lleve a cabo estos acuerdos y pueda permitir un mejor trabajo.
¿Qué es la autoestima?	Que los participantes, de acuerdo a su propia definición, expresen que significa la palabra autoestima.	Se hará una lluvia de ideas sobre el significado de autoestima, para después crear un concepto y anotarlo en un rotafólio.	20 minutos	-/-	Se sabrá lo que los participantes entienden por autoestima y se concretará un solo concepto de autoestima tomando en cuenta todas las opiniones.

Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con este breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para seguir con el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes estarán disponibles para continuar con el taller.
Calentamiento	Que los participantes calienten músculos y articulaciones que faciliten el ejercicio físico y prevengan lesiones.	Se implementan ejercicios de estiramiento y flexión para calentar músculos y articulaciones que intervienen en la motricidad gruesa .	20 minutos	Reproductor de música.	Los participantes estarán listos corporalmente para poder iniciar con la intervención dancística.
¡A bailar!	Que los participantes pongan a prueba su creatividad y capacidad de imitación.	Se hará una convivencia donde cada participante propondrá un paso que todos debemos replicar.	20 minutos	Reproductor de música.	Se trabajará la expresión corporal y la creatividad para que las participantes puedan expresar algún movimiento de su agrado y puedan imitar el de otros.
Ejercicio de respiración y enfriamiento.	Que los participantes puedan regular su cuerpo a través de ejercicios de respiración y estiramiento.	Se darán unos ejercicios corporales y de respiración para regular el ritmo cardiaco y la frecuencia respiratoria. Además de enfriar poco a poco los músculos y articulaciones para evitar alguna lesión posterior.	5 minutos	Reproductor de música.	Se tendrá una respiración y pulso cardiaco adecuado para poder continuar con las actividades diarias de cada participante.
Cierre de sesión	Que los participantes concluyan de forma adecuada la sesión.	Se le pedirá a cada participante que exprese sus emociones vividas durante la sesión. Luego de esto se les pedirá una tarea donde escriban lo que entendieron por "autoestima". Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado.	10 minutos	-/-	Se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.

SESIÓN 2 “BAILANDO PARA VIVIR” 23/09/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes continuarán conociendo en que consiste el taller “bailando para vivir” y comenzarán a interactuar entre ellos.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaje la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
¿Qué es la autoestima?	Que los participantes, de a cuerdo a su propia definición, expresen que significa la palabra autoestima.	Con la tarea que se les dejó la sesión anterior (escribir que entendian por autoestima) se pedira a todos que lean su escrito para seguir formando un concepto de “autoestima” (si hay integrantes nuevos, solo se les pedirá que compartan que entienden por autoestima)	20 minutos	Pizarron y plumones para escribir en el.	Se trabaja la expresión de ideas y se tendrá un concepto más amplio, aunque no definitivo, de lo que significa “la autoestima”.
Calentamiento	Que los participantes calienten músculos y articulaciones que faciliten el ejercicio físico y prevengan lesiones.	Se implementan ejercicios de estiramiento y flexión para calentar músculos y articulaciones que intervienen en la motricidad gruesa.	10 minutos	Reproductor de música.	Los participantes estarán listos para poder iniciar con actividad de movimiento corporal.
Conociéndonos “El cuerpo comunicante”.	Que los participantes se conozcan entre sí	Se trabajará en parejas, asignándolas por un metodo azaroso (juego “coctel de frutas”) y por medio de la comunicación corporal, las parejas se	20 minutos	Reproductor de música	Se trabajará la expresión corporal, la creatividad y la comunicación no verbal. Los participantes se conocerán con una forma distinta a la habitual, y

		presentarán a través del contacto físico y la expresión corporal.			aprenderán esta nueva forma de comunicarse.
Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con un breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para seguir con el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Calentamiento	Que los participantes calienten músculos y articulaciones que faciliten el ejercicio físico y prevengan lesiones.	Se implementan ejercicios de estiramiento y flexión para calentar músculos y articulaciones que intervienen en la motricidad gruesa.	15 minutos	Reproductor de música.	Los participantes estarán listos para poder iniciar con la intervención dancística.
¡Al ritmo del danzón!	Que los participantes conozcan la técnica básica del danzón.	Con las mismas parejas formadas en la actividad anterior, aprenderán la técnica básica del danzón, y entre ellas ejecutarán la pieza musical "Nereidas", con la regla de que solo se pueden comunicar entre ellos por medio del cuerpo, no podrán hablar.	20 minutos	Reproductor de música.	Se trabajará la expresión corporal, la atención y memoria, coordinación visomotora y elementos básicos de la psicomotricidad: visuales, táctiles y auditivas.
Ejercicio de respiración y enfriamiento.	Que los participantes puedan regular su cuerpo a través de ejercicios de respiración y estiramiento.	Se darán unos ejercicios corporales y de respiración para regular el ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria. Además de enfriar poco a poco los músculos y articulaciones para evitar alguna lesión posterior.	5 minutos	Reproductor de música.	Se tendrá una respiración y pulso cardíaco adecuado para poder continuar con las actividades diarias de cada participante.

Cierre de sesión	Que los participantes concluyan de forma adecuada la sesión.	Se le pedirá a cada participante que exprese sus emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado.	10 minutos	-/-	Se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.
------------------	--	---	------------	-----	--

SESIÓN 3 “BAILANDO PARA VIVIR” 25/09/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes comenzarán a tener actividad cognitiva y motriz por medio de la danza.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaje la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
Calentamiento	Que los participantes calienten músculos y articulaciones que faciliten el ejercicio físico y prevengan lesiones.	Se implementan ejercicios de estiramiento y flexión para calentar músculos y articulaciones que intervienen en la motricidad gruesa.	15 minutos	Reproductor de música.	Los participantes estarán listos para poder iniciar con la intervención dancística.
¡Al ritmo del danzón!	Que los participantes conozcan la técnica básica del danzón.	Se seleccionarán parejas de forma azarosa y se recordará la técnica básica del danzón expuesta la sesión anterior.	10 minutos	Reproductor de música.	Se trabajará la atención y memoria, coordinación visomotora y elementos básicos de la psicomotricidad: visuales, táctiles y auditivas.
Montaje coreográfico	Que las participantes logren crear una coreografía	De acuerdo con la técnica del danzón, cada pareja deberá preparar una coreografía de 30 segundos que presentarán al grupo después del descanso.	25 minutos	Reproductor de música.	Se trabajará principalmente la creatividad, poniendo a prueba la atención, memoria y los elementos básicos de la psicomotricidad.
Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con este breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.

Relajación.	Que los participantes estén disponibles para seguir con el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes estarán disponibles para continuar con el taller. Además, podrá aliviar la tensión y la ansiedad que pudiera existir al presentar su coreografía al grupo.
Presentación	Que los participantes logren ejecutar su coreografía al grupo.	Cada pareja deberá presentar su coreografía ante el grupo.	15 minutos	Reproductor de música.	Se trabaja la expresión corporal y la creatividad, desarrollando habilidades sociales para enfrentarse a un público.
Ejercicio de respiración y enfriamiento.	Que los participantes puedan regular su cuerpo a través de ejercicios de respiración y estiramiento.	Se darán unos ejercicios corporales y de respiración para regular el ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria. Además de enfriar poco a poco los músculos y articulaciones para evitar alguna lesión posterior.	5 minutos	Reproductor de música.	Se tendrá una respiración y pulso cardíaco adecuado para poder continuar con las actividades diarias de cada participante.
¿Qué es la autoestima?	Que los participantes, con su propia definición y la definición de algunos autores, puedan construir un concepto definitivo de "autoestima".	Se expondrá al grupo algunas definiciones de autoestima propuestas por diferentes autores, y con la tarea que se les dejó la sesión anterior (escribir que entienden por autoestima) se construirá una definición de autoestima que usaremos durante toda la intervención.	20 minutos	Pizarrón y plumones para escribir en él.	Se trabaja la expresión de ideas y la atención. Se tendrá ya un concepto definitivo de "la autoestima".
Cierre de sesión	Que los participantes concluyan de forma adecuada la sesión.	Se le pedirá a cada participante que exprese sus emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado.	5 minutos	-/-	Se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.

SESIÓN 4 “BAILANDO PARA VIVIR” 28/09/2015					
OBJETIVO GENERAL: se evaluará el nivel de autoestima que tienen los participantes.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaje la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
Calentamiento	Que los participantes calienten músculos y articulaciones que faciliten el ejercicio físico y prevengan lesiones.	Se implementan ejercicios de estiramiento y flexión para calentar músculos y articulaciones que intervienen en la motricidad gruesa.	15 minutos	Reproductor de música.	Los participantes estarán listos para poder iniciar con la intervención dancística.
¡Al ritmo del danzon!	Que los participantes conozcan la técnica básica del danzón.	Se recordará la técnica básica del danzón y se iniciará con la enseñanza de nuevos pasos.	30 minutos	Reproductor de música.	Se trabajará la atención y memoria, coordinación visomotora y elementos básicos de la psicomotricidad: visuales, táctiles y auditivas.
Ejercicio de respiración y enfriamiento.	Que los participantes puedan regular su cuerpo a través de ejercicios de respiración y estiramiento.	Se darán unos ejercicios corporales y de respiración para regular el ritmo cardiaco y la frecuencia respiratoria. Además de enfriar poco a poco los músculos y articulaciones para evitar alguna lesión posterior.	5 minutos	Reproductor de música.	Se tendrá una respiración y pulso cardiaco adecuado para poder continuar con las actividades diarias de cada participante.
Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades	10 minutos	-/-	Los participantes, con este breve descanso, tendrán mejor disposición para

	<p>saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.</p>	<p>(comer, beber, ir al baño, etc.)</p>			<p>poder continuar con la sesión.</p>
<p>Relajación.</p>	<p>Que los participantes estén dispónibles para seguir con el taller.</p>	<p>Dinámica de relajación.</p>	<p>5 minutos</p>	<p>Reproductor de audio Música de relajación</p>	<p>Los participantes estarán disponibles para continuar con el taller. Además, podrá aliviar la tensión y la ansiedad que pudiera existir al presentar su coreografía al grupo.</p>
<p>Aplicación de prueba</p>	<p>Evaluar el nivel de autoestima de los participantes.</p>	<p>Se aplicará al grupo la EAR (Escala de Autoestima de Rosenberg).</p>	<p>50 minutos</p>	<p>La EAR impresa.</p>	<p>Se podrá aplicar la prueba a los participantes para realizar una evaluación pre y post test.</p>
<p>Cierre de sesión</p>	<p>Que los participantes concluyan de forma adecuada la sesión.</p>	<p>Se le pedirá a cada participante que exprese sus emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado.</p>	<p>5 minutos</p>	<p>-/-</p>	<p>Se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.</p>

