

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
SISTEMA DE ESTUDIO DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN SALUD INTEGRAL Y MOVIMIENTO HUMANO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y  
CALIDAD DE VIDA**

**EFFECTO AGUDO Y CRÓNICO DE LA APLICACIÓN DE MÓDULOS  
DE EXPRESIÓN CORPORAL SOBRE EL BIENESTAR  
PSICOLÓGICO Y SUBJETIVO DE UN GRUPO DE ADULTOS  
MAYORES**

Tesis sometida a la consideración del Tribunal de Tesis de posgrado en Salud Integral y  
Movimiento Humano, para optar por el título de Magister Scientiae

**Perssis Sheik Graves**

Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica

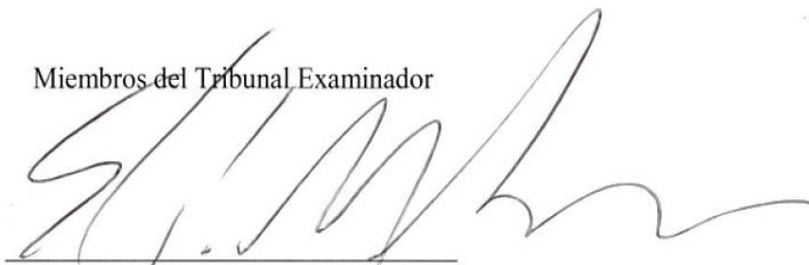
2017

EFFECTO AGUDO Y CRÓNICO DE LA APLICACIÓN DE MÓDULOS DE  
EXPRESIÓN CORPORAL SOBRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SUBJETIVO DE  
UN GRUPO DE ADULTOS MAYORES

PERSSIS SHEIK GRAVES

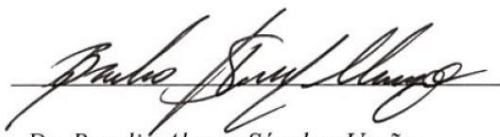
Tesis sometida a la consideración del Tribunal de Tesis de posgrado en Salud Integral y  
Movimiento Humano, para optar por el título de Magister Scientiae. Cumple con los  
requisitos establecidos con el Sistema de Estudios de Posgrado de la Universidad Nacional.  
Heredia, Costa Rica 2017.

Miembros del Tribunal Examinador



*Ph.D Edgardo Moreno Robles*

Representante Consejo Central de Posgrado



*Dr. Braulio Alonso Sánchez Ureña*

Coordinador de la Maestría en Salud  
Integral y Movimiento Humano



*MSc. Gerardo Araya Vargas*

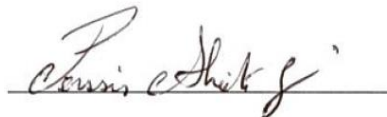
Tutor



*MSc. Esteban Carvajal Angulo*  
Asesor



*MSc. Luis Solano Mora*  
Asesor



*Perssis Sheik Graves*

Sustentante

Tesis sometida a la consideración del Tribunal de Tesis de posgrado en Salud Integral y  
Movimiento Humano, para optar por el título de Magister Scientiae. Cumple con los  
requisitos establecidos por el Sistema de Posgrado de la Universidad Nacional.

Heredia, Costa Rica 2017.

## Resumen

*El propósito de este estudio fue conocer los efectos agudos y crónicos que tiene la aplicación de módulos de expresión corporal sobre el bienestar psicológico y subjetivo en un grupo de mujeres adultas mayores de AGECO Roble Sabana de Santa Ana, Costa Rica. En la investigación participaron 12 mujeres con un promedio de edad de  $74.33 \pm 7,15$  años en el grupo experimental y 24 mujeres con edades de  $71.08 \pm 6,28$  años en el grupo control.*

**Metodología:** *las participantes recibieron 7 módulos de expresión corporal; se les aplicó dos instrumentos: la Escala de Afectos Positivos y Afectos Negativos [PANAS en inglés] (Watson, Clark y Tellegen, 1988; adaptada por Robles y Páez, 2003), para valorar el bienestar subjetivo, esta se aplicó pre y pos a las sesiones uno, cuatro y siete; y la Escala de Ryff (Ryff y Keyes, 1995; traducida por Van Dierendonck, 2004 y adaptada y abreviada por Díaz et al., 2006), para determinar el bienestar psicológico, esta escala se aplicó la semana antes de iniciar el módulo uno (Pre-test) y la semana después de realizar el módulo siete (Pos-test). También se evaluó mediante un cuestionario de elaboración propio, los hábitos de actividad física. Se utilizó la triangulación de datos para evaluar el estudio de forma cualitativa, en esta triangulación se relacionaron datos recolectados en el diario de Campo, entrevistas y videos realizados de todas las sesiones.*

**Resultados:** *Los resultados mostraron un efecto agudo significativo atribuible al tratamiento caracterizado por disminuciones significativas de los afectos negativos ( $F=5.057$ ;  $p=.043$ ). No hubo cambio significativo en los afectos positivos según interacción entre mediciones vs grupo ( $F=3.917$ ), tampoco en las interacciones grupos vs mediciones de las dimensiones de Ryff ( $F=2.676$ ;  $F=0.126$ ;  $F=3.330$ ;  $F=0.147$ ;  $F=0.005$ ;  $F=0.182$  respectivamente, todas con  $p>0.05$ ). Se observó en los videos, las entrevistas y el diario de campo que las participantes perciben sensación de bienestar después de la práctica de los módulos de expresión corporal.*

**Conclusiones:** *los módulos de expresión corporal generan beneficio en la salud de las mujeres adultas mayores ya que disminuye los afectos negativos de manera aguda, además provoca comentarios positivos acerca de la actividad, parece generarles efectos beneficiosos relacionados con el bienestar como sentirse bien, expresar sentimientos, reírse, sentir mucha alegría y fortaleza.*

**Recomendaciones:** *Aplicar los módulos de expresión corporal a una población institucionalizada o que presenten bienestar psicológico y subjetivo por debajo de la media.*

## Abstract

*The aim of the study was to understand the acute and chronic effects of body expression modules on the psychological and subjective well-being in elderly women from AGECO Roble Sabana de Santa Ana, Costa Rica. The study involved 12 women with an average age of  $74.33 \pm 7.15$  years old in the experimental group and 24 women with an average age of  $71.08 \pm 6.28$  years old in the control group. **Methods:** women participated in seven body expression modules. To assess the subjective well-being the Positive Affects and Negative Affects Scale (Watson, Clark and Tellegen, 1988; adapted by Robles and Paez, 2003) was applied before and after the first, fourth and seventh sessions; and (2) to determine psychological well-being, the Ryff Scale (Ryff and Keyes, 1995; translated by Van Dierendonck, 2004 and adapted and abbreviated by Diaz et al., 2006) was applied the week before module one started (Pre-test) and the week after performing module seven (Pos-test). The physical activity habits were also evaluated through a self-elaboration questionnaire. Besides, data triangulation was used for qualitative evaluation, relating data collected from field notes, during interviews and from video-recordings of all sessions. **Results:** The results showed a significant acute decrease in negative affections ( $F = 5.057$ ;  $p = .043$ ) attributable to treatment. There was no significant change in positive affects according to interaction measurements vs group ( $F = 3,917$ ), neither in the interactions group vs measurements of the Ryff dimensions ( $F = 2,676$ ,  $F = 0.126$ ,  $F = 3.330$ ,  $F = 0.147$ ,  $F = 0.005$ ,  $F = 0.182$  respectively, all with  $p > 0.05$ ). Through the videos, the interviews and the field notes it was observed that the participants perceived a sense of well-being after the corporal expression modules practice. **Conclusions:** the corporal expression modules generated benefits to the health of elderly women, as it decreased the negative affections in an acute way, it also caused positive comments about the activity, and it seemed to generate beneficial well-being effects such as feeling good, expressing feelings, laughing, feeling much joyful and strong. **Recommendations:** Corporal expression modules have the potential to ameliorate an institutionalized population or to a population presenting psychological and subjective well-being below average.*

## **Agradecimientos**

Le doy gracias a la vida por haber tenido la oportunidad de iniciar y culminar este programa de maestría. A las personas que de una u otra forma me apoyaron, acompañaron y guiaron en este proceso, a mi familia, amigos, a el grupo de AGECO Roble Sabana. A los miembros del consejo asesor Gerardo, Luis y Esteban.

## **Dedicatoria**

A Donald y Aura por apoyarme y guiarme en cada decisión de mi vida con disciplina, sabiduría y amor; también a mi hijo y a mi esposo por su paciencia y por ser mi motivación.

## Índice

Resumen .....	IV
Abstract .....	V
Agradecimiento .....	VI
Dedicatoria .....	VII
Índice.....	VIII
Lista de tablas.....	X
Lista de figuras.....	XII
Lista de abreviaturas .....	XIII
Descriptores.....	XIV
Capítulo I Introducción .....	1
Planteamiento y delimitación del problema.....	1
Justificación .....	3
Objetivos específicos .....	7
Conceptos claves .....	9
Limitaciones .....	10
Capítulo II Marco conceptual .....	11
1. Antecedentes del bienestar o felicidad .....	11
1.1 Bienestar subjetivo o <i>concepción hedónica</i> .....	13
1.1.1 Afectos positivos y afectos negativos (componente afectivo) .....	14
1.1.2 Satisfacción con la vida (componente cognitivo).....	14
1.2 Bienestar psicológico o <i>concepción eudaimónica</i> .....	16
1.2.1 Enfoque integral del bienestar subjetivo y del bienestar psicológico.....	17
2. Envejecimiento y actividad física.....	20
3. Expresión corporal como alternativa de actividad física.....	24
3.1 Objetivos de la expresión corporal.....	26
3.2 Dimensiones de la expresión corporal .....	27
3.3 Elementos de la expresión corporal .....	27
4. Beneficios de la expresión corporal .....	30
Capítulo III Metodología .....	34
Participantes: .....	35



Materiales .....	36
Instrumentos .....	38
Recurso humano .....	40
Procedimientos .....	40
Análisis de datos .....	44
Capítulo IV Resultados .....	45
Resultados cualitativos .....	55
Resultado general de la triangulación de datos .....	63
Capítulo V Discusión .....	70
Resultados cuantitativos .....	70
Resultados cualitativos .....	73
Capítulo VI Conclusiones .....	78
Capítulo VII Recomendaciones .....	79
Referencias .....	80
ANEXOS .....	96

## Lista de tablas

Tabla 1.....	8
<i>Operacionalización de las variables dependientes</i>	
Tabla 2.....	8
<i>Operacionalización de las variables independientes</i>	
Tabla 3.....	15
<i>Componentes del bienestar subjetivo</i>	
Tabla 4.....	17
<i>Definiciones de las dimensiones del bienestar</i>	
Tabla 5.....	27
<i>Dimensiones de la expresión</i>	
Tabla 6.....	29
<i>Las ocho acciones básicas y sus características de tiempo, espacio e intensidad</i>	
Tabla 7.....	30
<i>Resumen de estudios con tratamientos de expresión corporal</i>	
Tabla 8.....	45
<i>Resumen de la proporción de casos que reportaron hacer ejercicio regularmente o esporádicamente entre los grupo control y experimental</i>	
Tabla 9.....	46
<i>Resumen de promedios y desviaciones estándar de la variable afectos negativos, según grupos, mediciones y sesiones. Datos de mujeres mayores de 60 años</i>	
Tabla 10.....	47
<i>Resumen de análisis de varianza de tres vías mixto (grupos vs mediciones vs sesiones) aplicado a la variable dependiente afectos negativos. Datos de mujeres mayores de 60 años</i>	

Tabla 11.....	50
<i>Resumen de promedios y desviaciones estándar de la variable afectos positivos, según grupos, mediciones y sesiones. Datos de mujeres mayores de 60 años</i>	
Tabla 12.....	51
<i>Resumen de análisis de varianza de tres vías mixto (grupos vs mediciones vs sesiones) aplicado a la variable dependiente afectos positivos. Datos de mujeres mayores de 60 años</i>	
Tabla 13.....	53
<i>Tabla de resumen de estadísticas descriptivas</i>	<i>de las dimensiones de la</i>
<i>escala de Ryff según grupo y medición</i>	
Tabla 14.....	54
<i>Tabla de resumen de análisis de varianza mixto de dos vías (grupos vrs mediciones)</i>	
Tabla 15.....	56
<i>Tabla de sinopsis de diversas fuentes de información cualitativa recopiladas en las sesiones donde se aplicó el programa de expresión corporal en las mujeres participantes del grupo experimental</i>	
Tabla 16.....	63
<i>Resumen de resultado general de la entrevista, vídeos y diario de campo</i>	