SESIÓN 5 “BAILANDO PARA VIVIR” 30/09/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes identificarán la baja autoestima en aspectos de su vida.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaje la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
¿Qué es la autoestima?	Que los participantes identifiquen las características de tener una baja autoestima y las consecuencias que traen.	Se le pedirá al grupo que, de acuerdo a la definición acordada en el grupo de autoestima, recuerde algún momento de su vida en donde no se hayan valorado o se sientan devaluados. Después se hará una mesa de dialogo donde cada participante compartirá ese momento de su vida.	40 minutos	Pizarron y plumones para escribir en el.	Se realizará una autoevaluación de su forma de vida, e identificarán por ellas mismas si existe o no una baja autoestima.
Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con un breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.
Calentamiento	Que los participantes calienten músculos y articulaciones que faciliten el ejercicio físico y prevengan lesiones.	Se implementan ejercicios de estiramiento y flexión para calentar músculos y articulaciones que intervienen en la motricidad	5 minutos	Reproductor de música.	Los participantes estarán listos para poder iniciar con actividad de movimiento corporal.

		gruesa.			
Conociéndonos "El cuerpo comunicante".	Que los participantes expresen sus ideas y emociones a través del cuerpo.	Con la actividad anterior de recordar algún momento en donde no se hayan valorado o se sientan devaluados, los participantes expresarán a través del cuerpo las emociones sentidas en dichos recuerdos.	20 minutos	Reproductor de música	Se trabajará la expresión corporal, la creatividad y la comunicación no verbal. Los participantes podrán evocar emociones que las podrán canalizar a través de su movimiento.
Compartiendo mis emociones	Que los participantes puedan expresar verbamente al grupo su experiencia en la actividad	Cada participante expondrá al grupo su experiencia durante la actividad (¿Qué sintió? ¿de que se dio cuenta? Y ¿Qué haría para cambiar esa conducta?	15 minutos		Con esto se pretende crear una red de apoyo entre los compañeros, en donde se sientas refugiados emocionalmente y puedan desarrollar su empatía.
¡Al ritmo del danzón!	Que los participantes conozcan la técnica básica del danzón.	Se recordará la técnica básica del danzón y se iniciará con la enseñana del "Danzón Yucateco".	15 minutos	Reproductor de música.	Se trabajará la atención y memoria, coordinación visomotora y elementos básicos de la psicomotricidad: visuales, táctiles y auditivas.
Ejercicio de respiración y enfriamiento.	Que los participantes puedan regular su cuerpo a través de ejercicios de respiración y estiramiento.	Se darán unos ejercicios corporales y de respiración para regular el ritmo cardiaco y la frecuencia respiratoria. Además de enfriar poco a poco los músculos y articulaciones para evitar alguna lesión posterior.	5 minutos	Reproductor de música.	Se tendrá una respiración y pulso cardiaco adecuado para poder continuar con las actividades diarias de cada participante.
Cierre de sesión	Que los participantes concluyan de forma adecuada la sesión.	Se le pedirá a cada participante que exprese sus emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado.	5 minutos	-/-	Se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.

SESIÓN 6 “BAILANDO PARA VIVIR” 2/10/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes identificarán y plasmarán en físico sus defectos y/o debilidades.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaje la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
Reconociéndome	Que los participantes identifiquen las características negativas en su persona.	Se pedirá al grupo que cierren sus ojos, y con una música suave, se les pedirá que identifiquen mínimo 5 actitudes que ellas consideren debilidades y/o defectos, luego los escriban en una hoja reciclada. Después de esto, cada participante compartirá algunas de sus actitudes.	40 minutos	Reproductor de música Música suave Lápices o plumas Hojas reciclables	Se trabaja el autoconcepto y la expresión emocional y de ideas. Se fomenta la confianza y la honestidad, valores importantes para un buen trabajo grupal.
Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con un breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.
Calentamiento	Que los participantes calienten músculos y articulaciones que faciliten el ejercicio físico y prevengan lesiones.	Se implementan ejercicios de estiramiento y flexión para calentar músculos y articulaciones que intervienen en la motricidad	5 minutos	Reproductor de música.	Los participantes estarán listos para poder iniciar con actividad de movimiento corporal.

		gruesa.			
¡Al ritmo del danzón!	Que los participantes desarrollen la técnica básica del danzón.	Se recordará la técnica básica del danzón y se iniciará con la enseñanza del "Danzón Yucateco". Además se comenzará con una coreografía de la pieza "Nereidas". Para llevar a cabo esta tarea, se tendrán presentes los defectos y debilidades identificados por los participantes, para que con esta actividad, puedan crear un pequeño cambio en ellos y puedan generalizarlo en su vida diaria.	40 minutos	Reproductor de música.	Se trabajará la atención y memoria, coordinación visomotora y elementos básicos de la psicomotricidad: visuales, táctiles y auditivas. Además se trabaja el reconocimiento propio del cuerpo, de sus debilidades y con esto, crear un cambio positivo en ellos a través de la interacción y ejecución de la danza.
Ejercicio de respiración y enfriamiento.	Que los participantes puedan regular su cuerpo a través de ejercicios de respiración y estiramiento.	Se darán unos ejercicios corporales y de respiración para regular el ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria. Además de enfriar poco a poco los músculos y articulaciones para evitar alguna lesión posterior.	5 minutos	Reproductor de música.	Se tendrá una respiración y pulso cardíaco adecuado para poder continuar con las actividades diarias de cada participante.
Cierre de sesión	Que los participantes concluyan de forma adecuada la sesión.	Se le pedirá a cada participante que exprese sus emociones vividas durante la sesión. Durante cada participación, cada integrante tomará un papelito de una bolsa, cada papel tendrá un color escrito en el, y con este color cada participante conseguirá 2.5 metros de cambaya. Se dará un aplauso grupal.	10 minutos	-/-	Se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.

SESIÓN 7 “BAILANDO PARA VIVIR” 5/10/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes identificarán y plasmarán en físico sus debilidades y virtudes, con el fin de mejorar la autoestima de los participantes..					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaje la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
Reconociéndome	Que los participantes identifiquen las características negativas y positivas en su persona.	Se pedirá al grupo que cierren sus ojos, y con una música suave, se les pedirá que identifiquen mínimo 5 actitudes que ellas consideren virtudes, luego los escribirán en la misma hoja reciclada donde escribieron sus defectos la sesión anterior. Después de esto, cada participante compartirá algunas de sus actitudes.	40 minutos	Reproductor de música Música suave Lápices o plumas Hojas reciclables	Se trabaja el autoconcepto; la expresión emocional y de ideas. Se fomenta la confianza y la honestidad, valores importantes para un buen trabajo grupal.
Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con un breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.

Calentamiento Relajación.	Que los participantes esten disponibles para trabajar actividades manuales.	Con una música suave, se hará una dinámica de relajación, al mismo tiempo que se harán movimientos de cuello, brazos y espalda, y principalmente extremidades superiores; comenzando por hombros, codos, muñecas y dedos.	5 minutos.	Reproductor de música	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. También se realiza la preparación de músculos que intervienen en la actividad motriz fina, permitiendo un buen trabajo evitando lesiones.
A dibujar	Que los participantes plasmen gráficamente una imagen propia a través de un dibujo.	Los participantes realizarán un dibujo de si mismas sobre una cartulina. Una vez terminado el dibujo, las participantes crearán un cuento donde relaten sus virtudes y defectos escritos previamente. Al final cada participante relatará al grupo su cuento.	40 minutos	Cartulina blanca Plumones de colores Lápices Colores Cinta adhesiva	Se trabaja el autoconcepto; la expresión emocional y de ideas. Además, se trabaja la expresión creativa y la comunicación grupal, incluyendo el trabajo de coordinación visomotora y de elementos en la motricidad fina.
Cierre de sesión	Que los participantes concluyan de forma adecuada la sesión.	Se le pedirá a cada participante que exprese sus emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado.	5 minutos	-/-	Se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.

SESIÓN 8 “BAILANDO PARA VIVIR” 7/10/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes desarrollen su creatividad y mejoren sus habilidades motrices finas con la elaboración de su vestuario.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de Música	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaje la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
Calentamiento “Manos a la obra”	Que los participantes estén disponibles para trabajar actividades manuales.	Con una música suave, se harán movimientos de cuello, brazos y espalda, y principalmente extremidades superiores; comenzando por hombros, codos, muñecas y dedos.	10 minutos.	Reproductor de música	Se realiza la preparación de músculos que intervienen en la actividad motriz fina, permitiendo un buen trabajo evitando lesiones.
Manos a la obra	Que los participantes elaboren y confeccionen su propio vestuario para la presentación final del taller.	Se hará un rebozo con la cambaya. Se explicará aspectos importantes de la tela, como el tipo de tejido (si es tafetán, raso o sarga) y que es la trama y la urdimbre de la tela, para después comenzar midiendo 50cm por cada extremo de la tela, para que en esos 50 cm se vaya retirando hilo por hilo de la trama, dejando una especie de flequillo por cada extremo de la tela.	40 minutos	2.5 metros de cambaya (color a elección propia) 1 descosedor 1 cinta métrica 1 greda o jabón seco Tijeras	Se trabaja una actividad manual donde los participantes desarrollen su creatividad al hacer su vestuario. Procesos cognitivos como atención y memoria al bordar/cortar un patrón y repetirlo. Desarrollo de la motricidad fina al utilizar manos y dedos para coser, bordar, deshilar o trenzar materiales y se trabaja la coordinación visomotora.

Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con un breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.
Manos a la obra	Que los participantes elaboren y confeccionen su propio vestuario para la presentación final del taller.	Se continuará retirando hilo por hilo de la trama de la tela, para formar un especie de flequillo en cada extremo de la tela	40 minutos	2.5 metros de cambaya (color a elección propia) 1 descosedor 1 cinta métrica 1 greda o jabón seco Tijeras	Se trabaja una actividad manual donde los participantes desarrollen su creatividad al hacer su vestuario. Procesos cognitivos como atención y memoria al bordar/cortar un patrón y repetirlo. Desarrollo de la motricidad fina al utilizar manos y dedos para coser, bordar, deshilar o trenzar materiales y se trabaja la coordinación visomotora.
Cierre de sesión	Que los participantes concluyan de forma adecuada la sesión.	Se le pedirá a cada participante que exprese sus aprendizajes y emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado. Se dejará de tarea terminar la actividad de clase.	10 minutos	-/-	Se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.

SESIÓN 9 “BAILANDO PARA VIVIR” 09/10/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes desarrollen su creatividad y mejoren sus habilidades motrices gruesas con la creación y montaje coreográfico, reforzando la autoestima.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de música Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaje la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
Calentamiento	Que los participantes calienten músculos y articulaciones que faciliten el ejercicio físico y prevengan lesiones.	Se implementan ejercicios de estiramiento y flexión para calentar músculos y articulaciones que intervienen en la motricidad gruesa.	15 minutos	Reproductor de música.	Los participantes estarán listos para poder iniciar con actividad de movimiento corporal.
Montaje coreográfico	Los participantes conocerán la técnica de diferentes estilos dancísticos.	Repaso y montaje: Se hará un repaso de lo enseñado en danzón, y de acuerdo a la técnica enseñada, se pedirá al grupo crear una coreografía con los pasos básicos enseñados, para después fragmentar sus movimientos en 8 tiempos y tener una mejor comprensión coreográfica.	30 minutos	Reproductor de música Zapato especial Falda de ensayo Abanico Rebozo	Se trabaja principalmente la expresión creativa y la comunicación grupal, desarrollando la capacidad de resolución de conflictos a través del diálogo y acuerdos. Además, se continúa trabajando los 6 ejes de la psicomotricidad y procesos cognitivos como la memoria y la atención, la coordinación visomotora y el fortalecimiento muscular que mejora la motricidad gruesa.

Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con un breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.
Calentamiento	Que los participantes calienten músculos y articulaciones que faciliten el ejercicio físico y prevengan lesiones.	Se implementan ejercicios de estiramiento y flexión para calentar músculos y articulaciones que intervienen en la motricidad gruesa.	5 minutos	Reproductor de música.	Los participantes estarán listos para poder iniciar con actividad de movimiento corporal.
Montaje coreográfico	Los participantes crearán una coreografía con los pasos enseñados para mostrarla en la presentación final.	Repaso y montaje: Se hará un repaso de lo enseñado en danzón, y de acuerdo a la técnica enseñada, se pedirá al grupo crear una coreografía con los pasos básicos enseñados, para después fragmentar sus movimientos en 8 tiempos y tener una mejor comprensión coreográfica.	45 minutos	Reproductor de música. Lápices Hojas reciclables Zapato especial Falda de ensayo Abanico Rebozo	Se trabaja principalmente la expresión creativa y la comunicación grupal, desarrollando la capacidad de resolución de conflictos a través del diálogo y acuerdos. Además, se continúa trabajando los 6 ejes de la psicomotricidad y procesos cognitivos como la memoria y la atención, la coordinación visomotora y el fortalecimiento muscular que mejora la motricidad gruesa.
Cierre de sesión con ejercicio de respiración y enfriamiento.	Que los participantes puedan regular su cuerpo a través de ejercicios de respiración y estiramiento, mientras se hace el cierre de la sesión.	Se darán unos ejercicios corporales y de respiración para regular el ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria. Además de enfriar poco a poco los músculos y articulaciones para evitar alguna lesión posterior. Mientras se realiza el enfriamiento, se le pedirá a cada participante que	5 minutos	-/-	Se tendrá una respiración y pulso cardíaco adecuado para poder continuar con las actividades diarias de cada participante. Además con el trabajo de cierre, se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante

		expresen sus emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado.			toda la sesión.
--	--	---	--	--	-----------------

SESIÓN 10 “BAILANDO PARA VIVIR” 12/10/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes identificarán sus creencias falsas o negativas que tengan en diferentes aspectos de su vida.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto en la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaje la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
Reconociéndome	Que los participantes identifiquen sus creencias negativas.	Se trabajará una mesa de diálogo donde se expondrá las creencias falsas o negativas que cada persona tiene y como nos puede llegar a afectar en nuestra forma de ser.	40 minutos	Reproductor de música Música suave Lápices o plumas Hojas reciclables	Se trabaja el autoconcepto; la expresión emocional y de ideas. Se fomenta la confianza y la honestidad, valores importantes para un buen trabajo grupal.
Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con un breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para continuar con el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para continuar con el taller.

<p>Reconociéndome</p>	<p>Que los participantes identifiquen sus creencias negativas.</p>	<p>Cada participante escribirá en una hoja 3 creencias negativas. Después, se pegará al dibujo que realizaron la sesión pasada, para complementar su cuento juntando estas tres creencias. Al final contarán la nueva versión a todo el grupo.</p>	<p>40 minutos</p>	<p>Hojas recicladas Bolígrafos Cinta adhesiva</p>	<p>Se trabaja el autoconcepto; la expresión emocional y de ideas. Además, se trabaja la expresión creativa y la comunicación grupal.</p>
<p>Cierre de sesión</p>	<p>Que los participantes concluyan de forma adecuada la sesión.</p>	<p>Se le pedirá a cada participante que exprese sus emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado.</p>	<p>5 minutos</p>	<p>-/-</p>	<p>Se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.</p>

SESIÓN 11 “BAILANDO PARA VIVIR” 14/10/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes desarrollen su creatividad y mejoren sus habilidades motrices finas con la elaboración de su vestuario.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de Música	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto en la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaje la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
Calentamiento “Manos a la obra”	Que los participantes estén disponibles para trabajar actividades manuales.	Con una música suave, se harán movimientos de cuello, brazos y espalda, y principalmente extremidades superiores; comenzando por hombros, codos, muñecas y dedos.	10 minutos.	Reproductor de música	Se realiza la preparación de músculos que intervienen en la actividad motriz fina, permitiendo un buen trabajo evitando lesiones.
Manos a la obra	Que los participantes elaboren y confeccionen su propio vestuario para la presentación final del taller.	Se hará un rebozo con la cambaya. Se explicará una de las técnicas artesanales principales de México; el deshilado. Con el trabajo realizado en la sesión anterior, se comenzará aplicando la técnica del deshilado en las babrbitas de la tela, para dar como resultado final un rebozo.	40 minutos	2.5 metros de cambaya (color a elección propia) 1 descosedor 1 cinta métrica 1 greda o jabón seco Tijeras	Se trabaja una actividad manual donde los participamntes desarrollen su creatividad al hacer su vestuario. Procesos cognitivos como ateción y memoria al bordar/cortar un patrón y repetirlo. Desarrollo de la motricidad fina al utilizar manos y dedos para coser, bordar, deshilar o trenzar materiales y se trabaja la coordinación visomotora.

Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con un breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.
Manos a la obra	Que los participantes elaboren y confeccionen su propio vestuario para la presentación final del taller.	Se continúa aplicando la técnica del deshilar para concluir el rebozo	40 minutos	2.5 metros de cambaya (color a elección propia) 1 descosedor 1 cinta métrica 1 greda o jabón seco Tijeras	Se trabaja una actividad manual donde los participantes desarrollen su creatividad al hacer su vestuario. Procesos cognitivos como atención y memoria al bordar/cortar un patrón y repetirlo. Desarrollo de la motricidad fina al utilizar manos y dedos para coser, bordar, deshilar o trenzar materiales y se trabaja la coordinación visomotora.
Cierre de sesión	Que los participantes concluyan de forma adecuada la sesión.	Se le pedirá a cada participante que exprese sus aprendizajes y emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado. Se dejará de tarea terminar la actividad de clase.	10 minutos	-/-	Se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.

SESIÓN 12 “BAILANDO PARA VIVIR” 16/10/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes desarrollen su creatividad y mejoren sus habilidades motrices gruesas con la creación y montaje coreográfico, reforzando la autoestima.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de música Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto en la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaje la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
Calentamiento	Que los participantes calienten músculos y articulaciones que faciliten el ejercicio físico y prevengan lesiones.	Se implementan ejercicios de estiramiento y flexión para calentar músculos y articulaciones que intervienen en la motricidad gruesa.	15 minutos	Reproductor de música.	Los participantes estarán listos para poder iniciar con actividad de movimiento corporal.
Montaje coreográfico	Los participantes conocerán la técnica de diferentes estilos dancísticos.	Técnica: Se enseñará la técnica y pasos básicos del huapango veracruzano.	30 minutos	Reproductor de música Zapato especial Falda de ensayo Abanico Rebozo	Se trabajan los 6 ejes de la psicomotricidad y procesos cognitivos como la memoria y la atención, la coordinación visomotora y el fortalecimiento muscular que mejora la motricidad gruesa.
Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con un breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.
Calentamiento	Que los participantes calienten músculos y articulaciones	Se implementan ejercicios de estiramiento y flexión para calentar	5 minutos	Reproductor de música.	Los participantes estarán listos para poder iniciar con actividad de movimiento

	que faciliten el ejercicio físico y prevengan lesiones.	músculos y articulaciones que intervienen en la motricidad gruesa.			corporal.
Montaje coreográfico	Los participantes crearán una coreografía con los pasos enseñados para mostrarla en la presentación final.	<p>Expresión creativa:</p> <p>De acuerdo a la técnica enseñada, se pedirá al grupo crear una coreografía con los pasos básicos enseñados, para después fragmentar sus movimientos en 8 tiempos y tener una mejor comprensión coreográfica.</p>	45 minutos	<p>Reproductor de música.</p> <p>Lápices</p> <p>Hojas reciclables</p> <p>Zapato especial</p> <p>Falda de ensayo</p> <p>Abanico</p> <p>Rebozo</p>	<p>Se trabaja principalmente la expresión creativa y la comunicación grupal, desarrollando la capacidad de resolución de conflictos a través del diálogo y acuerdos. Además, se continúa trabajando los 6 ejes de la psicomotricidad y procesos cognitivos como la memoria y la atención, la coordinación visomotora y el fortalecimiento muscular que mejora la motricidad gruesa.</p>
Cierre de sesión con ejercicio de respiración y enfriamiento.	Que los participantes puedan regular su cuerpo a través de ejercicios de respiración y estiramiento, mientras se hace el cierre de la sesión.	<p>Se darán unos ejercicios corporales y de respiración para regular el ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria. Además de enfriar poco a poco los músculos y articulaciones para evitar alguna lesión posterior. Mientras se realiza el enfriamiento, se le pedirá a cada participante que exprese sus emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado.</p>	5 minutos	-/-	<p>Se tendrá una respiración y pulso cardíaco adecuado para poder continuar con las actividades diarias de cada participante. Además con el trabajo de cierre, se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.</p>