## Lista de figuras

Figura 1.....	49
<i>Promedios de puntajes de la Escala de Afectos Negativos en las mediciones pre y post del grupo control y experimental. Los promedios ilustrados corresponden a promedios globales obtenidos de los pre test y pos test, según corresponde de la primera sesión, cuarta sesión y séptima sesión.</i>	
Figura 2.....	52
<i>Promedios de puntajes de la Escala de Afectos Positivos en las mediciones pre y post del grupo control y experimental. Los promedios ilustrados corresponden a promedios globales obtenidos de los pre test o de los pos test, según corresponda, que se aplicaban en primera sesión, cuarta sesión y séptima sesión.</i>	

## **Lista de abreviaturas**

OMS: Organización Mundial de la Salud

AGECO: Asociación Gerontológica Costarricense

PACES: Physical Activity Enjoyment Scale

SEES: Subjective Exercise Experiences Scale

OHI: Oxford Happiness Inventory

GPAQ: Global Physical Activity Questionnaire

PANAS: Positive Affect and Negative Affect

## **Descriptores**

Expresión corporal-Movimiento Creativo- Teatro- Terapias Artísticas- Bienestar psicológico-Bienestar Subjetivo- Adulto Mayor

# Capítulo I

## INTRODUCCIÓN

### **Planteamiento y delimitación del problema**

El fenómeno del envejecimiento poblacional ha experimentado grandes cambios desde mediados del siglo XX (Leenders, 2009). Actualmente las personas tienen mayor expectativa de vida y se ha dado un creciente aumento de la población adulta mayor debido a la baja natalidad y al desarrollo tecnológico en el campo de la medicina, permitiendo así la prolongación de la vida media (Cardona y Peláez, 2012; de la Uz, 2009; Martínez, 2015). En Costa Rica la esperanza de vida ha aumentado casi el doble en los últimos ochenta años, por ejemplo, en 1930 era de 42, 3 años (Peláez-Herreros, 2012), mientras que para el 2015 la edad promedio era de 78, 8 años (Estado de la Nación, 2015), se espera que para el 2030 la población de adultos mayores será cercana al 15% con tendencia a seguir creciendo hasta el 2100 (Martínez, 2015).

El aumento en la esperanza de vida que se da en el país trae consigo retos asociados a la atención que requiere la población adulta mayor por los cambios que se dan en este proceso y que pone en riesgo su calidad de vida (Estado de la Nación, 2012).

Los adultos mayores sufren cambios negativos a nivel psicosocial, con la pérdida de seres queridos, con la viudez y la jubilación así como un deterioro físico por enfermedades que disminuyen sus capacidades sensoriales y de locomoción, afectando su salud emocional y mental (Hidalgo, 2009) y con ello su calidad de vida y autonomía (Andrade y Pizarro, 2007).

A pesar de los cambios que se dan en el envejecimiento mencionados anteriormente, es importante rescatar que este no ocurre de igual forma para todas las personas, por esta

razón es necesario que la vejez no se vea asociada con involución o con envejecimiento patológico, si no como un proceso más del ciclo vital en donde las personas adultas mayores tienen la oportunidad de incrementar su bienestar social, mental y físico. En esta búsqueda nace un concepto llamado envejecimiento activo, que es un término adoptado por la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2002) y lo define como las actividades que la persona puede realizar para mejorar su calidad de vida a medida que envejece, permitiéndole la participación, seguridad y oportunidad para tener mejor salud.

Para un envejecimiento activo y con calidad de vida, es fundamental la realización de actividad física regular, ya que esta brinda beneficios a nivel físico y cognitivo (Bherer, Erickson, y Liu-Ambrose, 2013; Cadore, Rodríguez-Mañas, Sinclair e Izquierdo, 2013; Carvalho, Rea, Parimon, y Cusack, 2014; Hamer, Lavoie y Bacon, 2013; Landinez, Contreras y Castro, 2012) además de bienestar psicológico y satisfacción (Gracia y Marcó, 2000), también disminuye el riesgo de desarrollar depresión y ansiedad en distintos grupos de edades (Mammen y Faulkner, 2013; Rebar et al., 2015); del mismo modo reduce los síntomas depresivos en adultos mayores (Blake, Mo, Malik, y Thomas, 2009; Bridle, Spanjers, Patel, Atherton, y Lamb, 2012) incrementando la fuerza, la flexibilidad y el balance (Seco, et al., 2013).

Entre las actividades físicas que puede realizar el adulto mayor para beneficiar su salud se encuentran las caminatas, la bicicleta estacionaria, el aeróbico de bajo impacto (Chodzko-Zajko, et al., 2009), el baile (Keogh, Kilding, Pidgeon, Ashley y Gillis, 2009), el Tai-Chi Chuan (Soto, Dopico, García, Iglesias y Amador, 2009), la natación (Gallego, et al., 2012) y también se ha encontrado que las terapias artísticas como el teatro, la danza terapia,



la improvisación y la expresión corporal, tienen un impacto positivo en la salud de esta población (Arroyo, 2016; Rodríguez, 2010).

Actualmente son pocas las investigaciones que han profundizado acerca de los beneficios de la práctica de expresión corporal en el adulto mayor. La expresión corporal es una actividad bastante completa que integra los ámbitos físico, mental y creativo, pues por medio del lenguaje corporal se fomenta esta creatividad así como la comunicación (Rodríguez, 2008).

De esta manera, considerando los múltiples beneficios que le podría aportar la expresión corporal al proceso de envejecimiento, se pretende observar si existe un efecto beneficioso sobre el bienestar psicológico subjetivo mediante la aplicación de módulos de expresión corporal en un grupo de adultos mayores.

## **Justificación**

El envejecimiento es un proceso gradual, donde ocurren cambios a nivel biológico, corporal, psicológico y social (Andrade y Pizarro, 2007), este va a variar de un individuo a otro debido a que no corre paralelo a la edad cronológica (Navarro-González, Calero y Becerra-Reina, 2015); sin embargo durante este proceso se dan pérdidas que afectan la salud mental, como la del trabajo ya que es el momento de la jubilación, la muerte del cónyuge, de amigos, cambios en el rol familiar, social (Becerra, 2011; Chavarría, 2015; Hidalgo, 2009), cambios morfológicos y fisiológicos en los tejidos, por ejemplo a nivel cardiovascular, muscular, renal, nervioso central, en el metabolismo de la glucosa (Saleh, Jara y Michea,

2012), pérdida de masa muscular y de masa ósea (Olmos, Martínez y González, 2007) y disminución de las funciones cognitivas (Gómez y Peña, 2013; Yankner, Lu y Loerch, 2008).

Algunos datos señalan que la mitad de la población adulta mayor de Costa Rica percibe su salud como mala o regular, 18% de esta población presenta deterioro cognitivo y con ello la pérdida de autonomía para realizar sus actividades básicas de la vida diaria, el 17% está deprimida o en riesgo de estarlo, el 79% de esta población consumen medicamentos y 40% de esta recibe polifarmacia, específicamente utiliza de 5 a 17 medicamentos, además son las mujeres quienes perciben su salud mayormente que los hombres como mala o regular, así como las que más consumen medicamentos (Méndez y Santamaría, 2008). La salud de las personas va a influir en su calidad de vida porque esta se puede ver afectada por el deterioro cognitivo, autopercepción de la salud, apoyo social (Aguilar, Álvarez y Lorenzo, 2011), capacidades funcionales, nivel de actividad y actividades de ocio e integración social, entre otras (Durán, Valderrama, Uribe-Rodríguez y Uribe, 2008; Fernández-Ballesteros, 1998).

Entre los factores que aceleran el proceso de deterioro durante el envejecimiento se pueden citar: mala nutrición (Barrera y Osorio, 2007) el estrés, tabaquismo, alcoholismo, poca participación social, obesidad y la vida sedentaria (Andrade y Pizarro, 2007).

Los cambios que vive la población adulto mayor se ven agravados por la inactividad física (Moreno, 2005), así la OMS (2002) ha estado promoviendo el concepto de envejecimiento activo con el fin de optimizar la calidad de vida de la población adulta mayor, por lo que desde hace algunos años se habla del envejecimiento como una concepción de un modelo de desarrollo totalmente contrario a deficitario, en donde se refiere a la vejez como un proceso lleno de oportunidades (Hermida y Stefani, 2011; Limón y Ortega, 2011).

Para lograr un envejecimiento activo es de suma importancia la práctica de actividad física, ya que esta permite una vida saludable a las personas adultas mayores por los efectos beneficiosos que se obtienen de esta en las capacidades funcionales, en la adaptación a los entornos sociales y en la salud mental, permitiendo disminuir la depresión, la ansiedad, y además mejorar la satisfacción con la vida y el bienestar general (Menéndez y Brochier, 2011).

Existen diversas actividades físicas que los adultos pueden realizar para mejorar su calidad de vida, entre estas se encuentra el hatha yoga (Gola, 2011), la natación, la bicicleta estacionaria, la hidrogimnasia, el baile (Landinez et al., 2012), el pilates (Gonul, Ozdemir, Evin, Salih y Korkusuz, 2011) y las actividades artísticas como la expresión corporal (Rodríguez, 2010). La expresión corporal, permite un aprendizaje integral de la esfera física, afectiva-emocional, cognitiva, comunicacional y artística, la exploración de las propias capacidades y la relación con los demás (Benito y Ridocci, 2001), permite el autoconocimiento, el reconocimiento de emociones saludables y no saludables mediante el movimiento del cuerpo (Villalobos y Aragón, 2010) así como sus posibilidades y limitaciones (Rodríguez, 2006). Sin embargo, aun cuando la expresión corporal muestra ser una alternativa importante para el desarrollo integral de las esferas bio-psico-sociales de las personas adultas mayores, son pocos los estudios que han indagado los efectos de esta modalidad de actividad física sobre el bienestar de las personas adultas mayores (Quesada y Quesada, 2004; Rodríguez, 2006; Rodríguez, 2010; Rodríguez y Araya, 2005; Rodríguez, Araya y Salazar, 2004).

La expresión corporal abarca la dimensión expresiva de la psicomotricidad humana (Coterón y Sánchez, 2010; Coterón, Sánchez, Montávez, Llopis, y Padilla, 2008; Montávez, 2012). Entre los objetivos de la expresión corporal se encuentran: el desarrollo de la

imaginación, la creatividad, desarrollar la capacidad de aprendizaje, el goce por el juego y la afirmación corporal; del mismo modo permite integrar lo mental, lo corporal y lo afectivo, permite interactuar y comunicar (Buil, 2008; Rodríguez, 2006; Stokoe, 1967).

Algunos estudios realizados en Costa Rica con expresión corporal muestran resultados beneficiosos en la salud, entre estos: mejoras en la autoestima, en la memoria a corto plazo, en el tiempo de reacción y en los estados de ánimo de vigor y fatiga en un grupo de adultos mayores (Rodríguez, 2006), asimismo se obtuvo mejorías en la tensión y en la variable de inhibición-empatía-desconfianza (Rodríguez y Araya, 2005), en la depresión, la cólera-ira (Rodríguez et al., 2004) y en el bienestar en poblaciones más jóvenes (Quesada y Quesada, 2004).

La participación en una actividad como lo es la expresión corporal puede beneficiar al adulto mayor en la esfera bio-psico-social según lo mencionado anteriormente, además se puede agregar a esto que el interés de las personas adultas mayores en Costa Rica por participar en actividades de grupo se enfoca en aquellas que promueven el acompañamiento, la actividad física, la recreación, el autoestima, el aprendizaje y la salud (Esquivel, 2007).

Debido a la creciente población de adultos mayores a nivel mundial y en Costa Rica específicamente, y considerando sus necesidades físicas, emocionales, sociales y de salud que presentan en este proceso muchos de ellos, es importante realizar más investigaciones acerca de los beneficios de la expresión corporal en este grupo, ya que esta línea de estudio ha sido muy limitada, a pesar de los beneficios que podría ofrecer por el alcance multidimensional que la expresión corporal ha demostrado en la literatura científica. Y sobre todo es importante demostrar científicamente, a nivel psicológico, los efectos que esta forma de actividad física creativa podría tener en la calidad de vida de las personas mayores.

### **Objetivos específicos**

- Describir las expresiones de los participantes en el programa de expresión corporal, y sus conductas observables en cada sesión.
- Examinar los efectos agudo y crónico del programa de expresión corporal sobre bienestar psicológico y subjetivo.
- Interpretar las expresiones de los participantes en el programa de expresión corporal, y sus conductas observables en cada sesión.
- Triangular las fuentes de datos cualitativos y los resultados de los análisis cuantitativos, referentes a las variables de bienestar psicológico y bienestar subjetivo valoradas en los participantes del grupo experimental.

Tabla 1

*Operacionalización de las variables dependientes*

<b>Variables dependientes generales</b>	<b>Variables dependientes específicas</b>	<b>Instrumento de medición</b>	<b>Escala para calificar cada ítem correspondiente</b>	<b>Tipo de variable</b>
Bienestar psicológico	Autoaceptación Relaciones positivas Autonomía Dominio del entorno Propósito en la vida Crecimiento personal	Escala de Ryff	Totalmente en desacuerdo 1 Muy en desacuerdo 2 En desacuerdo 3 De acuerdo 4 Muy de acuerdo 5 Totalmente de acuerdo 6	Numérica (intervalo)
Bienestar subjetivo	Afecto positivo Afecto negativo	Escala de PANAS	Muy poco o nada 1 Algo 2 Moderadamente 3 Bastante 4 Extremadamente 5	Numérica (intervalo)

Tabla 2

*Operacionalización de las variables independientes*

<b>Variables independientes</b>	<b>Características</b>
Grupos	Dos niveles: grupo experimental y grupo control
Medición (de las variables del cuestionario de Ryff)	Dos niveles de medidas repetidas: pre test (una semana antes de empezar el período de tratamiento) pos test ( una semana después de la última sesión de tratamiento)
Medición (de las variables del cuestionario de PANAS)	Dos niveles de medidas repetidas: pre test (inmediatamente antes de empezar la sesión de tratamiento o control) pos test (inmediatamente después de terminar la sesión de tratamiento o control)
Sesión (para las variables del cuestionario de PANAS)	Tres niveles de medidas repetidas: sesión 1, sesión intermedia y sesión final (sesiones de tratamiento o control )

## **Conceptos claves**

**Adulto mayor:** En Costa Rica toda persona mayor de 65 años (Ley N. ° 7935) es adulta mayor, sin embargo según la Organización Mundial de la salud (2015) es a partir de los 60 años de edad. Para esta investigación se incluyeron personas de 60 años en adelante.

**Bienestar psicológico:** centra su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal (Díaz, et al., 2006), se refiere a un continuo y progresivo crecimiento a través del tiempo, (Ryff, 1995), vivir una vida satisfactoria, alcanzar metas, en las cuales se ven involucrados mecanismos de regulación afectiva a mediano y largo plazo (Vázquez y Castilla, 2007).

**Bienestar subjetivo:** es definido como la evaluación cognitiva y afectiva que una persona hace acerca de su vida, esta evaluación incluye las repuestas emocionales, la satisfacción con los dominios y los juicios globales sobre la satisfacción con la vida. (Diener, Lucas y Oishi, 2002; Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999). En este trabajo se investigará desde la propuesta de repuestas emocionales, “balance global” de los afectos positivos y afectos negativos, la parte afectiva del bienestar subjetivo (Keyes, Ryff y Shmotkin, 2002; Díaz et al., 2006).

**Expresión corporal:** es una actividad artística que desarrolla la imaginación, sensibilidad, creatividad, comunicación y expresión humana por medio del conocimiento del propio cuerpo (Arguedas, 2004; Stokoe y Harf, 1984).

**Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO):** es una asociación no gubernamental, sin fines de lucro, tiene el objetivo de desarrollar programas que motiven la participación de las personas adultas mayores en asuntos sociales y mantengan su integración familiar y comunitaria (Esquivel, 2007).

**Limitaciones del estudio:** entre las limitaciones que tiene el estudio se encuentran la poca muestra y la imposibilidad de asignar los sujetos aleatoriamente a los grupos.



## **Capítulo II**

### **MARCO CONCEPTUAL**

#### **1. Antecedentes del bienestar o felicidad**

Durante muchos años la psicología se orientó al estudio de las enfermedades mentales, a las debilidades del ser humano y su influencia negativa en la salud, con ello se logró ampliar el conocimiento acerca del funcionamiento mental y el desarrollo de medicamentos y terapias psicológicas (Cuadra y Florenzano, 2003; Poseck, 2006; Satorres, 2013); igualmente la medicina se mantuvo en la misma línea, interesándose en las enfermedades, el dolor y las disfunciones (Laca, 2015). Vázquez, Hervás, Rohona y Gómez (2009) en una revisión bibliográfica de artículos publicados por un período de 100 años, hallaron una gran cantidad de literatura científica enfocada en temas como depresión, ansiedad y estrés, que superaba en una proporción de 6 a 1 a las investigaciones acerca de satisfacción, felicidad o bienestar; del mismo modo, encontraron que los estudios de estado de ánimo negativo y síntomas fisiológicos son veinte veces más frecuentes que los estudios de estados de ánimo positivo.

La psicología clásica ha dado más importancia a la enfermedad, por lo que la psicología positiva es un nuevo enfoque que viene a dar prioridad a los aspectos positivos como lo son la satisfacción, la esperanza, el bienestar, la felicidad, el optimismo, la gratitud, la fe, las fortalezas del carácter, la resiliencia, las buenas relaciones, talentos y fluidez, entre otros factores del bienestar (Alpízar y Marín, 2010; Park, Peterson y Sun, 2013; Seligman, 2002); de esta forma la psicología positiva dio paso al estudio del bienestar psicológico y bienestar subjetivo (Padrós, Gutiérrez y Medina, 2015), enfocándose así en una psicología

orientada a la salud, al bienestar psicológico y subjetivo, a la autorrealización y al crecimiento personal (García, 2014).

La psicología positiva se enfoca principalmente en el estudio de la felicidad (Padrós, et al., 2015). La felicidad o bienestar ha sido estudiada desde muchos años atrás por los filósofos antiguos y por las reflexiones espirituales representadas en el budismo, cristianismo e hinduismo, entre otras corrientes de pensamiento (Satorres, 2013; Vielma y Alonso, 2010).

En esa época se generaron muchas controversias entre las diferentes escuelas (estoicas, aristotélicas y hedonistas) acerca del concepto, posibilidad y el camino para alcanzar la felicidad (Padrós, 2002). Los filósofos griegos hacían referencia acerca de la *vida buena*, la *vida virtuosa* y el *cuidado del alma* (Loera-Malvaez, Balcázar-Nava, Trejo-González, Gurrola-Peña; y Bonilla-Muñoz, M, 2008; Vielma y Alonso, 2010). Arístipo fue quien representó inicialmente la *felicidad hedónica*; para este la felicidad consiste en la suma de momentos agradables y el objetivo de la vida sería alcanzar la máxima cantidad de placer; esta filosofía hedónica tuvo continuidad en filósofos como Hobbes, para quien la felicidad residía en la satisfacción de los deseos y en Sade que creía que la búsqueda de la sensación y el deleite serían el objetivo último de la vida (Ryan y Deci, 2001). Después continuó en filósofos utilitaristas como Bentham (Padrós, 2002; Romero y Pereira, 2011; Vázquez et al., 2009), quienes fueron los pioneros intelectuales de las investigaciones de bienestar subjetivo; sus orígenes hedonistas se centraban en aspectos de placeres físicos, mentales, aspectos emocionales y dolores que experimentan las personas, de manera que la buena vida se determinaba por la ausencia de dolor y existencia de placer (Diener et al., 2002; Diener, Scollon y Lucas, 2009).

Por otro lado, Aristóteles criticaba la felicidad hedónica y cuestionaba que era un ideal burdo que hacía que las personas se enfocaran únicamente en sus deseos (Ryan y Deci, 2001). Este filósofo fue el primero en introducir la concepción de *felicidad eudaimónica*, para el que la verdadera felicidad se podría lograr llevando una vida de reflexión y de virtud, refiriéndose a virtud como el desarrollo de la excelencia humana, o bien, el llegar a ser lo mejor de uno mismo (Lee y Carey, 2013; Ryan, Huta y Deci, 2008; Ryff, 2014; Ryff y Singer, 2006). La felicidad inició siendo estudiada por los filósofos y más adelante por la psicología; fue por los años 60 que se dio un incremento de la cantidad de estudios y la calidad de los mismos (Diener et al., 1999).

Ryan y Deci (2001) segmentaron el bienestar en dos tradiciones conceptuales: el *bienestar hedónico* que estaría relacionado con la felicidad y el placer (Henderson y Knight, 2012) y el *bienestar eudaimónico* con el desarrollo del potencial humano. Más adelante Keyes et al. (2002) ampliaron esta clasificación y escribieron una distinción más amplia, la cual hace referencia al constructo de *bienestar subjetivo* como representante de la *tradición hedónica* y al *bienestar psicológico*, como representante de la *tradición eudaimónica*.

### **1.1 Bienestar subjetivo o concepción hedónica**

El bienestar subjetivo se refiere a la evaluación que hace un individuo de toda su vida, es un constructo constituido por dos componentes, uno cognitivo y otro afectivo. El *cognitivo* es *la satisfacción con la vida*, que se expresa en el juicio global que tienen las personas de su trayectoria vital, mientras que el *afectivo* es un balance de los *afectos positivos* y los *afectos*

*negativos* que marcan la vida de una persona, en donde la felicidad se conformaría por un predominio de los afectos positivos sobre los negativos (Barra, Soto y Schmidt, 2013; Cuadra y Florenzo, 2003; Dodge, Daly, Huyton y Sanders, 2012; García, 2002; Rodríguez-Fernández y Goñi-Grandmontagne, 2011; Sanjuan y Avila, 2016).

Ambos componentes se corresponden en momentos temporales distintos, por ejemplo, la satisfacción con la vida es una evaluación de un sumario de toda la vida de una persona, el balance de los afectos positivos y negativos resulta de reacciones inmediatas a situaciones que le suceden a la persona (Díaz et al., 2006; Rodríguez-Fernández y Goñi-Grandmontagne, 2011).

### **1.1.1 Afectos positivos y afectos negativos (componente afectivo)**

El afecto positivo representa la dimensión de emocionalidad positiva, se manifiesta mediante la presencia de alta energía y entusiasmo, además la presencia de este afecto permite que la persona experimente confianza, plena concentración, amistad y unión. En contraste el afecto negativo se relaciona con la dimensión de emocionalidad de angustia, (ver tabla 3) esta se manifiesta con actitudes negativas como ansiedad, miedo, depresión y tristeza (Gargurevich y Matos, 2015; Moral, 2011; Padrós, Soria-Mas y Navarro, 2012; Robles y Páez, 2003; Watson, Clark y Tellegen, 1988).

### **1.1.2 Satisfacción con la vida (componente cognitivo)**

La *satisfacción con la vida* (ver tabla 3) es un indicador de la calidad de vida, un área que intenta definir cómo es vivir bien y qué cosas se necesitan para que la vida sea mejor (Veenhoven, 1994).

Asimismo la *satisfacción con dominios específicos de la vida* se refiere a variables externas relacionadas con la satisfacción personal como trabajo, ocio, ingresos, familia y salud (Satorres, 2013) y es considerada como un factor que puede afectar el componente del bienestar subjetivo (Gómez, De Posada, Barrera y Cruz, 2007).

Tabla 3

*Componentes del bienestar subjetivo*

Afecto positivo	Afecto negativo	Satisfacción con la vida	Dominios de satisfacción
Alegría	Culpa y vergüenza	Deseo de cambiar la vida	Trabajo
Euforia	Tristeza	Satisfacción con la vida actual	Familia
Satisfacción	Ansiedad y preocupación	Satisfacción con el pasado	Ocio
Orgullo	Enfado	Satisfacción con el futuro	Salud
Cariño	Estrés	Satisfacción con cómo otros ven nuestras vidas	Ingresos
Felicidad	Depresión		Con uno mismo
Éxtasis	Envidia		Con otros

Tomada de Diener, E., Suh, E., Lucas, R. y Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, p.277

Para esta investigación se evaluó el componente afectivo, este se conforma de afectos positivos y afectos negativos como se observa en la tabla 3; así, se muestra que existe una relación de independencia entre este y la satisfacción con la vida (Rodríguez-Fernández y Goñi-Grandmontagne, 2011).

## **1.2 Bienestar psicológico o *concepción eudaimónica*.**

El bienestar psicológico está ligado al bienestar eudaimónico y el bienestar subjetivo al bienestar hedónico como se ha venido mencionando. La tradición de bienestar subjetivo se relaciona con el bienestar en términos de satisfacción con la vida y la felicidad, mientras que la tradición de bienestar psicológico ha centrado su atención en el desarrollo de capacidades y crecimiento personal (Keyes, et al., 2002; Rodríguez, Méndez, Jiménez, Abarca, y Dierendonck, 2010; Rodríguez y Quiñones, 2012); además está relacionado con el pensamiento positivo del individuo (Vivaldi y Barra, 2012).