SESIÓN 13 “BAILANDO PARA VIVIR” 19/10/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes se comprometan personal y grupalmente a mejorar actitudes, creencias e ideas que tienen a cerca de si mismos.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén dispónibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto en la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaje la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
Reconociéndome	Que los participantes identifiquen sus defectos y creencias negativas.	Se hará un recuento de lo que los participantes han podido reconocer de sus debilidades y creencias negativas. Con esto, cada participante actuará su cuento o realizará un “Sketch” exponiendo su caso frente al grupo. Al final de su participación, 3 integrantes del grupo terminarán la historia con una posible solución y propuesta de cambio.	40 minutos	Hojas recicladas Bolígrafos	Se trabaja el autoconcepto; la expresión emocional y de ideas. Se trabaja también la empatía y el acompañamiento para ayudar a mejorar las situaciones de los compañeros. Además, se trabaja la expresión creativa y la comunicación grupal.
Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con un breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.
Reajación.	Que los participantes estén dispónibles para continuar con el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo

					adecuado. Los participantes estarán disponibles para continuar con el taller.
Aceptándome	Que los participantes elaboren sus "contratos de buen trato" a partir de sus defectos y creencias.	De acuerdo a la actividad anterior, cada participante escribirá nuevamente en una hoja sus defectos, ideas y creencias negativas con la posible solución y actitud de cambio que sus compañeros han aconsejado, con el fin de hacer un "contrato de buen trato" en donde cada participante pondrá sus defectos, creencias e ideas negativas de sí mismo, proponiendo una breve solución y comprometiéndose a mejorar y cambiar esas ideas que lastiman su persona. Al final se firmará por ellos mismos y se pedirán dos participantes que atestigüen el contrato.	40 minutos	Reproductor de música Música suave Lápices o plumas Hojas reciclables	Se trabaja el autoconcepto; la expresión emocional y de ideas. Se fomenta la confianza y la honestidad. Se comienza una aceptación personal y el mejoramiento en su autoestima.
Cierre de sesión	Que los participantes concluyan de forma adecuada la sesión.	Se le pedirá a cada participante que exprese sus emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado.	5 minutos	-/-	Se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.

SESIÓN 14 “BAILANDO PARA VIVIR” 21/10/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes desarrollen su creatividad y mejoren sus habilidades motrices finas con la elaboración de su vestuario.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de Música	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto en la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaje la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
Calentamiento “Manos a la obra”	Que los participantes estén disponibles para trabajar actividades manuales.	Con una música suave, se harán movimientos de cuello, brazos y espalda, y principalmente extremidades superiores; comenzando por hombros, codos, muñecas y dedos.	10 minutos.	Reproductor de música	Se realiza la preparación de músculos que intervienen en la actividad motriz fina, permitiendo un buen trabajo evitando lesiones.
Manos a la obra	Que los participantes elaboren y confeccionen su propio vestuario para la presentación final del taller.	Elaboración de “Quexquemel” de la Huasteca Veracruzana. Se enseñará la historia de la prenda más representativa de las comunidades indígenas: el “quexquemel”. Se les enseñará a cortar y coser su propio quexquemel. Se cortan dos rectángulos de 35x60 cm. Se unirá cosiendo con una puntada de festón la base menor del rectángulo sobre el extremo de la base mayor del otro rectángulo.	40 minutos	1 metro de popelina blanca 1 descosedor 1 cinta métrica 1 greda o jabón seco Hilo blanco Agujas o maquina de coser (si se tiene) Tijeras	Se trabaja una actividad manual donde los participantes desarrollen su creatividad al hacer su vestuario. Procesos cognitivos como atención y memoria al bordar/cortar un patrón y repetirlo. Desarrollo de la motricidad fina al utilizar manos y dedos para coser, bordar, deshilar o trenzar materiales y se trabaja la coordinación visomotora.

Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con un breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.
Manos a la obra	Que los participantes elaboren y confeccionen su propio vestuario para la presentación final del taller.	Se continúa realizando el "quequemé!"	40 minutos	<p>1 metro de popelina blanca</p> <p>1 descosedor</p> <p>1 cinta métrica</p> <p>1 greda o jabón seco</p> <p>Hilo blanco</p> <p>Agujas o maquina de coser (si se tiene)</p> <p>Tijeras</p>	Se trabaja una actividad manual donde los participantes desarrollen su creatividad al hacer su vestuario. Procesos cognitivos como atención y memoria al bordar/cortar un patrón y repetirlo. Desarrollo de la motricidad fina al utilizar manos y dedos para coser, bordar, deshilar o trenzar materiales y se trabaja la coordinación visomotora.
Cierre de sesión	Que los participantes concluyan de forma adecuada la sesión.	Se le pedirá a cada participante que exprese sus aprendizajes y emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado. Se dejará de tarea terminar la actividad de clase.	10 minutos	-/-	Se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.

SESIÓN 15 “BAILANDO PARA VIVIR” 23/10/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes desarrollen su creatividad y mejoren sus habilidades motrices gruesas con la creación y montaje coreográfico, reforzando la autoestima.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de música Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto en la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaje la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
Calentamiento	Que los participantes calienten músculos y articulaciones que faciliten el ejercicio físico y prevengan lesiones.	Se implementan ejercicios de estiramiento y flexión para calentar músculos y articulaciones que intervienen en la motricidad gruesa.	15 minutos	Reproductor de música.	Los participantes estarán listos para poder iniciar con actividad de movimiento corporal.
Montaje coreográfico	Los participantes conocerán la técnica de diferentes estilos dancísticos.	Técnica: Se enseñará la técnica y pasos básicos del huapango veracruzano.	30 minutos	Reproductor de música Zapato especial Falda de ensayo Abanico Rebozo	Se trabajan los 6 ejes de la psicomotricidad y procesos cognitivos como la memoria y la atención, la coordinación visomotora y el fortalecimiento muscular que mejora la motricidad gruesa.
Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con un breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.
Calentamiento	Que los participantes calienten músculos y articulaciones	Se implementan ejercicios de estiramiento y flexión para calentar	5 minutos	Reproductor de música.	Los participantes estarán listos para poder iniciar con actividad de movimiento

	que faciliten el ejercicio físico y prevengan lesiones.	músculos y articulaciones que intervienen en la motricidad gruesa.			corporal.
Montaje coreográfico	Los participantes crearán una coreografía con los pasos enseñados para mostrarla en la presentación final.	<p>Expresión creativa:</p> <p>De acuerdo a la técnica enseñada, se pedirá al grupo crear una coreografía con los pasos básicos enseñados, para después fragmentar sus movimientos en 8 tiempos y tener una mejor comprensión coreográfica.</p>	45 minutos	<p>Reproductor de música.</p> <p>Lápices</p> <p>Hojas reciclables</p> <p>Zapato especial</p> <p>Falda de ensayo</p> <p>Abanico</p> <p>Rebozo</p>	<p>Se trabaja principalmente la expresión creativa y la comunicación grupal, desarrollando la capacidad de resolución de conflictos a través del diálogo y acuerdos. Además, se continúa trabajando los 6 ejes de la psicomotricidad y procesos cognitivos como la memoria y la atención, la coordinación visomotora y el fortalecimiento muscular que mejora la motricidad gruesa.</p>
Cierre de sesión con ejercicio de respiración y enfriamiento.	Que los participantes puedan regular su cuerpo a través de ejercicios de respiración y estiramiento, mientras se hace el cierre de la sesión.	<p>Se darán unos ejercicios corporales y de respiración para regular el ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria. Además de enfriar poco a poco los músculos y articulaciones para evitar alguna lesión posterior. Mientras se realiza el enfriamiento, se le pedirá a cada participante que exprese sus emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado.</p>	5 minutos	-/-	<p>Se tendrá una respiración y pulso cardíaco adecuado para poder continuar con las actividades diarias de cada participante. Además con el trabajo de cierre, se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.</p>

SESIÓN 16 “BAILANDO PARA VIVIR” 26/10/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes conocerán que es la violencia e identificarán en que momentos de su vida han hecho y vivenciado violencia.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto en la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaje la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
Reconociéndome	Que los participantes identifiquen los momentos en los cuales han sufrido violencia.	Se hablará de los diferentes tipos de violencia, abordando principalmente la violencia personal y la autoagresión.	30 minutos	Hojas recicladas Bolígrafos	Se identifica la violencia sufrida en diferentes etapas de la vida, y el reconocimiento de la violencia que se hace hacia uno mismo.
Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con un breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.
Reajación y calentamiento.	Que los participantes calienten músculos y articulaciones que faciliten el ejercicio físico y prevengan lesiones. Además, estarán disponibles para continuar con el taller.	Se implementan ejercicios de estiramiento y flexión para calentar músculos y articulaciones que intervienen en la motricidad gruesa. Dinámica de relajación.	10 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para continuar con el taller. Además estarán listos para poder iniciar con actividad de movimiento corporal.

<p>Reviviendo y reconociendo violencia</p>	<p>Que los participantes expresen emociones a través del cuerpo.</p>	<p>Con lo trabajado en la actividad anterior, se expresará a través de movimientos corporales y expresión facial las sensaciones y emociones vividas cuando se hace y se sufre la violencia. Al final cada participante expresará de manera verbal que sintió y de que se dio cuenta, para que se haga una propuesta que evite violentar y que hacer cuando somos violentados.</p>	<p>40 minutos</p>	<p>Reproductor de música</p>	<p>Se trabaja la expresión corporal, la expresión emocional y de ideas. También se fomenta la confianza grupal y se comienza una aceptación personal y el mejoramiento en su autoestima. Se trabaja además la resolución de problemas a través de acuerdos.</p>
<p>Cierre de sesión</p>	<p>Que los participantes concluyan de forma adecuada la sesión.</p>	<p>Se le pedirá a cada participante que exprese sus emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado.</p>	<p>5 minutos</p>	<p>-/-</p>	<p>Se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.</p>

SESIÓN 17 “BAILANDO PARA VIVIR” 28/10/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes desarrollen su creatividad y mejoren sus habilidades motrices finas con la elaboración de su vestuario.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de Música	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto en la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaje la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
Calentamiento “Manos a la obra”	Que los participantes estén disponibles para trabajar actividades manuales.	Con una música suave, se harán movimientos de cuello, brazos y espalda, y principalmente extremidades superiores; comenzando por hombros, codos, muñecas y dedos.	10 minutos.	Reproductor de música	Se realiza la preparación de músculos que intervienen en la actividad motriz fina, permitiendo un buen trabajo evitando lesiones.
Manos a la obra	Que los participantes elaboren y confeccionen su propio vestuario para la presentación final del taller.	Elaboración de “Quexquemetl” de la Huasteca Veracruzana. Se enseñará la historia de la figura bordada en el quexquemetl, posteriormente, con la ayuda de una platilla, cada participante dibujará en su quexquemetl la flor de la Huasteca Veracruzana.	40 minutos	El Quexquemetl ya elaborado 1 descosedor 1 cinta métrica 1 greda o jabón seco 1 lápiz del n° 2 Borrador de migajón Tijeras	Se trabaja una actividad manual donde los participantes desarrollen su creatividad al hacer su vestuario. Procesos cognitivos como atención y memoria al bordar/cortar un patrón y repetirlo. Desarrollo de la motricidad fina al utilizar manos y dedos para coser, bordar, deshilar o trenzar materiales y se trabaja la coordinación visomotora.

Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con un breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.
Manos a la obra	Que los participantes elaboren y confeccionen su propio vestuario para la presentación final del taller.	Se continúa realizando el "quexquemeti". Ahora ya trazada la flor, se iniciará con la técnica de bordado "relleno" para bordar la figura trazada	40 minutos	El Quexquemeti ya elaborado 1 descosedor 1 cinta métrica 1 greda o jabón seco 1 lápiz del n° 2 Borrador de migajón Tijeras	Se trabaja una actividad manual donde los participantes desarrollen su creatividad al hacer su vestuario. Procesos cognitivos como atención y memoria al bordar/cortar un patrón y repetirlo. Desarrollo de la motricidad fina al utilizar manos y dedos para coser, bordar, deshilar o trenzar materiales y se trabaja la coordinación visomotora.
Cierre de sesión	Que los participantes concluyan de forma adecuada la sesión.	Se le pedirá a cada participante que exprese sus aprendizajes y emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado. Se dejará de tarea terminar la actividad de clase hasta el día 30 de noviembre del mismo año.	10 minutos	-/-	Se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.

SESIÓN 18 “BAILANDO PARA VIVIR” 30/10/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes desarrollen su creatividad y mejoren sus habilidades motrices gruesas con la creación y montaje coreográfico, reforzando la autoestima.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de música Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto en la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaje la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
Calentamiento	Que los participantes calienten músculos y articulaciones que faciliten el ejercicio físico y prevengan lesiones.	Se implementan ejercicios de estiramiento y flexión para calentar músculos y articulaciones que intervienen en la motricidad gruesa.	15 minutos	Reproductor de música.	Los participantes estarán listos para poder iniciar con actividad de movimiento corporal.
Montaje coreográfico	Los participantes conocerán la técnica de diferentes estilos dancísticos.	Técnica: Se enseñará la técnica y pasos básicos del huapango veracruzano.	30 minutos	Reproductor de música Zapato especial Falda de ensayo Abanico Rebozo	Se trabajan los 6 ejes de la psicomotricidad y procesos cognitivos como la memoria y la atención, la coordinación visomotora y el fortalecimiento muscular que mejora la motricidad gruesa.
Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con un breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.
Calentamiento	Que los participantes calienten músculos y articulaciones	Se implementan ejercicios de estiramiento y flexión para calentar	5 minutos	Reproductor de música.	Los participantes estarán listos para poder iniciar con actividad de movimiento

	que faciliten el ejercicio físico y prevengan lesiones.	músculos y articulaciones que intervienen en la motricidad gruesa.			corporal.
Montaje coreográfico	Los participantes crearán una coreografía con los pasos enseñados para mostrarla en la presentación final.	<p>Expresión creativa:</p> <p>De acuerdo a la técnica enseñada, se pedirá al grupo crear una coreografía con los pasos básicos enseñados, para después fragmentar sus movimientos en 8 tiempos y tener una mejor comprensión coreográfica.</p>	45 minutos	<p>Reproductor de música.</p> <p>Lápices</p> <p>Hojas reciclables</p> <p>Zapato especial</p> <p>Falda de ensayo</p> <p>Abanico</p> <p>Rebozo</p>	<p>Se trabaja principalmente la expresión creativa y la comunicación grupal, desarrollando la capacidad de resolución de conflictos a través del diálogo y acuerdos. Además, se continúa trabajando los 6 ejes de la psicomotricidad y procesos cognitivos como la memoria y la atención, la coordinación visomotora y el fortalecimiento muscular que mejora la motricidad gruesa.</p>
Cierre de sesión con ejercicio de respiración y enfriamiento.	Que los participantes puedan regular su cuerpo a través de ejercicios de respiración y estiramiento, mientras se hace el cierre de la sesión.	<p>Se darán unos ejercicios corporales y de respiración para regular el ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria. Además de enfriar poco a poco los músculos y articulaciones para evitar alguna lesión posterior. Mientras se realiza el enfriamiento, se le pedirá a cada participante que exprese sus emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado.</p>	5 minutos	-/-	<p>Se tendrá una respiración y pulso cardíaco adecuado para poder continuar con las actividades diarias de cada participante. Además con el trabajo de cierre, se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.</p>

SESIÓN 19 “BAILANDO PARA VIVIR” 4/11/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes desarrollen su creatividad y mejoren sus habilidades motrices finas con la elaboración de su vestuario.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de Música	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto en la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaje la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
Calentamiento “Manos a la obra”	Que los participantes estén disponibles para trabajar actividades manuales.	Con una música suave, se harán movimientos de cuello, brazos y espalda, y principalmente extremidades superiores; comenzando por hombros, codos, muñecas y dedos.	10 minutos.	Reproductor de música	Se realiza la preparación de músculos que intervienen en la actividad motriz fina, permitiendo un buen trabajo evitando lesiones.
Manos a la obra	Que los participantes elaboren y confeccionen su propio vestuario para la presentación final del taller.	Elaboración de “Quexquemel” de la Huasteca Veracruzana. Se cortarán tiras de estambre 20 cm. Se juntarán 3 tiras y se doblarán a la mitad, para que con la ayuda de un gancho para tejer, se añadan a la parte inferior del quexquemel y de una apariencia de “barbitas”	40 minutos	El Quexquemel ya elaborado Bolas de estambre de diferente color 1 gancho para tejer 1 cinta métrica 1 greda o jabón seco Tijeras Hilo blanco Aguja	Se trabaja una actividad manual donde los participantes desarrollen su creatividad al hacer su vestuario. Procesos cognitivos como atención y memoria al bordar/cortar un patrón y repetirlo. Desarrollo de la motricidad fina al utilizar manos y dedos para coser, bordar, deshilar o trenzar materiales y se trabaja la coordinación visomotora.

Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con un breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.
Manos a la obra	Que los participantes elaboren y confeccionen su propio vestuario para la presentación final del taller.	Se continúa haciendo la actividad anterior.	40 minutos	<p>El Quexquemetl ya elaborado</p> <p>Bolas de estambre de diferente color</p> <p>1 gancho para tejer</p> <p>1 cinta métrica</p> <p>1 greda o jabón seco</p> <p>Tijeras</p> <p>Hilo blanco</p> <p>Aguja</p>	Se trabaja una actividad manual donde los participantes desarrollen su creatividad al hacer su vestuario. Procesos cognitivos como atención y memoria al bordar/cortar un patrón y repetirlo. Desarrollo de la motricidad fina al utilizar manos y dedos para coser, bordar, deshilar o trenzar materiales y se trabaja la coordinación visomotora.
Cierre de sesión	Que los participantes concluyan de forma adecuada la sesión.	Se le pedirá a cada participante que exprese sus aprendizajes y emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado. Se dejará de tarea terminar la actividad de clase.	10 minutos	-/-	Se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.

SESIÓN 20 “BAILANDO PARA VIVIR” 6/11/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes desarrollen su creatividad y mejoren sus habilidades motrices gruesas con la creación y montaje coreográfico, reforzando la autoestima.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de música Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto en la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaje la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
Calentamiento	Que los participantes calienten músculos y articulaciones que faciliten el ejercicio físico y prevengan lesiones.	Se implementan ejercicios de estiramiento y flexión para calentar músculos y articulaciones que intervienen en la motricidad gruesa.	15 minutos	Reproductor de música.	Los participantes estarán listos para poder iniciar con actividad de movimiento corporal.
Montaje coreográfico	Los participantes conocerán la técnica de diferentes estilos dancísticos.	Técnica: Se enseñará la técnica y pasos básicos del huapango veracruzano	30 minutos	Reproductor de música Zapato especial Falda de ensayo Abanico Rebozo	Se trabajan los 6 ejes de la psicomotricidad y procesos cognitivos como la memoria y la atención, la coordinación visomotora y el fortalecimiento muscular que mejora la motricidad gruesa.
Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con un breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.
Calentamiento	Que los participantes calienten músculos y articulaciones	Se implementan ejercicios de estiramiento y flexión para calentar	5 minutos	Reproductor de música.	Los participantes estarán listos para poder iniciar con actividad de movimiento

	que faciliten el ejercicio físico y prevengan lesiones.	músculos y articulaciones que intervienen en la motricidad gruesa.			corporal.
Montaje coreográfico	Los participantes crearán una coreografía con los pasos enseñados para mostrarla en la presentación final.	<p>Expresión creativa:</p> <p>De acuerdo a la técnica enseñada, se pedirá al grupo crear una coreografía con los pasos básicos enseñados, para después fragmentar sus movimientos en 8 tiempos y tener una mejor comprensión coreográfica.</p>	45 minutos	<p>Reproductor de música.</p> <p>Lápices</p> <p>Hojas reciclables</p> <p>Zapato especial</p> <p>Falda de ensayo</p> <p>Abanico</p> <p>Rebozo</p>	<p>Se trabaja principalmente la expresión creativa y la comunicación grupal, desarrollando la capacidad de resolución de conflictos a través del diálogo y acuerdos. Además, se continúa trabajando los 6 ejes de la psicomotricidad y procesos cognitivos como la memoria y la atención, la coordinación visomotora y el fortalecimiento muscular que mejora la motricidad gruesa.</p>
Cierre de sesión con ejercicio de respiración y enfriamiento.	Que los participantes puedan regular su cuerpo a través de ejercicios de respiración y estiramiento, mientras se hace el cierre de la sesión.	<p>Se darán unos ejercicios corporales y de respiración para regular el ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria. Además de enfriar poco a poco los músculos y articulaciones para evitar alguna lesión posterior. Mientras se realiza el enfriamiento, se le pedirá a cada participante que exprese sus emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado.</p>	5 minutos	-/-	<p>Se tendrá una respiración y pulso cardíaco adecuado para poder continuar con las actividades diarias de cada participante. Además con el trabajo de cierre, se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.</p>

SESIÓN 21 “BAILANDO PARA VIVIR” 9/11/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes se comprometan personal y grupalmente a mejorar actitudes, creencias e ideas que tienen a cerca de si mismos.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto en la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaje la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
Aceptándome	Que los participantes descubran cual es su imagen corporal.	Frente a un espejo, cada participante describirá 5 cosas que el espejo le diga de sí mismo, ya sea corporal o emocional. Luego se escribirán en una hoja esas ideas.	30 minutos	Un espejo de cuerpo completo Hojas recicladas Bolígrafos	Se trabaja el autoconcepto; la imagen corporal y la expresión emocional y de ideas.
Compartiendo	Que los participantes puedan compartir en el grupo lo que han descubierto.	Cada participante expresará en el grupo lo que el espejo le dijo de si mismo	15 minutos	-/-	Se continua trabajando el autoconcepto; la expresión emocional y de ideas. Se trabaja también la empatía y y la comunicación grupal.
Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con un breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para continuar con el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo

					adecuado. Los participantes estarán disponibles para continuar con el taller.
La casa de los espejos	Que los participantes puedan escuchar lo que los demás piensan de sí mismos y que puedan expresar lo que ven en los demás.	Se construirá una casa de los espejos, solo que los espejos serán humanos y serán los mismos participantes. Se colocarán en una forma estratégica en donde cada participante pueda pasar por cada compañero o decida en que "espejo" detenerse a mirar. Los participantes que tienen la función de espejo, tendrán que decirle a la persona que se esta mirando algunas cualidades o defectos que ve en ella, teniendo en cuenta los acuerdos de respeto y sin llegar a ofender a los participantes.	40 minutos	Reproductor de música	Se trabaja la expresión corporal, la empatía y la descripción del otro. Se fomenta el respeto entre los compañeros y la honestidad en la expresión de ideas o pensamientos. Se realiza un trabajo en el autoestima al escuchar juicios positivos de valor de otras personas.
Cierre de sesión	Que los participantes concluyan de forma adecuada la sesión.	Se le pedirá a cada participante que exprese sus emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado.	5 minutos	-/-	Se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.

SESIÓN 22 “BAILANDO PARA VIVIR” 11/11/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes desarrollen su creatividad y mejoren sus habilidades motrices finas con la elaboración de su vestuario.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de Música	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto en la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaje la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
Calentamiento	Que los participantes calienten músculos y articulaciones que faciliten el ejercicio físico y prevengan lesiones.	Se implementan ejercicios de estiramiento y flexión para calentar músculos y articulaciones.	5 minutos	Reproductor de música.	Los participantes estarán listos para poder iniciar con actividad de movimiento corporal.
Manos a la obra	Que los participantes elaboren y confeccionen su propio vestuario para la presentación final del taller.	Elaboración de “Quexquemel” de la Huasteca Veracruzana. Se enseñara los pasos y movimientos de “La danza de las cintas” del estado de Yucatán para la actividad después del descanso.	40 minutos	Reproductor de música	Se trabaja una actividad manual donde los participamntes desarrollen su creatividad al hacer su vestuario. Procesos cognitivos como ateción y memoria al bordar/cortar un patrón y repetirlo. Desarrollo de la motricidad fina al utilizar manos y dedos para coser, bordar, deshilar o trenzar materiales y se trabaja la coordinación visomotora.
Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación,	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los paricipates, con un breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar

	aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.				con la sesión.
Manos a la obra	Que los participantes elaboren y confeccionen su propio vestuario para la presentación final del taller.	Con la enseñanza de La dana de las cintas, los participantes bailarón tomando cada quién un madejón de estambre de diferente color, y a través del baile y los movimientos se formará una "mega trenza" que servirá de adorno para los quexquemetl. Posteriormente se le añadirá trenza alrededor del cuello y cruado por enfrente y atrás.	40 minutos	Reproductor de música 6 madejones de estambre de 10 metros cada uno Tijeras Hilo blanco Agujas	Se trabaja una actividad manual donde los participamntes desarrollen su creatividad al hacer su vestuario. Procesos cognitivos como ateción y memoria al bordar/cortar un patrón y repetirlo. Desarrollo de la motricidad fina al utilizar manos y dedos para coser, bordar, deshilar o trenzar materiales y se trabaja la coordinación visomotora.
Cierre de sesión	Que los participantes concluyan de forma adecuada la sesión.	Se le pedirá a cada participante que exprese sus aprendizajes y emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado. Se dejará de tarea terminar la acividad de clase.	10 minutos	-/-	Se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.

SESIÓN 23 “BAILANDO PARA VIVIR” 13/11/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes desarrollen su creatividad y mejoren sus habilidades motrices gruesas con la creación y montaje coreográfico, reforzando la autoestima.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de música Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto en la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaje la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
Calentamiento	Que los participantes calienten músculos y articulaciones que faciliten el ejercicio físico y prevengan lesiones.	Se implementan ejercicios de estiramiento y flexión para calentar músculos y articulaciones que intervienen en la motricidad gruesa.	15 minutos	Reproductor de música.	Los participantes estarán listos para poder iniciar con actividad de movimiento corporal.
Montaje coreográfico	Los participantes conocerán la técnica de diferentes estilos dancísticos.	Técnica: Se enseñará la técnica y pasos básicos del baile Oaxaqueño “Flor de piña”	30 minutos	Reproductor de música Zapato especial Falda de ensayo Abanico Rebozo	Se trabajan los 6 ejes de la psicomotricidad y procesos cognitivos como la memoria y la atención, la coordinación visomotora y el fortalecimiento muscular que mejora la motricidad gruesa.
Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con un breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.
Calentamiento	Que los participantes calienten músculos y articulaciones que	Se implementan ejercicios de estiramiento y flexión para calentar	5 minutos	Reproductor de música.	Los participantes estarán listos para poder iniciar con actividad de movimiento

	faciliten el ejercicio físico y prevengan lesiones.	músculos y articulaciones que intervienen en la motricidad gruesa.			corporal.
Montaje coreográfico	Los participantes crearán una coreografía con los pasos enseñados para mostrarla en la presentación final.	<p>Expresión creativa:</p> <p>De acuerdo a la técnica enseñada, se pedirá al grupo crear una coreografía con los pasos básicos enseñados, para después fragmentar sus movimientos en 8 tiempos y tener una mejor comprensión coreográfica.</p>	45 minutos	<p>Reproductor de música.</p> <p>Lápices</p> <p>Hojas reciclables</p> <p>Zapato especial</p> <p>Falda de ensayo</p> <p>Abanico</p> <p>Rebozo</p>	<p>Se trabaja principalmente la expresión creativa y la comunicación grupal, desarrollando la capacidad de resolución de conflictos a través del diálogo y acuerdos. Además, se continúa trabajando los 6 ejes de la psicomotricidad y procesos cognitivos como la memoria y la atención, la coordinación visomotora y el fortalecimiento muscular que mejora la motricidad gruesa.</p>
Cierre de sesión con ejercicio de respiración y enfriamiento.	Que los participantes puedan regular su cuerpo a través de ejercicios de respiración y estiramiento, mientras se hace el cierre de la sesión.	<p>Se darán unos ejercicios corporales y de respiración para regular el ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria. Además de enfriar poco a poco los músculos y articulaciones para evitar alguna lesión posterior. Mientras se realiza el enfriamiento, se le pedirá a cada participante que exprese sus emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado.</p>	5 minutos	-/-	<p>Se tendrá una respiración y pulso cardíaco adecuado para poder continuar con las actividades diarias de cada participante. Además con el trabajo de cierre, se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.</p>

SESIÓN 24 “BAILANDO PARA VIVIR” 18/11/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes desarrollen su creatividad y mejoren sus habilidades motrices finas con la elaboración de su vestuario.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de Música	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto en la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaje la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
Calentamiento “Manos a la obra”	Que los participantes estén disponibles para trabajar actividades manuales.	Con una música suave, se harán movimientos de cuello, brazos y espalda, y principalmente extremidades superiores; comenzando por hombros, codos, muñecas y dedos.	10 minutos.	Reproductor de música	Se realiza la preparación de músculos que intervienen en la actividad motriz fina, permitiendo un buen trabajo evitando lesiones.
Manos a la obra	Que los participantes elaboren y confeccionen su propio vestuario para la presentación final del taller.	Elaboración de “Quexquemetl” de la Huasteca Veracruzana. Se revisarán y concluirán algunos detalles de su quexquemetl.	40 minutos	El Quexquemetl ya elaborado 1 gancho para tejer 1 cinta métrica 1 greda o jabón seco 1 aro para bordar del n° 12 Madejon de hilo para bordar “del ancla” Tijeras Hilo blanco Aguja	Se trabaja una actividad manual donde los participantes desarrollen su creatividad al hacer su vestuario. Procesos cognitivos como atención y memoria al bordar/cortar un patrón y repetirlo. Desarrollo de la motricidad fina al utilizar manos y dedos para coser, bordar, deshilar o trenzar materiales y se trabaja la coordinación visomotora.

Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con un breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.
Manos a la obra	Que los participantes elaboren y confeccionen su propio vestuario para la presentación final del taller.	Elaboración de "Quexquemetl" de la Huasteca Veracruzana. Se revisarán y concluirán algunos detalles de su quexquemetl.	40 minutos	El Quexquemetl ya elaborado 1 gancho para tejer 1 cinta métrica 1 greda o jabón seco 1 aro para bordar del n° 12 Madejon de hilo para bordar "del ancla" Tijeras Hilo blanco Aguja	Se trabaja una actividad manual donde los participantes desarrollen su creatividad al hacer su vestuario. Procesos cognitivos como atención y memoria al bordar/cortar un patrón y repetirlo. Desarrollo de la motricidad fina al utilizar manos y dedos para coser, bordar, deshilar o trenzar materiales y se trabaja la coordinación visomotora.
Cierre de sesión	Que los participantes concluyan de forma adecuada la sesión.	Se le pedirá a cada participante que exprese sus aprendizajes y emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado. Se dejará de tarea terminar la actividad de clase.	10 minutos	-/-	Se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.