Las primeras concepciones acerca del bienestar psicológico se articularon en torno a conceptos como auto actualización, el funcionamiento pleno, la madurez, teorías sobre salud mental positiva o teorías sobre el ciclo vital (Díaz et al., 2006; Rodríguez et al., 2010; Ryff, 1989; Ryff y Keyes, 1995).

Más adelante Ryff, una de las autoras más importantes dentro de la perspectiva eudaimónica (Vázquez et al., 2009), encontró que las concepciones anteriores presentaban inexactitud en los procedimientos de medida, así que buscó puntos de convergencia entre todas las formulaciones (Díaz et al., 2006), y surgió el modelo multidimensional de Ryff (1989a, 1989b).

Este modelo está compuesto por seis dimensiones (ver Tabla 4): autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal, (Cabargas, 2016; Keyes et al., 2002; Ryff, 1995; Ryff y Keyes, 1995).

Tabla 4

*Definiciones de las dimensiones del bienestar*

Auto aceptación	Tener una actitud positiva hacia uno mismo, se acepta y conoce las cualidades buenas y malas, además tiene actitudes positivas hacia la vida.
Relaciones positivas con los demás	Poseer relaciones de confianza con los demás, preocuparse por los demás, tener capacidad de empatía y confianza.
Autonomía	Tener auto determinación e independencia, las personas con autonomía son capaces de resistir las presiones sociales y auto regulan su comportamiento.
Dominio del entorno	La habilidad de la persona para dominar su entorno. Lograr hacer uso eficaz de las oportunidades, mediante la elección de contextos adecuados para satisfacer las necesidades personales.
Propósito en la vida	Marcarse objetivos y metas para darle sentido a la vida.
Crecimiento personal	Estar abierto a nuevas experiencias, tener una sensación de continuo desarrollo, crecimiento y expansión. Llevar al máximo las propias capacidades.

**1.2.1 Enfoque integral del bienestar subjetivo y del bienestar psicológico**

La conexión que hay entre el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico y sus constructos, se solapan en determinadas áreas que incluyen dimensiones relacionadas tanto con el bienestar psicológico como el bienestar subjetivo, estas son la *auto aceptación* y el *dominio del entorno*; por otro lado, las dimensiones como *propósito en la vida* y el *crecimiento personal*, son aspectos existenciales del bienestar psicológico que separan notoriamente las evaluaciones afectivas y de calidad de vida del bienestar subjetivo (Keyes et al., 2002); por lo tanto la perspectiva hedónica y eudamónica contribuyen a una comprensión global del bienestar, ya que son factores independientes pero relacionados entre sí (Barra et al., 2013; Chen, Jing, Hayes y Lee, 2012; Henderson y Knight, 2012; Linley, Maltby, Wood, Osborne y Hurling, 2009).

La importancia del bienestar es su influencia en la salud de las personas, ya que este es un factor protector y de mantenimiento de la salud (Stephoe, Deaton y Stone, 2015); existe evidencia de que los estados emocionales pueden tener consecuencias a nivel fisiológico, por ejemplo, se ha observado que altos niveles de afectos positivos protegen contra un accidente cerebrovascular en los adultos mayores (Ostir, Markides, Peek y Goodwin, 2001), además es un recurso potencial para la resiliencia psicológica (Navarro, Bueno y Buz, 2013).

Del mismo modo, en un estudio de laboratorio en el que se expuso a un grupo de personas a un virus respiratorio, se observó que las personas que presentaban mayor ánimo negativo, tendieron a padecer más sintomatologías negativas que las personas cuyo estado de ánimo era más positivo (Cohen et al., 1995); asimismo, se demostró también que el afecto positivo estaba relacionado a tener mayor resistencia a un resfriado común (Cohen, Doyle y Turner, Alper y Skoner, 2003).

De manera similar, se ha observado que las emociones negativas afectan el sistema inmune, estimulando la producción de algunas citoquinas pro-inflamatorias que afectan factores asociados con el envejecimiento como enfermedades cardiovasculares, artritis, Alzheimer, deterioro, fragilidad funcional y diabetes tipo 2 (Kiecolt, McGuire, Robles y Glaser, 2002); también pueden contribuir a la infección prolongada o retraso en la cicatrización de heridas (Ader, Cohen y Felten 1995). Los bajos niveles de bienestar subjetivo están relacionados con problemas para concebir el sueño como el insomnio (Hamilton et al, 2007). De este modo, se logra determinar que los afectos positivos tienen un factor protector



de la salud, mientras que el afecto negativo actúa como un factor de riesgo de enfermedades (De Neve, Diener, Tay y Xuereb, 2013; Diener y Chan, 2011; Nolla, Queral y Miró, 2014).

Ahora, si bien las emociones positivas y negativas afectan la salud de las personas, sucede lo mismo con el bienestar psicológico; se puede observar que las personas con niveles bajos de bienestar psicológico están en un riesgo sustancialmente mayor de llegar a ser personas deprimidas 10 años más tarde, incluso después de controlar los niveles previos de depresión, personalidad, características demográficas, y condiciones médicas., esto sugiere que mejorar el bienestar psicológico puede ser una medida preventiva para la depresión (Wood y Joseph, 2010), asimismo las personas con mayor dominio del entorno, crecimiento personal, relaciones positivas con otros, autoaceptación y propósito en la vida reportan mejor calidad de sueño y menos síntomas de depresión y ansiedad (Hamilton, Nelson, Stevens y Kitzman, 2006); las personas con puntuación alta en la dimensión de propósito en la vida tienen menor riesgo de sufrir un accidente cerebro vascular (Kim, Sun, Park y Peterson, 2012); también esta dimensión se relaciona con la longevidad ya que reduce la tasa de mortalidad, tal y como se observa en un estudio que se realizó a un grupo de adultos mayores con un seguimiento de cinco años (Boyle, Barnes, Buchman y Bennett, 2009).

Del mismo modo se mostró en un estudio de mujeres adultas mayores, que las que tenían mayores puntajes en el propósito en la vida y crecimiento personal, presentaron niveles más bajos de cortisol salival diario, de citoquinas pro-inflamatorias, menor riesgo cardiovascular y sueño REM de mayor duración en comparación con los que tenía menor bienestar (Ryff, Singer y Love 2004); en general, se ha probado que las personas adultas que

tienen mayor salud mental, presentan menor cantidad de enfermedades físicas, por lo que este es un factor protector de la salud (Keyes, 2005).

En otro estudio en el que se evaluó el bienestar hedónico y el bienestar eudaimónico y su efecto en la salud, se encontró que altos niveles de este componente, entre estos el afecto positivo, satisfacción con la vida y crecimiento personal disminuyen los riesgos de padecer síndrome metabólico (Boylan, y Ryff, 2015).

Tener mayor frecuencia de afectos positivos y de bienestar psicológico se relaciona con una mayor participación en actividades físicas (García, Archer y Moradi, y Andersson-Arntén, 2012). La práctica de actividad física es importante ya que permite un envejecimiento activo en el adulto mayor y favorece al mantenimiento de sus capacidades biológicas y su autonomía, beneficiando su salud física y mental (Fortuño, 2010; Stein, 2016).

## **2. Envejecimiento y actividad física**

El envejecimiento es un proceso progresivo que inicia desde que se nace, varía de un individuo a otro (Pérez, 2011) y conlleva cambios a niveles fisiológicos y morfológicos, entre estos en la función renal, cardiovascular, en el sistema nervioso central, muscular y en el metabolismo de la glucosa (Saleh et al., 2012); a nivel biológico se da una disminución de la adaptabilidad del organismo a sus funciones diarias (Peralta, Herrera y Moreira, 2014); se

producen cambios en las funciones psicológicas (Chong, 2012), se disminuye la velocidad de procesamiento de información, se da un declive de la memoria y cambios en el estado de ánimo por las vivencias que sufre esta población en esa etapa, como la muerte del cónyuge y de amigos, entre otros (Saavedra, 2011).

Sin embargo la salud de las personas mayores varía según varios factores, tales como el sexo, la etnia, la genética, el nivel socioeconómico, los entornos físicos y sociales que le rodean (OMG, 2015), así como también los hábitos de vida como el consumo de alcohol, el tabaco, malos hábitos alimenticios, el estrés, la falta de relaciones sociales y la vida sedentaria (Calenti y Maseda, 2011).

Con el fin de que las personas adultas mayores logren tener una mejor calidad de vida, la OMS (2002) mediante la promoción del envejecimiento activo pretende que las personas mayores tengan la oportunidad de participar activamente en la sociedad y garantizarles seguridad, salud y participación social.

El esfuerzo fisiológico relacionado con la actividad física, la salud y la forma física repercuten en la flexibilidad del esqueleto, el balance, la fuerza muscular, la forma física del aparato motor y del metabolismo, la forma del cuerpo, las enfermedades asociadas al envejecimiento (cáncer de colon, derrame cerebral, diabetes), el sistema circulatorio, la pérdida de densidad ósea, las caídas, entre otros. Además repercute positivamente en la salud mental disminuyendo el estrés, la ansiedad, mejora la autoestima, genera bienestar psicológico, incrementa la felicidad, permite la adaptación de los individuos a los entornos sociales, mejora el estado anímico, la persona se siente más activa y mejora la función

cognitiva, la calidad del sueño, disminuye los sentimientos de depresión, ansiedad, mejora la imagen corporal y mejora el rendimiento en las actividades de la vida diaria, por lo tanto la actividad física mejora el bienestar del adulto mayor y su calidad de vida (Castillo, Porcel y Ruiz, 2005; Chou, Hwang y Wu, 2012; Elsayy y Higgins 2010; García-Molina, Carbonell Baeza y Delgado Fernández, 2010; Isorna y Felpeto, 2014; Khazae-Pool, Sadeghi, Majlessin y Rahimi, 2015; Landinez et al., 2012; Limón y Ortega, 2011; Menéndez y Brochier, 2011). Así, la actividad física permite un envejecimiento activo y con ello prevenir la aparición de enfermedades y mejorar el bienestar subjetivo y psicológico (Butt, et al., 2016; Isorna y Felpeto, 2014). Es importante recalcar, que la salud es un predictor de bienestar para cualquier edad y sobre todo en el adulto mayor (George, 2010).

Entre la evidencia científica que respalda el beneficio de la actividad física sobre el bienestar psicológico en adultos mayores, se encuentra un estudio de Gracia y Marcó (2000), en el cual examinaron los efectos de un programa de actividad física aeróbica (con ejercicios de aeróbicos de baja intensidad) y otro grupo con ejercicios no aeróbicos (yoga). Utilizaron dos grupos controles, uno de actividades sociales y otro en lista de espera. Se realizaron sesiones de 45 minutos tres veces por semana durante 72 sesiones y aplicaron la escala de SEES (Subjective Exercise Experiences Scale) desarrollada por Mc Auley y Courneya (1994) y adaptada al español por estos autores y la escala PACES (Physical Activity Enjoyment Scale) de Kendzierski y De Carlo (1991) y como medida subjetiva del esfuerzo realizado se utilizó la *Category-Ratio RPE-Scale* versión revisada de la *Category RPE-Scale* desarrollada por Borg (1982).

Los investigadores encontraron incrementos significativos ( $F [3,106] = 20.13$ ,  $p < 0.05$ ) en el bienestar psicológico en los dos grupos de ejercicio, (el de aeróbicos y el de yoga) en comparación con los controles.

Otro estudio realizado por Guillén y Angulo (2016) en adultos mayores, analizó la diferencia entre practicantes y no practicantes de ejercicio físico, así como diferencias de género en relación con el bienestar psicológico y ciertos rasgos de la personalidad positiva como esperanza y optimismo. Se analizó también la relación entre el bienestar psicológico, ejercicio físico y rasgos de personalidad positiva. El estudio concluyó que el ejercicio físico se relaciona positivamente ( $p < 0.05$ ) con beneficios como bienestar psicológico en adultos mayores.

Por otra parte, Morgan, Tobar y Snyder (2010) aplicaron la escala de Ryff a un grupo de mujeres y hombre con edades entre 50 y 70 años, después de realizar una acumulación de 10.000 pasos todos los días por 15 semanas; hubo cambios significativos ( $p < .05$ ) en la dimensión de crecimiento personal de la escala de Ryff en comparación con el grupo control.

En un estudio realizado por Bohórquez, Lorenzo y García (2013) en personas adultas mayores de 65 años, se aplicó la Escala de Felicidad de Godoy-Izquierdo, Lara, Vázquez, Araque y Godoy (2006) y el cuestionario para la evaluación de los hábitos de actividad física/sedentarismo Global Physical Activity Questionnaire –GPAQ- 2.0 en versión española. Los investigadores encontraron que la práctica de actividad física incide en la felicidad actual ( $\chi^2=23.16$ ,  $p < 0.05$ ) de las personas adultas mayores y que la realización de actividad física es en sí misma, un factor protector de la felicidad.

Khazae-Pool et al. (2015) aplicaron un programa de ejercicios tres veces por semana durante ocho semanas en un grupo de adultos mayores al que se les evaluó el bienestar y la felicidad con la escala de Oxford Happiness Inventory (OHI). Los investigadores concluyeron que el programa de ejercicios produjo un incremento significativo en la felicidad ( $p = 0.001$ ) del grupo experimental de adultos mayores.

De manera general, se ha observado que la actividad física mejora la función física en los adultos mayores, que a su vez genera un efecto positivo sobre la salud mental de esta población y por ende en su bienestar (Garatachea et al., 2009).

### **3. Expresión corporal como alternativa de actividad física**

La expresión corporal es un área que implica la parte física, psicológica y social de la persona, convirtiéndola en una actividad integral que abarca el trabajo tanto individual como en equipo, permitiendo la interrelación y cooperación para el desarrollo de la creatividad (García, Pérez y Calvo, 2013).

En los años 60 Patricia Stokoe que proviene de la danza, fue la creadora de la corriente de trabajo artístico-educativa, decidió cambiar el nombre de sus clases de “Danza Libre” por el de “Expresión Corporal” (Pacheco, 2015).

Según Stokoe y Harf (1984) la expresión corporal permite expresar sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos con el cuerpo, aparte que es una actividad artística que desarrolla la imaginación, la sensibilidad, la creatividad y la comunicación humana.

Para Schinca (2010) la expresión corporal es una actividad que permite el uso del cuerpo desde su propia capacidad de expresión.

La expresión corporal es según Pacheco (2015) una metodología que permite de manera personal, crear un lenguaje mediante el movimiento del cuerpo considerando su desarrollo en el tiempo y el espacio.

Para efectos de esta investigación, la expresión corporal se definirá como una actividad física, lúdica y artística que permite expresar y comunicar de manera creativa, de acuerdo con la propia capacidad y vivencia de las emociones, pensamientos y sensaciones de cada individuo, así como la forma en que se percibe el cuerpo, mientras se da un autoconocimiento del mismo.

Dentro de la expresión caben una serie de áreas que conciben la expresión corporal como una técnica con diferentes finalidades (Calvo, Ferreira, Prados, Sánchez y Ordás, 2011; Mateu, Durán y Troguet, 1999; Sánchez, Ordás, y Calvo, 2011), estas son:

a) Área psicológica: en esta área, la expresión es un medio con finalidad terapéutica (p.e., psicodrama, risoterapia, danzaterapia o abrazoterapia).

b) Área artística: tiene función comunicativa de sentimientos o ideas a un público, estos pueden ser la danza, el mimo y el teatro por ejemplo.

c) Área metafísica: En esta área, la expresión es un medio para el desarrollo espiritual.

d) Área pedagógica: busca el autoconocimiento y autonomía del estudiante, buscando su aprendizaje a nivel bio- psico-social. Su finalidad es educativa y se integra en las diferentes materias.

### **3.1 Objetivos de la expresión corporal**

En materia educativa, Buil (2008) y Stokoe, 1978) destacan que la expresión corporal tiene como finalidad ayudar a los procesos de aprendizaje, estructurar el esquema corporal, construir una apropiada imagen de sí mismo, mejorar la comunicación, desarrollar la creatividad, exteriorización los estados de ánimo, permite integrar lo mental, lo corporal y lo afectivo, permite el enriquecimiento de la imaginación, desarrollar la propiocepción, la sensibilidad y liberar afectos.

Sánchez, Ordás y Calvo (2013) concuerda con lo anterior, indicando que la expresión corporal es una herramienta formativa que permite desarrollar en el practicante una serie de competencias como la comunicación no verbal de ideas, sentimientos y emociones mediante el lenguaje del cuerpo; asimismo, permite establecer relaciones positivas con el grupo, el trabajo en equipo, reconocer ciertos elementos asociados a la expresión corporal (histórica, artística, cultural y social) y disfrutar del movimiento como forma de liberar de tensiones.



### 3.2 Dimensiones de la expresión corporal

Existen cuatro dimensiones (ver Tabla 5) que sustentan los contenidos de expresión corporal y que responden a las capacidades que se deben desarrollar desde esta materia, como lo son la expresividad, la comunicación, la creatividad y la estética (Herranz y López, 2015; Learreta, Sierra y Ruano, 2005; Montávez, 2012; Ramos, Cuéllar y Jiménez, 2012; Sánchez y Coteron, 2012; Stokoe y Harf, 1984).

Tabla 5

#### *Dimensiones de la expresión*

---

La expresión	Como forma de exteriorizar emociones, sensaciones y pensamientos, utilizando el cuerpo como medio expresivo, se lleva a cabo mediante la investigación de las posibilidades que puede tomar el movimiento y el sonido.
Comunicación	Para reproducir situaciones o ideas a los demás con movimientos y/o sonidos, que pueden ser abstractos, además aborda tres niveles de comunicación: el comunicarse consigo mismo, con el otro o con otros.
Creatividad	Estimular la creatividad del individuo, en gestos, movimientos, sonidos, con una finalidad expresiva y comunicativa, y con resultados originales. Además permite el desarrollo de la capacidad para imaginar, concentrarse, percibir fenómenos que nos rodean, poder crear imágenes nuevas.
Estético	Se refiere a la sensibilidad estética que permite percibir e interpretar la manifestación artística.

---

### 3.3 Elementos de la expresión corporal

Los elementos básicos de la expresión corporal se desarrollan de manera global y su conocimiento individual permite el desarrollo de dicha técnica (Castilla y Rebollo, 2009); en esta se dan ciertas *calidades de movimiento* que se refiere a características de un movimiento

como golpear, palpar, torcer y estirar; dichos movimientos pueden ser transformados en una danza si se les agrega cambios en velocidad, tamaño, forma, lugar y fuerza con que ejecutan, transmitiendo un estado de ánimo, un nuevo movimiento o un ritmo interno (Stokoe y Harf, 1984). Para que la motricidad pueda ser interpretada y tenga valor educativo de conocimiento, se debe establecer los parámetros que puedan definir la cualidad del movimiento. Una cualidad determinada se compone de vectores físicos medibles y que combinados dan como resultado un movimiento característico (Jimeno, 2013). Entre estos se encuentran (Learreta et al., 2005; Ridocci, 2009; Stokoe y Harf, 1984):

a) **Intensidad:** los movimientos que realizan nuestro cuerpo, la relajación o tensión que se genera en él, permite regular la cantidad de energía que se va a utilizar para una acción.

b) **El espacio:** espacio interno, espacio íntimo, espacio personal, espacio público.

Espacio interno se refiere al que es el que abarca nuestro propio cuerpo, no hay desplazamiento, permite explorar tensión, relajación en la gestualidad. Espacio íntimo permite el movimiento de segmentos corporales, analizar postura y equilibrio por ejemplo. El espacio personal es el que rodea nuestro cuerpo, permite desplazamientos desarrollando la motricidad y teniendo conciencia de los planos y niveles del movimiento. Espacio público no hay un espacio definido y nos pone en contacto con un grupo social, se elige donde estar. Espacio social que es el que se comparte con otros, el cuerpo se integra al entorno.

c) **El tiempo:** la rapidez o lentitud y duración en que se lleva a cabo un movimiento o un conjunto de estos, puede ser un ritmo anímico, respiratorio, o el tiempo que lleva trasladarse de un espacio a otro.

El modelo propuesto por Rudolph Laban que es el más divulgado, utiliza ocho acciones básicas con un verbo en acción y sus características de fuerza, dirección y velocidad (Schinca, 2010), también denominado temporo-espacial-energéticas por Stokoe y Harf (1984) y llamado intensidad, espacio y tiempo por Ruano, Udías y Asencio (2012).

A partir de las propuestas revisadas en la literatura científica, para efectos del presente estudio, se resume el modelo de Laban (ver tabla 6) de la siguiente forma:

Tabla 6

*Las ocho acciones básicas y sus características de tiempo, espacio e intensidad*

<b>Imagen</b>	<b>Fuerza (intensidad)</b>	<b>Dirección (espacio)</b>	<b>Velocidad (tiempo)</b>
Retorcer	fuerte	indirecto	Lento
Sacudir	fuerte	indirecto	rápido
Presionar	fuerte	directo	Lento
Golpear	fuerte	directo	rápido
Flotar	suave	indirecto	Lento
Deslizar	suave	indirecto	rápido
Hendir	suave	directo	Lento
Teclear	Suave	directo	rápido

La aplicación de este modelo implica ejercicio motriz mediante la conciencia muscular propioceptiva, exige esfuerzo de la sensibilidad y la imaginación (Jimeno, 2013).

Se pueden situar en el modelo de Laban las partes que determinan el movimiento con las siguientes preguntas (Quintana, 1997):

(El cuerpo) ¿Qué se mueve?

(El espacio) ¿Dónde se mueve?

(El tiempo) ¿Cuándo se mueve?

(La intensidad) ¿Cómo se mueve?

#### 4. Beneficios de la expresión corporal

Como se puede observar en la tabla 7, la expresión corporal permite influir positivamente sobre el estado de ánimo, autoconcepto y mejorar el bienestar psicológico (Noice y Noice 2008; Quesada y Quesada, 2004; Reigal y Márquez, 2012; Reigal, Marquéz, Videra, Tamayo y Ruiz, 2013; Rodríguez y Araya, 2005; Rodríguez et al., 2004).

Tabla 7

##### *Resumen de estudios con tratamientos de expresión corporal*

Estudio	Tratamiento	Muestra	Resultado	Conclusiones de los autores
Rodríguez y Araya, (2005)	Taller de teatro y de apreciación de teatro. Estado de ánimo y autoconcepto.	35 jóvenes universitarios	↑ Vigor grupo taller de EC ↑ Tensión grupo taller magistral, en grupo de EC (ns) ↑ Inhibición, empatía y desconfianza grupo taller EC	La expresión corporal puede influir positivamente sobre el estado de ánimo y Autoconcepto de estudiantes de nivel Universitario.
Rodríguez et al. (2004)	Realizaron una sesión de improvisación y una de fútbol sala, ambas de una hora. Estado de ánimo.	21 sujetos privados de libertad, con edades de 15,8 ± 1,79 años y 16,125 ± 0,81 años	↓ Tensión grupo de EC ↑ Tensión grupo de fútbol ↓ Cólera grupo de EC ↓ Depresión grupo de EC ↓ Fatiga grupo de EC	Efectos agudos significativos y positivos en tensión, fatiga, depresión y cólera-ira, luego de la sesión de improvisación teatral, a diferencia de lo ocurrido con la sesión de deporte, en la cual se dieron conductas de enfrentamiento.
Rodríguez, (2006) (Tesis de Maestría)	Programa variado de movimiento creativo. Baile popular, expresión corporal, técnicas de relajación, juegos recreativos, improvisación, educación somática, teatro, tai chi, danza, aromaterapia. Estado de ánimo, el tiempo	Participantes 22, edad promedio 75, 45 ± 7,5 años.	↑ Efecto crónico en autoestima ↑ efecto agudo y crónico en memoria auditiva a corto plazo ↓ Tiempo de reacción crónico ↑ estados de ánimo vigor y fatiga crónica y agudo ↑ En la percepción de la calidad de vida	Este estudio muestra que un programa de movimiento creativo, puede ser beneficioso en adultos mayores como iniciativa valiosa para el desarrollo de capacidades físicas, cognitivas y psicológicas.