SESIÓN 25 “BAILANDO PARA VIVIR” 20/11/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes desarrollen su creatividad y mejoren sus habilidades motrices gruesas con la creación y montaje coreográfico, reforzando la autoestima.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de música Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto en la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaje la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
Calentamiento	Que los participantes calienten músculos y articulaciones que faciliten el ejercicio físico y prevengan lesiones.	Se implementan ejercicios de estiramiento y flexión para calentar músculos y articulaciones que intervienen en la motricidad gruesa.	15 minutos	Reproductor de música.	Los participantes estarán listos para poder iniciar con actividad de movimiento corporal.
Montaje coreográfico	Los participantes conocerán la técnica de diferentes estilos dancísticos.	Técnica: Se enseñará la técnica y pasos básicos del baile Oaxaqueño “Flor de piña”	30 minutos	Reproductor de música Zapato especial Falda de ensayo Abanico Rebozo	Se trabajan los 6 ejes de la psicomotricidad y procesos cognitivos como la memoria y la atención, la coordinación visomotora y el fortalecimiento muscular que mejora la motricidad gruesa.
Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con un breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.
Calentamiento	Que los participantes calienten músculos y articulaciones	Se implementan ejercicios de estiramiento y flexión para calentar	5 minutos	Reproductor de música.	Los participantes estarán listos para poder iniciar con actividad de movimiento

	que faciliten el ejercicio físico y prevengan lesiones.	músculos y articulaciones que intervienen en la motricidad gruesa.			corporal.
Montaje coreográfico	Los participantes crearán una coreografía con los pasos enseñados para mostrarla en la presentación final.	<p>Expresión creativa:</p> <p>De acuerdo a la técnica enseñada, se pedirá al grupo crear una coreografía con los pasos básicos enseñados, para después fragmentar sus movimientos en 8 tiempos y tener una mejor comprensión coreográfica.</p>	45 minutos	<p>Reproductor de música.</p> <p>Lápices</p> <p>Hojas reciclables</p>	<p>Se trabaja principalmente la expresión creativa y la comunicación grupal, desarrollando la capacidad de resolución de conflictos a través del diálogo y acuerdos. Además, se continúa trabajando los 6 ejes de la psicomotricidad y procesos cognitivos como la memoria y la atención, la coordinación visomotora y el fortalecimiento muscular que mejora la motricidad gruesa.</p>
Cierre de sesión con ejercicio de respiración y enfriamiento.	Que los participantes puedan regular su cuerpo a través de ejercicios de respiración y estiramiento, mientras se hace el cierre de la sesión.	<p>Se darán unos ejercicios corporales y de respiración para regular el ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria. Además de enfriar poco a poco los músculos y articulaciones para evitar alguna lesión posterior. Mientras se realiza el enfriamiento, se le pedirá a cada participante que exprese sus emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado.</p>	5 minutos	-/-	<p>Se tendrá una respiración y pulso cardíaco adecuado para poder continuar con las actividades diarias de cada participante. Además con el trabajo de cierre, se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.</p>

SESIÓN 26 “BAILANDO PARA VIVIR” 23/11/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes se comprometan personal y grupalmente a mejorar actitudes, creencias e ideas que tienen a cerca de si mismos.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto en la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaje la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
Reconociéndome	Que los participantes identifiquen sus defectos y creencias negativas.	Se hará un recuento de lo que los participantes han podido reconocer de sus debilidades y creencias negativas. Con esto, cada participante actuará su cuento o realizará un “Sketch” exponiendo su caso frente al grupo. Al final de su participación, 3 integrantes del grupo terminarán la historia con una posible solución y propuesta de cambio.	40 minutos	Hojas recicladas Bolígrafos	Se trabaja el autoconcepto; la expresión emocional y de ideas. Se trabaja también la empatía y el acompañamiento para ayudar a mejorar las situaciones de los compañeros. Además, se trabaja la expresión creativa y la comunicación grupal.
Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con un breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para continuar con el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo

					adecuado. Los participantes estarán disponibles para continuar con el taller.
Aceptándome	Que los participantes elaboren sus "contratos de buen trato" a partir de sus defectos y creencias.	De acuerdo a la actividad anterior, cada participante escribirá nuevamente en una hoja sus defectos, ideas y creencias negativas con la posible solución y actitud de cambio que sus compañeros han aconsejado, con el fin de hacer un "contrato de buen trato" en donde cada participante pondrá sus defectos, creencias e ideas negativas de sí mismo, proponiendo una breve solución y comprometiéndose a mejorar y cambiar esas ideas que lastiman su persona. Al final se firmará por ellos mismos y se pedirán dos participantes que atestigüen el contrato.	40 minutos	Reproductor de música Música suave Lápices o plumas Hojas reciclables	Se trabaja el autoconcepto; la expresión emocional y de ideas. Se fomenta la confianza y la honestidad. Se comienza una aceptación personal y el mejoramiento en su autoestima.
Cierre de sesión	Que los participantes concluyan de forma adecuada la sesión.	Se le pedirá a cada participante que exprese sus emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado.	5 minutos	-/-	Se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.

SESIÓN 27 “BAILANDO PARA VIVIR” 25/11/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes desarrollen su creatividad y mejoren sus habilidades motrices finas con la elaboración de su vestuario.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de Música	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto en la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaje la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
Calentamiento “Manos a la obra”	Que los participantes estén disponibles para trabajar actividades manuales.	Con una música suave, se harán movimientos de cuello, brazos y espalda, y principalmente extremidades superiores; comenzando por hombros, codos, muñecas y dedos.	10 minutos.	Reproductor de música	Se realiza la preparación de músculos que intervienen en la actividad motriz fina, permitiendo un buen trabajo evitando lesiones.
Manos a la obra	Que los participantes elaboren y confeccionen su propio vestuario para la presentación final del taller.	Elaboración de tocado. “peinetas” Se realizarán los tocados para la presentación utilizando 3 peinetas para cabello. Con una peineta se pegarán 3 flores (azul, amarilla y rosa), con las otras dos se le pegará en el filo 1 listón de color naranja en cada una.	40 minutos	3 cajas con 12 peinetas c/u Ramos de rosas artificiales color rosa, azul y amarilla (2 ramos por cada color) Pistola de silicón ½ kg de barritas de silicón Tijeras Cinta métrica	Se trabaja una actividad manual donde los participantes desarrollen su creatividad al hacer su vestuario. Procesos cognitivos como atención y memoria al bordar/cortar un patrón y repetirlo. Desarrollo de la motricidad fina al utilizar manos y dedos para coser, bordar, deshilar o trenzar materiales y se trabaja la coordinación visomotora.

Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con un breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.
Manos a la obra	Que los participantes elaboren y confeccionen su propio vestuario para la presentación final del taller.	Elaboración de tocados. "Lazo Yucateco" Con la banda de raso, se hacen dobleces en forma de "vaivén" dejando en el centro un hilo que, al terminar de doblar, se amarrará alrededor de la banda ya doblada y formará una especie de moño. Se añade un poco de resorte para poder sujetarlo del chongo.	40 minutos	1 banda de raso del color de su rebozo Hilo cañamo Tijeras Cinta métrica Resorte negro	Se trabaja una actividad manual donde los participantes desarrollen su creatividad al hacer su vestuario. Procesos cognitivos como atención y memoria al bordar/cortar un patrón y repetirlo. Desarrollo de la motricidad fina al utilizar manos y dedos para coser, bordar, deshilar o trenzar materiales y se trabaja la coordinación visomotora.
Cierre de sesión	Que los participantes concluyan de forma adecuada la sesión.	Se le pedirá a cada participante que exprese sus aprendizajes y emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado. Se dejará de tarea terminar la actividad de clase.	10 minutos	-/-	Se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.

SESIÓN 28 “BAILANDO PARA VIVIR” 27/11/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes desarrollen su creatividad y mejoren sus habilidades motrices gruesas con la creación y montaje coreográfico, reforzando la autoestima.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de música Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto en la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaje la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
Calentamiento	Que los participantes calienten músculos y articulaciones que faciliten el ejercicio físico y prevengan lesiones.	Se implementan ejercicios de estiramiento y flexión para calentar músculos y articulaciones que intervienen en la motricidad gruesa.	15 minutos	Reproductor de música.	Los participantes estarán listos para poder iniciar con actividad de movimiento corporal.
Montaje coreográfico	Los participantes conocerán la técnica de diferentes estilos dancísticos.	Repaso y montaje: Se hará un repaso de todo lo enseñado y se trabajará en las coreografías realizadas.	30 minutos	Reproductor de música Zapato especial Falda de ensayo Abanico Rebozo	Se trabaja principalmente la expresión creativa y la comunicación grupal, desarrollando la capacidad de resolución de conflictos a través del diálogo y acuerdos. Además, se continúa trabajando los 6 ejes de la psicomotricidad y procesos cognitivos como la memoria y la atención, la coordinación visomotora y el fortalecimiento muscular que mejora la motricidad gruesa.
Interludio	Que los participantes tomen un	Se tomará un breve descanso para que	10 minutos	-/-	Los participantes, con un breve descanso,

	descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)			tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.
Calentamiento	Que los participantes calienten músculos y articulaciones que faciliten el ejercicio físico y prevengan lesiones.	Se implementan ejercicios de estiramiento y flexión para calentar músculos y articulaciones que intervienen en la motricidad gruesa.	5 minutos	Reproductor de música.	Los participantes estarán listos para poder iniciar con actividad de movimiento corporal.
Montaje coreográfico	Los participantes crearán una coreografía con los pasos enseñados para mostrarla en la presentación final.	Repaso y montaje: Se hará un repaso de todo lo enseñado y se trabajará en las coreografías realizadas.	45 minutos	Reproductor de música. Lápices Hojas reciclables Zapato especial Falda de ensayo Abanico Rebozo	Se trabaja principalmente la expresión creativa y la comunicación grupal, desarrollando la capacidad de resolución de conflictos a través del diálogo y acuerdos. Además, se continúa trabajando los 6 ejes de la psicomotricidad y procesos cognitivos como la memoria y la atención.
Cierre de sesión con ejercicio de respiración y enfriamiento.	Que los participantes puedan regular su cuerpo a través de ejercicios de respiración y estiramiento, mientras se hace el cierre de la sesión.	Se darán unos ejercicios corporales y de respiración para regular el ritmo cardiaco y la frecuencia respiratoria. Además de enfriar poco a poco los músculos y articulaciones para evitar alguna lesión posterior. Mientras se realiza el enfriamiento, se le pedirá a cada participante que exprese sus emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado.	5 minutos	-/-	Se tendrá una respiración y pulso cardiaco adecuado para poder continuar con las actividades diarias de cada participante. Además con el trabajo de cierre, se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.