	de reacción, la memoria auditiva a corto plazo y la calidad de vida.			
Reigal et al. (2013)	Se analizaron los efectos de una sesión de actividad físicodeportiva y otra de expresión corporal. Estado de ánimo	92 adolescentes con edades entre los 14 y 16 años	↓ Depresión ↓ Angustia ↑ Vigor ↓ Confusión Ambos grupos (EC y deporte de adversario) comparados con el grupo control	El grupo participante en la sesión de expresión corporal obtuvo mejores resultados en angustia que los que lo han hecho en la clase de deportes de adversario.
Reigal, y Márquez, (2012)	8 sesiones de expresión corporal. Cohesión grupal y bienestar en las clases de educación física	26 personas entre 14 y 16 años	↓ Depresión ↓ Angustia ↓ Confusión Preguntad ad-hoc ↑ Sentirse mejor ↑ Compañeros ayudan más ↑ Grupo más unido	Los datos encontrados señalan que la expresión corporal puede ser una herramienta eficaz para mejorar diversos aspectos del bienestar como el estado de ánimo, las relaciones interpersonales o la integración en un grupo.
Quesada y Quesada, (2004) [Tesis de Licenciatura]	10 sesiones de hora y quince minutos, de forma intensiva de un programa de danza y/o movimiento creativo. Fomentar el bienestar psicológico de adolescentes con discapacidad visual.	14 adolescentes	↑ Bienestar psicológico	Se observaron mejoras significativas en el bienestar psicológico (mayor dominio corporal, mayor conocimiento de sus intereses, mayor autoaceptación y empoderamiento, mayor conocimiento de sus capacidades y limitaciones reales, mayor asertividad en la expresión y manejo de sentimientos.
Porras, D. (2010) [Tesis de Licenciatura]	2 veces por semana, 40 minutos por 3 meses. Movimiento creativo. Estado de ánimo	35 mujeres y 13 hombres divididos en grupo experimental y control. 63 a 90 años de edad.	↓ Fatiga- inercia e inactividad ↓ Confusión-aturdimiento y perplejidad ↑ Vigor y actividad	Produjo efectos positivos sobre el estado de ánimo de un grupo de adultos mayores
Arroyo, A. (2016)	Actividad artística de teatro 6 semanas, dos días a la semana, tres horas. Mejora interrelaciones personales.	15 personas mayores de 65 años institucionalizadas	El 100% de los participantes obtienen una puntuación de soledad normal (variables cualitativas con resultados en porcentaje)	Mejora de las relaciones interpersonales

Noice, H., y Noice, T. (2008)	8 sesiones de teatro, dos grupo control ,1 con clase de canto y otro sin tratamiento. Las sesiones consistieron en actividades multimodales (cognitivo-afectivo-fisiológico)	122 Adultos eran mayores que viven en casas de retiro subvencionadas 68-93 años	↑ Recuperación inmediata de palabras ↑ Recuperación retrasada de palabras ↑ Resolución de problemas ↑ Fluidez verbal ↑ The East Boston Memory Test retrasado ↑ Crecimiento personal Grupo experimental EC y canto control, aumento significativo en esas variables, el de EC ↑ comparado con el de canto en las mismas variables excepto en crecimiento personal que fue igual en ambos.	El grupo de actuación mejor significativamente de pre test a post test sobre ambos otros grupos.
-------------------------------	--	---	---	--

---

Nota: Abreviación para símbolos: ↑: aumento significativo, ↓: disminución significativa, ns : no hubo cambio significativo, EC: expresión corporal, teatro, improvisación y movimiento creativo

---

También se ha encontrado a nivel cognitivo que la expresión corporal favorece la capacidad creativa (Domínguez, Díaz y Martínez, 2014), la creatividad motora, (Wang, 2003), el aprendizaje de hábitos de vida saludables (Som, Delgado y Medina, 2007) y ayuda a mejorar la convivencia (Marín, 2012), además provoca comentarios de emociones positivas (Torrents, Mateu, Planas y Dinusôva, 2011).

En el adulto mayor se ha podido encontrar que actividades de expresión corporal generan bienestar a nivel cognitivo y psicológico (Arroyo, 2016; Noice y Noice 2008; Rodríguez 2006).

Los beneficios de la expresión corporal mencionados por estos autores comprometen y hacen referencia al uso del cuerpo y mente, permitiendo mediante la individualidad explorar, aprender, mover el cuerpo y vivenciar relaciones con otras personas, además de mejorar las habilidades físicas, afectivas y cognitivas. Sin embargo las investigaciones científicas acerca de la expresión corporal y sus beneficios en las personas adultas mayores son muy escasas a pesar de que esta actividad brinda diversos beneficios en distintos grupos

de edad, por lo que es importante ampliar estos conocimientos para lograr que las personas adultas mayores tengan otra alternativa de actividad física que es multidimensional y de bajo costo.

## **Capítulo III METODOLOGÍA**

El presente estudio es cuasiexperimental, dado que no fue posible asignar aleatoriamente a los participantes a los grupos de investigación (experimental y control).

### **Diseño estadístico**

Diseño 1: variables de bienestar psicológico

**G1= O X O**

**G2= O – O**

Donde:

G= Grupo

O= Medición

X= Tratamiento

– =Ausencia de tratamiento

G1= Grupo Experimental

G2 = Grupo Control

Diseño 2: variables de bienestar subjetivo

**G1= O1.1 X O2.1 O1.2 X O2.2 O1.3 X O2.3**

**G2= O1.1 – O2.1 O1.2 – O2.2 O1.3 – O2.3**

O1.1 O1.2 O1.3 = Medición pre de sesión 1 sesión 4 y sesión 7

O2.1 O2.2 O2.3 = Medición pos de sesión 1 sesión 4 y sesión 7



**Participantes:**

Se trabajó con un grupo control y otro experimental. El grupo experimental fue el grupo de AGECO (Asociación Gerontológica Costarricense) de Santa Ana que se llamaba “Club Roble Sabana” y el grupo control fue conformado por un grupo de AGECO de Cinco Esquinas de Tibás.

**Grupo Control:**

En el grupo control participaron 44 sujetos de los cuales 43 eran mujeres y un hombre. En este grupo se trabajó con los resultados de solamente 24 participantes, pues unos casos fueron eliminados por no cumplir con los criterios de inclusión (que se explican más adelante) y otros que no suministraron datos completos o presentaron patrones de respuesta que sugerían algún sesgo. Esta revisión se realizó previo al análisis de datos. Para este grupo hubo un promedio de edad de  $71.08 \pm 6,28$  años.

**Grupo Experimental:**

Participaron 17 personas de los cuales 16 eran mujeres y un hombre. De este grupo, cinco personas no cumplían con el criterio de inclusión, quedando así el grupo conformado solo por 12 mujeres con un promedio de edad de  $74.33 \pm 7,15$  años.

**Criterios de inclusión:**

- a) Hombres y mujeres de 60 años en adelante.
- b) Pueden pertenecer a un centro de adultos mayores o ser un grupo que se reúne para diversas actividades.

- c) Personas que no presentaran demencia, Alzheimer u otras condiciones cognitivas patológicas que impidieran el proceso de completar los instrumentos o atender las instrucciones en las actividades a realizar.
- d) Que no fueran parte de algún programa de actividad física sistematizado y regular por al menos seis meses antes del período de estudio, incluyendo al mismo.

Sólo los participantes que cumplían con los criterios de inclusión fueron considerados como unidad de análisis. Sin embargo, al tener que trabajar con grupos ya establecidos, los cuales no podían manipularse aleatoriamente en cuanto a su conformación, se aplicaron las actividades (ver descripción más adelante en los procedimientos y los anexos respectivos) a todos los integrantes de cada grupo, con la finalidad de no generar problemas de índole administrativa a nivel de lo establecido en cada centro que se consideró, y para evitar también trastornos en la dinámica de cada grupo que pudieran afectar negativamente a los participantes o contaminar los resultados del estudio.

## **Materiales**

- a) Cronómetro para llevar el tiempo de las actividades.
- b) Cámara de video Canon SX40 HS para filmar todas las sesiones de expresión corporal.
- c) Trípode para cámara marca Targus de 50 pulgadas la cámara y el trípode fueron utilizados para grabar todas las sesiones; en el trípode se montaba la cámara para que quedara a una altura conveniente.
- d) Grabadora de voz, reproductor de Sony Mp3 y radio marca Sony, se utilizó para grabar la entrevista que se realizó después de las sesiones.

- e) Tabla para sostener hojas del programa de trabajo y la lista de participantes
- f) Pizarra blanca borrable, se utilizó la primera vez que se pasó la escala de Ryff y el PANAS, para explicar cómo responder.
- g) Pilot para pizarra blanca.
- h) 50 lápices de escribir para que los sujetos respondieran las escalas.
- i) Borrador de pizarra blanca para escribir en la pizarra blanca algún detalle.
- j) 18 Sillas para algunas de las actividades, así como para las personas que tenían la necesidad de realizar las actividades sentadas.
- k) Un espacio que permitiera moverse, pues las actividades requerían de movimiento a través del espacio; se utilizó espacio cerrado y en algunas ocasiones espacio abierto. El espacio cerrado consistía en la sala de una biblioteca de 8 x 5 metros aproximadamente sin obstáculos que impidieran desplazamientos en el espacio, en un piso sin riesgo de resbalar. El espacio abierto consistió en el patio de una casa con una medida de 12 x 8 metros aproximadamente, de superficie plana y de zacate. Más adelante en los procesos y los anexos respectivos se especifica en qué espacio se realizaba cada actividad.
- l) 1 sombrilla, 3 hula hula, 1 bola de plástica, 1 botella plástica, 1 bolsa de supermercado ecológica (tela), 1 mecate, 1 taza plástica pequeña, 1 pañito de cocina y 1 palo de escoba; estos materiales fueron utilizados para uno de los módulos.
- m) 2 maracas, 1 pandereta, 1 tambor pequeño y 1 instrumento de percusión de bambú; estos instrumentos musicales se utilizaron para marcar el paso durante la caminata por el espacio.
- n) Equipo de sonido Mega Bass con reproductor de disco compacto (CD) con la música determinada para el módulo a desarrollar (ver anexo 8).

## **Instrumentos**

a) *Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff* (Ryff y Keyes, 1995): esta escala fue traducida por Van Dierendonck (2004) y adaptada y abreviada por Díaz et al. (2006), posee una confiabilidad de 0.91, está compuesta por 29 ítems y consta de un formato de respuesta tipo Likert con puntajes entre 1 y 6. La escala evalúa seis dimensiones cuya consistencia de alfa de Cronbach es para *Auto-aceptación* 0.84, para *Relaciones Positivas con otras Personas* 0.78, *Autonomía* 0.70, *Dominio del Entorno* 0.82, *Propósito en la Vida* 0.70 y *Crecimiento Personal* 0.71 (ver anexo 2).

b) *Escala de Afecto Positivo y Negativo [PANAS]* (Watson, Clark y Tellegen, 1988; adaptada por Robles y Páez, 2003): la versión castellana del PANAS es un instrumento que se puede auto aplicar, consta de veinte reactivos que se dividen en dos apartados, diez miden el afecto positivo y diez el afecto negativo.

Los reactivos están conformados con palabras que describen distintas emociones y sentimientos; estas se responden con un número que va del 1 al 5, en donde 1 es “muy poco o nada”, 2 es “algo”, 3 “moderadamente”, 4 “bastante” y 5 “extremadamente”.

Los reactivos se pueden responder siguiendo alguna de las siguientes instrucciones: al momento, hoy, los últimos días, en la última semana, en las últimas semanas, en el año y generalmente. Para efectos del presente estudio, se indicó a los sujetos a responder considerando lo que sentían en el momento de completar el instrumento.

La versión validada en español presenta una consistencia interna en la Escala de Afectos Positivo de 0.85 – 0.90 y en la Escala de Afectos negativos de 0.81-0.85 (ver anexo 1).

c) *Entrevista grabada:*

Se utilizó la pregunta: “¿qué opina de la actividad que acabamos de realizar?”(ver respuestas en el anexo 6).

d) *Cuestionario de hábitos de actividad física:*

Es un cuestionario de elaboración propia que se realizó con el fin de observar los hábitos de actividad física que tenían los sujetos participantes del grupo control y del grupo experimental. Esta información sirvió para conocer si los sujetos realizaban algún tipo de actividad física que pudiera impactarles en su acondicionamiento físico, fuera de sus actividades rutinarias en el centro (cabe recordar que en los centros en los que se incluyó a los sujetos participantes del estudio no se realizaba programas de ejercicio físico), durante el período que abarcó el estudio en su fase experimental. Esta información se examinó estadísticamente, como se escribirá más adelante en los resultados, con el fin de determinar su posible influencia como una variable moderadora que pudiera explicar los hallazgos del estudio. Este instrumento se puede observar en el anexo 7.

e) *Diario de Campo*

Cuaderno en donde se realizaron anotaciones para enriquecer la *relación teórica – práctica*; con esta información se sistematizó las prácticas de investigación (ver anexo 6) brindando herramientas para organizar, analizar y facilitar la interpretación de la información recolectada (entre las diversas fuentes disponibles sobre esta técnica de colecta de datos cualitativos, se tomó como apoyo lo propuesto por Martínez, (2007), que propone describir de manera objetiva las relaciones o situaciones de los sujetos en el contexto para luego poder argumentar e interpretar lo que sucede.

#### *f) Filmación completa de cada sesión*

Todas las sesiones fueron filmadas con el fin de poder realizar observaciones de conductas, participación, interés, emociones y opiniones de los participantes.

### **Recurso humano**

Para cada sesión se utilizó la ayuda de un asistente que se encargaba de poner la cámara, correr sillas, asistir a alguien si lo necesitaba e incluso a hacer pareja con alguien que quedara sin esta. Este asistente estuvo durante todas las sesiones de ambos grupos.

Se llegó a utilizar un máximo de 3 asistentes en un día, pero en total fueron 4 personas las que ayudaron con la toma de escalas durante todo el proceso, contando a la persona que estuvo fija en todas las actividades.

Cada asistente fue capacitado por la investigadora previamente, explicándosele las escalas y los procedimientos para su aplicación adecuada.

La labor de los asistentes fue ayudar a las personas que no sabían leer o que no podían leer porque no veían bien o no comprendían bien cómo responder.

### **Procedimientos**

#### *Selección de grupos*

Los sujetos de ambos grupos, experimental y el control, se seleccionaron por disponibilidad para recibir a la investigadora y que no estuvieran siendo tratados con algún programa de actividad física.

Se eligió el Grupo Roble Sabana como grupo experimental por la cantidad de sujetos participantes, ya que para facilidad de la investigadora para aplicar las actividades y realizar

las evaluaciones correspondientes de manera óptima, se buscó trabajar con grupos de 20 personas máximo. La intervención se realizó una vez por semana durante siete semanas, con una duración de 45 minutos por sesión.

La descripción de las actividades que se realizó en cada una de las sesiones, se puede observar en el anexo 5. No obstante en términos generales, la intervención consistió en la realización de un calentamiento de todo el cuerpo (mediante el movimiento en el espacio, cambios de dirección en caminatas, diferentes posturas corporales estáticas y dinámicas, entre otras afines), calentamiento facial (mediante el movimiento de la boca, lengua, ojos, realizando muecas y auto masaje), calentamiento de la voz (produciendo sonidos guturales, nasales, jugando con la duración e intensidad del sonido), actividades de flexibilidad (elongación muscular y movilidad articular) y trabajo específico con actividades lúdicas y una parte creativa donde las personas participantes podían aportar ideas propias en el juego mediante movimientos propios.

#### *Protocolo de medición con la escala de Ryff y el PANAS*

1. El primer día se presentó al grupo experimental y al grupo control el asistente y la investigadora. Se les explicó el objetivo del estudio, se solicitó su consentimiento para participar, informándoles para esto sobre sus derechos como sujetos de investigación y las implicaciones del estudio acorde con las normas éticas de investigación vigentes internacionalmente en ese momento (Asociación Médica Mundial, 2001). Cabe mencionar que en esa sesión de contacto con cada grupo, todas las personas presentes tuvieron la oportunidad de evacuar sus dudas, y quienes aceptaron participar (que este caso fue el 100% del grupo), fueron incluidas en el

registro de la investigadora para efectos de seguimiento a realizar durante la investigación. Tal y como se ha explicado previamente, las personas que cumplían con los criterios de inclusión, fueron consideradas como unidad de análisis, mientras que las que no cumplieron con este criterio, se les permitió seguir la rutina planteada para su grupo correspondiente (vale aclarar que a ningún sujeto se le hizo saber que sus datos se excluirían o no, dado lo que se ha explicado previamente, buscando no crear algún ambiente negativo a lo interno del grupo, previniendo la generación de percepciones de estar excluido o excluida).

2. Asimismo en la primera sesión de contacto con los sujetos, luego de recibir su consentimiento para participar, se le mostró impreso en letra tipo Times New Roman y en altura 90, la escala para responder los ítems del instrumento de Ryff, con el fin de explicarle a cada grupo, con un ejemplo, la forma correcta de respuesta a este instrumento. luego de esta explicación se procedió a aplicar este instrumento, siendo esta su primera medición.
3. Una semana después se organizó otra sesión con cada grupo en su lugar habitual de reunión. En esta ocasión se utilizó una pizarra blanca, en donde se anotó un ejemplo de la forma en que se debía responder el cuestionario PANAS. Luego de esta explicación se aplicó este instrumento y en el caso del grupo experimental se realizó su primera sesión de la intervención, y al finalizar la misma se volvió a aplicar el PANAS. En el caso del grupo control luego de la explicación, se aplicó el instrumento y se dejó al grupo realizar las actividades de su rutina normal en el centro, que básicamente consistió en realizar manualidades de forma pasiva, y al finalizar esta actividad (mismo tiempo que tardaba la sesión de actividad física, lúdica y creativa, es decir aproximadamente 45 minutos), se aplicó nuevamente el PANAS.



4. Posteriormente, se repitió la evaluación con el PANAS, tal y como se explicó previamente, aplicándose en la sesión cuatro (justo a la mitad del proceso de intervención) y en la última sesión (es decir en la séptima sesión)
5. Una semana después de la última sesión de intervención, se realizó la última aplicación de la escala de Ryff, en condiciones similares a las de su primera explicación ya descrita antes.

#### *Protocolo de entrevistas*

1. Se realizó una entrevista a algunos de los participantes al azar, en la primera y en la segunda sesión. Así, la investigadora pudo determinar la forma más adecuada de aplicar las entrevistas sin que la rutina de cada grupo afectara la calidad de la información. En la tercera sesión y en las siguientes, a partir de los insumos de las entrevistas aplicadas en las dos primeras sesiones, se decidió entrevistar a todos los participantes que cumplían con los criterios de inclusión, y también se entrevistó a algunos sujetos que no los cumplían, con el fin de que no se sintieran excluidos de la dinámica de su grupo (vale aclarar que estas entrevistas sólo se realizaban en el grupo experimental).
2. La entrevista se realizó a partir de una sola pregunta generadora: *¿qué opina de la actividad que acabamos de realizar?*
3. La entrevista se realizó inmediatamente después de finalizar las actividades correspondientes al módulo desarrollado en la sesión; los días que se aplicó la escala de PANAS la entrevista se realizó posterior a la segunda medición de la escala.

## **Análisis de datos**

### *Análisis cuantitativos*

Se aplicó análisis descriptivos, siendo estos específicamente el cálculo del promedio, desviaciones estándar, frecuencias absolutas y porcentajes, según correspondiese al nivel de medición de cada variable examinada; también se aplicó la prueba de chi-cuadrado ( $\chi^2$ ), en los casos correspondientes al análisis de la relación entre dos variables nominales.

Además, se aplicó como prueba de hipótesis de comparación en variables dependientes continuas, el análisis de varianza de dos vías mixto (grupos vrs mediciones) para examinar las seis dimensiones del instrumento Ryff, con respecto a las condiciones manejadas en el estudio.

Asimismo se aplicó el análisis de varianza mixto de tres vías (grupos vrs mediciones vrs sesiones), para el análisis de los efectos de las condiciones experimentales sobre las dos dimensiones medidas con el PANAS (afecto positivo y afecto negativo).

Los análisis estadísticos mencionados se realizaron con el paquete estadístico SPSS versión 20.0. Vale mencionar que para los análisis de varianza, se verificó el cumplimiento de los supuestos de normalidad pertinentes, de acuerdo con lo sugerido por O'Donoghue (2012). El valor alfa para la toma de decisiones fue de  $p < 0.05$ .

### *Análisis cualitativos*

Como complemento a los análisis cuantitativos, se realizó el análisis de contenido, seguido de la definición de categorías de análisis y se sintetizó los resultados de las distintas fuentes de información cualitativa por medio de la triangulación, complementada con un análisis interpretativo realizado por la investigadora.

## Capítulo IV RESULTADOS

En el presente capítulo se muestran los resultados más relevantes del estudio, por medio de tablas, gráficos y sus correspondientes interpretaciones. Para ello se inicia con los análisis cuantitativos y posteriormente se incluyen los análisis de los datos cualitativos, que fueron colectados mediante pregunta de respuesta abierta, diario de campo y observaciones de videos de cada sesión.

Tabla 8

*Resumen de la proporción de casos que reportaron hacer ejercicio regularmente o esporádicamente entre los grupo control y experimental*

			Hace ejercicio (1= sí y 0= no)		
			0	1	Total
Grupo (1: Experimental, 2: Control)	1	Recuento	5	6	11
		% dentro de Grupo (1: Experimental, 2: Control)	45.5%	54.5%	100.0%
		% del total	20.0%	24.0%	44.0%
	2	Recuento	8	6	14
		% dentro de Grupo (1: Experimental, 2: Control)	57.1%	42.9%	100.0%
		% del total	32.0%	24.0%	56.0%
Total	Recuento	13	12	25	
	% dentro de Grupo (1: Experimental, 2: Control)	52.0%	48.0%	100.0%	
	% del total	52.0%	48.0%	100.0%	

Tal y como se ve en la tabla 8, no hay diferencia en la proporción de casos que reportaron hacer ejercicio regularmente e incluso esporádicamente entre los grupos experimental y control (se obtuvo  $\chi^2=0.337$ , Sig.=.561). Esto quiere decir que en los siguientes resultados que se mostrarán no existe influencia de la cantidad de sujetos con mayor actividad física por grupos.

Tabla 9

*Resumen de promedios y desviaciones estándar de la variable afectos negativos, según grupos, mediciones y sesiones. Datos de mujeres mayores de 60 años*

	Grupo	Promedio	Desviación estándar ( $\pm$ )	n
Pre test sesión 1	Experimental	18.00	11.27	3
	Control	12.33	3.20	12
	Total	13.47	5.63	15
Post test sesión 1	Experimental	13.67	1.53	3
	Control	12.00	2.60	12
	Total	12.33	2.47	15
Pre test sesión 2	Experimental	15.00	5.29	3
	Control	12.92	2.50	12
	Total	13.33	3.11	15
Post test sesión 2	Experimental	12.33	4.04	3
	Control	11.08	2.47	12
	Total	11.33	2.72	15
Pre test sesión 3	Experimental	17.00	6.08	3
	Control	11.83	3.43	12
	Total	12.87	4.37	15
Post test sesión 3	Experimental	13.33	4.93	3
	Control	11.00	2.13	12
	Total	11.47	2.82	15

En la tabla 9 se presenta la estadística descriptiva de los afectos negativos, para cada uno de los grupos (experimental y control) y cada una de las mediciones y sesiones en que se obtuvo esos datos.

Tabla 10

*Resumen de análisis de varianza de tres vías mixto (grupos vs mediciones vs sesiones) aplicado a la variable dependiente afectos negativos. Datos de mujeres mayores de 60 años*

Fuente de varianza verdadera	F	Sig.
Sesiones	0.797	.461
Sesiones * Grupo	0.802	.459
Grupo	3.168	.098
Mediciones	16.068	.001**
Mediciones * Grupo	5.057	.043*
Sesiones * Mediciones	0.002	.998
Sesiones * Mediciones * Grupo	0.521	.600

*Nota: la distribución de datos del grupo control no supera la prueba de normalidad (Shapiro-Wilk) en ninguna de las mediciones, mientras que el grupo experimental no las superó solo en la medición pos test de la sesión cuatro, se asume esfericidad, pero no se supera de Levene de igualdad de varianzas de error en el pre test de la sesión uno y en el pos test de la última sesión. Sin embargo, aplicando lo recomendado por O'Donohue (2012), se considera este análisis suficientemente robusto para sortear los problemas con los supuestos ya mencionados, al ser la desviación estándar más grande, superior al doble de la desviación estándar*

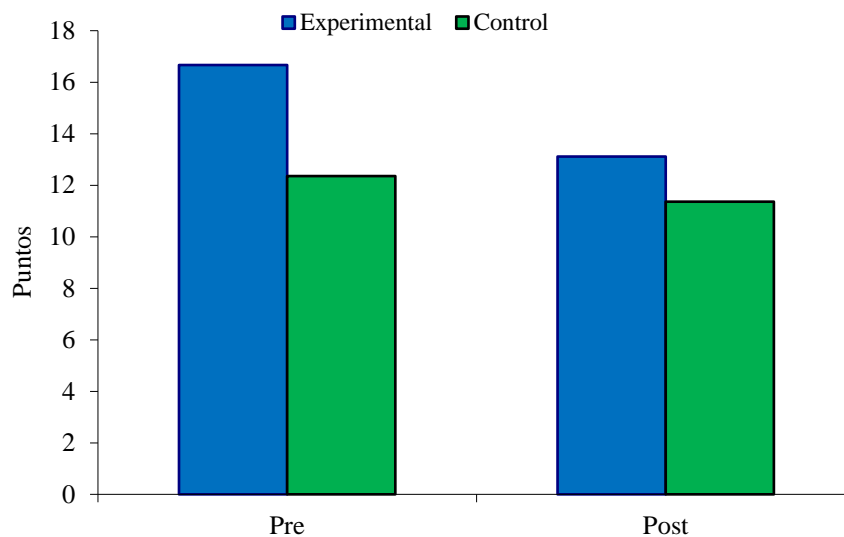
Como puede apreciarse en la tabla 10, de los siete efectos calculados mediante el modelo de ANOVA de tres vías mixto en la variable afectos negativos, sólo en tres de ellos (grupo  $p=.098$ ; mediciones  $p= .001$ ; mediciones vs grupo  $p= .043$ ) se encontró una probabilidad menor de un 10% de que el resultado obtenido sucediera siendo la correspondiente hipótesis nula verdadera. Los efectos correspondientes a las otras cuatro fuentes de varianza verdadera, tuvieron probabilidades de 46% o más, por lo que se consideró como efectos nulos (esto además fue respaldado por el cálculo de tamaños de efecto que en estas cuatro fuentes fue  $\omega^2= 0\%$ ). De los tres efectos anteriormente señalados, el de mediciones no se consideró relevante, dado que el mismo no permite discriminar entre la

influencia del programa de expresión corporal y la de la condición control, sino que solo evidencia la existencia de cambios entre ambas mediciones sin distingo del grupo.