SESIÓN 29 “BAILANDO PARA VIVIR” 9/11/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes tengan una visión diferente y positiva de sí mismos.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto en la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaja la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
Aceptándome	Que los participantes descubran cual es su imagen corporal.	Se replica la actividad del espejo. Frente a un espejo, cada participante describirá 5 cosas que el espejo le diga de sí mismo, ya sea corporal o emocional. Luego se escribirán en una hoja esas ideas.	30 minutos	Un espejo de cuerpo completo Hojas recicladas Bolígrafos	Se trabaja el autoconcepto; la imagen corporal y la expresión emocional y de ideas. Se espera que la imagen que proyectan en el espejo de sí mismos sea positiva.
Compartiendo	Que los participantes puedan compartir en el grupo lo que han descubierto.	Cada participante expresará en el grupo lo que el espejo le dijo de si mismo.	15 minutos	-/-	Se continua trabajando el autoconcepto; la expresión emocional y de ideas. Se trabaja también la empatía y la comunicación grupal.
Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con un breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o

	continuar con el taller.				emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para continuar con el taller.
La casa de los espejos	Que los participantes puedan escuchar lo que los demás piensan de sí mismos y que puedan expresar lo que ven en los demás.	Se vuelve a replicar la actividad de la casa de los espejos. Se construirá una casa de los espejos, solo que los espejos serán humanos y serán los mismos participantes. Se colocarán en una forma estratégica en donde cada participante pueda pasar por cada compañero o decida en que "espejo" detenerse a mirar. Los participantes que tienen la función de espejo, tendrán que decirle a la persona que se esta mirando cualidades y virtudes que ve en ella, teniendo en cuenta los acuerdos de respeto y sin llegar a ofender a los participantes.	40 minutos	Reproductor de música	Se trabaja la expresión corporal, la empatía y la descripción del otro. Se fomenta el respeto entre los compañeros y la honestidad en la expresión de ideas o pensamientos. Se realiza un trabajo en el autoestima al escuchar juicios positivos de valor de otras personas.
Cierre de sesión	Que los participantes concluyan de forma adecuada la sesión.	Se le pedirá a cada participante que exprese sus emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado.	5 minutos	-/-	Se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.

SESIÓN 30 “BAILANDO PARA VIVIR” 2/12/2015					
OBJETIVO GENERAL: los participantes desarrollen su creatividad y mejoren sus habilidades motrices finas con la elaboración de su vestuario.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de Música	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión anterior.	Con 5 participaciones, los integrantes del grupo recordarán lo visto en la sesión anterior.	5 minutos	-/-	Se trabaje la atención y memoria por medio del recuerdo de aspectos importantes de lo trabajado en la sesión anterior.
Calentamiento “Manos a la obra”	Que los participantes estén disponibles para trabajar actividades manuales.	Con una música suave, se harán movimientos de cuello, brazos y espalda, y principalmente extremidades superiores; comenzando por hombros, codos, muñecas y dedos.	10 minutos.	Reproductor de música	Se realiza la preparación de músculos que intervienen en la actividad motriz fina, permitiendo un buen trabajo evitando lesiones.
Manos a la obra	Que los participantes elaboren y confeccionen su propio vestuario para la presentación final del taller.	Elaboración de tocados. “Trenzas” Con la tabla para hacer madejones de estambre, se realizará un madejón de 70 cm, se anudará en el centro con un hilo juto con 2 tiras de listón de 160 cm de largo y de diferente color, esto con la finalidad de hacer un par de trenzas enredando el listón y figurando un postizo de cabello. Se le añadirá un pedao de estambre para sujetar del chongo.	40 minutos	Tabla para madejón 3 bolas grandes de estambre negro 6 pieas de listón de diferentes colores 1 pieza de resorte Cinta métrica Tijeras	Se trabaja una actividad manual donde los participamntes desarrollen su creatividad al hacer su vestuario. Procesos cognitivos como ateción y memoria al bordar/cortar un patrón y repetirlo. Desarrollo de la motricidad fina al utiliar manos y dedos para coser, bordar, deshilar o trenzar materiales y se trabaja la coordinación visomotora.

Interludio	Que los participantes tomen un descanso con el fin de evitar saturación, aburrimiento o cualquier situación que impida seguir con la sesión.	Se tomará un breve descanso para que atiendan sus necesidades (comer, beber, ir al baño, etc.)	10 minutos	-/-	Los participantes, con un breve descanso, tendrán mejor disposición para poder continuar con la sesión.
Manos a la obra	Que los participantes elaboren y confeccionen su propio vestuario para la presentación final del taller.	Elaboración de tocados. "Lazo Yucateco" Con la banda de raso, se hacen dobleces en forma de "vaivén" dejando en el centro un hilo que, al terminar de doblar, se amarrará alrededor de la banda ya doblada y formará una especie de moño. Se añade un poco de resorte para poder sujetarlo del chongo.	40 minutos	1 banda de raso del color de su rebozo Hilo cañamo Tijeras Cinta métrica Resorte negro	Se trabaja una actividad manual donde los participantes desarrollen su creatividad al hacer su vestuario. Procesos cognitivos como atención y memoria al bordar/cortar un patrón y repetirlo. Desarrollo de la motricidad fina al utilizar manos y dedos para coser, bordar, deshilar o trenzar materiales y se trabaja la coordinación visomotora.
Cierre de sesión	Que los participantes concluyan de forma adecuada la sesión.	Se le pedirá a cada participante que exprese sus aprendizajes y emociones vividas durante la sesión. Por último se dará un aplauso grupal por el buen trabajo realizado. Se dejará de tarea terminar la actividad de clase.	10 minutos	-/-	Se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante toda la sesión.

SESIÓN 31 “BAILANDO PARA VIVIR” 30/11/2015					
OBJETIVO GENERAL: que los participantes tengan un buen cierre de todo el taller vivenciado “bailando para vivir”.					
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	RECURSOS	PRODUCTO
Relajación.	Que los participantes estén disponibles para comenzar el taller.	Dinámica de relajación.	5 minutos	Reproductor de audio Música de relajación	Los participantes podrán hacer a un lado cualquier pensamiento o emoción que impida llevar a cabo un trabajo adecuado. Los participantes estarán disponibles para comenzar el taller.
Bienvenida	Dar una última bienvenida al taller. Que los participantes expongan su experiencia en la presentación final	Cada participante nos platicará cual fue su experiencia en la presentación final.	15 minutos	-/-	Se trabaja la expresión emocional y la vivencia de recuerdos.
Mensajes de sabiduría.	Que los participantes identifiquen lo aprendido en el taller	Cada participante, escribirá en una hoja la experiencia tenida en la presentación final y en todo el taller. Además, tendrán que escribir 5 tesoros de sabiduría, que son estos aprendizajes obtenidos en el taller y que son valiosos para cada persona.	30 minutos	Hojas recicladas Bolígrafos	Cada participante podrá reconocer 5 aprendizajes tenidos en el taller, y los atesorará como un obsequio invaluable.
Semillas	Que los participantes compartan sus aprendizajes personales a sus compañeros y lo sellen a través del compartir semillas.	Cada participante irá con cada integrante del grupo, en donde le compartirá algún tesoro propio de sabiduría, . y se lo hará llegar simbólicamente depositándole un poco de sus semillas a su frasco. Además se compartirán que se aprendió de esa persona y que es lo más importante que se lleva de ella	20 minutos	Semillas favoritas Un frasco de cristal	Se trabaja “el compartir”, la expresión emocional a través de las palabras y el vínculo entre compañeros. Haciendo un reforzados positivo en todo lo aprendido en las sesiones del taller.
Regalo del universo	Que los participantes puedan obtener una respuesta a sus preguntas.	En una caja forrada, cada participante colocará un obsequio forrado dentro de la caja, este obsequio tiene la	20 minutos	Caja negra forrada Regalo secreto	Se trabaja el desapego en cosas materiales, además la oportunidad de adquirir cosas nuevas con un gran significado. Al

		característica de que no será comprado por nadie, será algún objeto personal que ya no sea de utilidad pero que cueste trabajo desapegarse de él. Los regalos se colocarán anónimamente, y cuando sea el turno de tomar un obsequio, cada participante le preguntará al universo cualquier cosa que quisiera saber. La respuesta estará en el regalo secreto que tomen.			igual que las semillas, este regalo contiene grandes mensajes de sabiduría compartidos físicamente por los demás compañeros.
Aplicación de pruebas	Conocer si existió un cambio en el autoestima de cada participante.	Se les aplicará a cada participante nuevamente la EAR (1965). También se les aplicará el Cuestionario de preguntas abiertas.	40 minutos	Escala de Autoestima de Rosenberg Cuestionario de preguntas abiertas Bolígrafos.	Los participantes responderán adecuadamente a todas las preguntas para poder llevar a cabo una buena evaluación pre test- pos test.
Cierre de sesión y del taller	Que los participantes concluyan de forma adecuada la sesión y todo el taller.	Todos, incluyendo el coordinador de las sesiones, darán las últimas palabras de aprendizajes y experiencias obtenidas en el taller. Concluyendo con un fuerte abrazo y acordando que aunque el taller no este, esta esta red de apoyo que se ha construido a lo largo de estos meses.	15 minutos	-/-	Se trabaja la expresión emocional. Los participantes, de forma verbal, expresarán sus sensaciones y aprendizajes tenidos durante la sesión y todo el taller. El producto final que se espera es que los participantes hayan podido mejorar su autoestima gracias a las sesiones del taller "Bailando para vivir".
Convivencia con todo el grupo					
FIN DEL TALLER					

12.7 Fotografías del taller “Bailando para vivir”



Figura 7. Ejercicios de calentamiento antes de iniciar con actividades dancísticas.



Figura 8. Técnica de danza clásica para el mejoramiento de la postura.



Figura 9. Enseñanza del faldeo en danzas tradicionales mexicanas a través del modelamiento y la imitación.



Figura 10. Presentación final, baile tradicional del estado de Oaxaca. Tocado en trenza elaborado por las bailarinas.



Figura 11. Presentación final, baile tradicional de la Huasteca Veracruzana. El vestuario que portan las bailarinas es el que se confeccionó durante las sesiones del miércoles.



Figura 12. Reconocimiento otorgado por parte de Voluntarias Vicentinas de la Ciudad de México A.C. al coordinador del taller “Bailando para Vivir”