En cuanto al efecto de la fuente de varianza verdadera *grupo*, se obtuvo  $\omega^2 = 7,04\%$  y el efecto de la interacción de grupo vs mediciones fue  $\omega^2 = 1,52\%$ . Al respecto, puede observarse que la pertenencia al grupo experimental vs el control, explica más varianza verdadera de la variable afectos negativos en comparación con el efecto de interacción.

Dado que la interacción de grupo vs mediciones puede indicar la efectividad del programa de expresión corporal, se procedió a examinarla mediante una prueba post-hoc (análisis de efectos simples), obteniéndose como resultado un efecto agudo significativo atribuible al tratamiento caracterizado por disminuciones de los afectos negativos al final de cada una de las sesiones, en el grupo experimental, mientras que el grupo control tiende a mantenerse estable (ver figura 1).

En síntesis, se encontró evidencias de un efecto estadísticamente significativo, que podría interpretarse como pequeño (Cohen, 1977), y de naturaleza aguda sobre la variable afectos negativos, atribuible al programa de expresión corporal, y dicho efecto agudo se siguió presentando durante el período de estudio, mientras que no se encontró evidencias de un efecto crónico.



*Figura 1. Promedios de puntajes de la Escala de Afectos Negativos en las mediciones pre y post del grupo control y experimental. Los promedios ilustrados corresponden a promedios globales obtenidos de los pretest y los posttest, según corresponde de la primera sesión, cuarta sesión y séptima sesión.*

Tabla 11

*Resumen de promedios y desviaciones estándar de la variable afectos positivos, según grupos, mediciones y sesiones. Datos de mujeres mayores de 60 años*

	Grupo	Promedio	Desviación estándar	n
Pre test sesión 1	Experimental	34.67	4.93	3
	Control	35.75	6.09	12
	Total	35.53	5.73	15
Post test sesión 1	Experimental	39.33	5.033	3
	Control	37.67	8.45	12
	Total	38.00	7.75	15
Pre test sesión 2	Experimental	38.00	2.65	3
	Control	41.42	6.30	12
	Total	40.73	5.85	15
Post test sesión 2	Experimental	41.00	6.08	3
	Control	38.33	7.75	12
	Total	38.87	7.33	15
Pre test sesión 3	Experimental	36.00	3.46	3
	Control	38.58	8.19	12
	Total	38.07	7.46	15
Post test sesión 3	Experimental	39.67	2.52	3
	Control	39.00	7.422	12
	Total	39.13	6.65	15

En la tabla 11 se presenta la estadística descriptiva de los afectos positivos, para cada uno de los grupos (experimental y control) y cada una de las mediciones y sesiones en que se obtuvo esos datos.



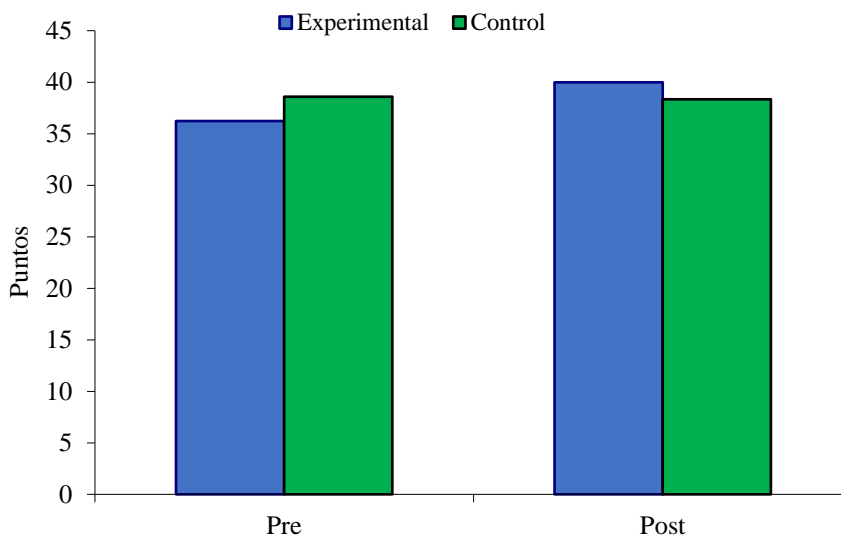
Tabla 12

*Resumen de análisis de varianza de tres vías mixto (grupos vs mediciones vs sesiones) aplicado a la variable dependiente afectos positivos. Datos de mujeres mayores de 60 años*

Fuente de varianza verdadera	<i>F</i>	<i>p</i>
Sesiones	1.481	.246
Sesiones * Grupo	0.072	.931
Grupo	0.010	.920
Mediciones	3.005	.107
Mediciones * Grupo	3.917	.069
Sesiones * Mediciones	0.431	.654
Sesiones * Mediciones * Grupo	0.123	.885

*Nota: los datos superan la prueba de normalidad (Shapiro-Wilk), se asume esfericidad y se superó la prueba de contraste de Levene sobre la igualdad de varianzas de error de la variable dependiente en todos los grupos.*

Como se aprecia en la tabla 12, todas las fuentes de varianza verdadera tuvieron valores *p* relativamente altos, salvo en el caso de la interacción entre mediciones y grupo (*p*= .069) que con una confianza del 93%, pareciera indicar evidencias de un efecto agudo en la variable de afectos positivos, el cual, sin embargo, tuvo un tamaño de efecto  $\omega^2 = 1.06\%$  que sería interpretado como pequeño de acuerdo con Cohen (1977). Asimismo, al observar el gráfico correspondiente a esta interacción (ver figura 2), complementado con el análisis post hoc de efectos simples, se aprecia que el grupo control tiende a mantener estable su promedio de afectos positivos entre pre test y pos test (*p*= .788) mientras que la tendencia del grupo experimental fue de aumentar su promedio de afectos positivos entre ambas mediciones (*p*= .058), pero no se observó evidencias de que los promedios de ambos grupos fuesen diferentes en el pre test (*p*= .469) ni en el pos test (*p*= .676).



*Figura 2. Promedios de puntajes de la Escala de Afectos Positivos en las mediciones pre y post del grupo control y experimental. Los promedios ilustrados corresponden a promedios globales obtenidos de los pre test o de los pos test, según corresponda, que se aplicaban en primera sesión, cuarta sesión y séptima sesión.*

En síntesis, la participación en las actividades de expresión corporal afectó positivamente a las mujeres del grupo experimental en la variable afectos positivos, pero el efecto observado fue pequeño y no se logró distinguir a estas participantes con respecto a las mujeres control, por lo que no podría concluirse que dicho efecto exista.

Para obtener los resultados de la Escala de Ryff se utilizó una ANOVA de 2 vías para cada una de las dimensiones de Ryff.

Tabla 13

*Tabla de resumen de estadísticas descriptivas de las dimensiones de la escala de Ryff según grupo y medición*

Dimensión de la escala de Ryff	Grupo experimental			Grupo control		
	(n=)	Pre	Pos	(n=)	Pre	Pos
Autoaceptación	8	18.87 ± 3.27	20.12 ± 3.04	13	20.00 ± 2.83	18.85 ± 2.85
Relaciones positivas	8	20.12 ± 5.08	18.50 ± 6.45	14	20.42 ± 4.53	19.64 ± 3.50
Autonomía	8	24.87 ± 3.22	24.50 ± 4.10	10	23.10 ± 3.75	26.50 ± 3.71
Dominio del entorno	7	21.00 ± 2.44	21.71 ± 5.31	13	22.61 ± 3.37	22.69 ± 1.88
Crecimiento personal	9	18.66 ± 2.23	18.00 ± 2.06	14	19.28 ± 2.90	18.71 ± 2.19
Propósito en la vida	8	25.2 ± 3.64	25.37 ± 2.97	13	24.38 ± 4.21	23.84 ± 5.36

Tabla 14

*Tabla de resumen de análisis de varianza mixto de dos vías (grupos vrs mediciones)*

Dimensión de la escala de Ryff	Fuente de varianza verdadera					
	Grupo		Mediciones		Interacción (grupo vrs mediciones)	
	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Autoaceptación	0.005	.945	0.004	.949	2.676	.118
Relaciones positivas	0.173	.682	1.041	.320	0.126	.726
Autonomía	0.006	.938	2.139	.163	3.330	.087
Dominio del entorno	1.012	.328	0.227	.640	0.147	.706
Crecimiento personal	0.752	.396	0.804	.380	0.005	.946
Propósito en la vida	0.438	.516	0.240	.877	0.182	.674

Como se aprecia en la tabla 14, no se encontraron efectos estadísticamente significativos en ninguna de las variables de Ryff. Salvo en el caso la variable autonomía (91% de confianza), en todas las demás se encontraron valores *p* relativamente grandes para la fuente de varianza verdadera de interacción entre grupos y mediciones, que es el efecto más relevante a examinar en esta modelo de análisis de varianza.

El tamaño de efecto de esta interacción en la variable autonomía fue de  $\omega^2 = 4.40\%$ , que se interpretaría como un efecto entre pequeño y moderado de acuerdo con Cohen (1977). Asimismo, se examinó esta interacción mediante el análisis de efectos simples, encontrándose que el grupo experimental no cambió entre mediciones ( $p = .811$ ), mientras que el grupo control sí lo hizo ( $p = .025$ ), pero el promedio de ambos grupos fue similar en el pre test ( $p = .305$ ) y en el post test ( $p = .295$ ).

Por lo tanto, no se podría concluir que en la variable autonomía existió efectos positivos de las actividades de expresión corporal, dada la tendencia mostrada por el grupo control y la ausencia de diferencias entre ambos grupos.

En síntesis, en ninguna de las dimensiones examinadas con la escala de Ryff de bienestar psicológico, se encontró efectos positivos atribuibles al tratamiento.

### **Resultados cualitativos**

En la tabla 15 se puede observar la sinopsis de los resultados cualitativos obtenidos mediante la triangulación de datos del diario de campo, filmación de los módulos de expresión corporal y entrevista grabada.

Tabla 15

*Tabla de sinopsis de diversas fuentes de información cualitativa recopiladas en las sesiones donde se aplicó el programa de expresión corporal en las mujeres participantes del grupo experimental*

Sesión 1	
Entrevista	<p><i>Bellísimo, es lo mejor que hemos recibido porque esto es lo que necesitamos los adultos mayores.</i>”</p> <p>Doña Lupe</p> <p><i>“Me siento mejor después de la actividad.”</i> Doña Damaris</p> <p><i>“Buenísima, le estaba diciendo a ella que yo soy muy achantada (señala a doña Ana) no soy de mucho ejercicio.”</i> Doña Aura</p>
Video de la sesión	Sonrisas, risas, participación activa, aportación de ideas, bromean, juegan, ambiente de respeto
Diario de campo	Tres de las participantes trabajaron sentadas (sólo una no participó, me dijo que se sentían mal, falleció a las semanas)
Síntesis	Se dio una participación activa, la sesión de Expresión Corporal fue bien recibida, se involucraron personas que estaban sentadas. Se divirtieron según se observó en sus expresiones y se permitieron jugar.
Sesión 2	
Entrevista	<p><i>Muy bonita muy creativa, nos pone a hacer ejercicio y eso es lo principal movernos.</i>” Doña Lupe</p> <p><i>“A muy excelente, me ayudó muchísimo me relajé, me gustó mucho.”</i> Doña Damaris</p> <p><i>“Estuvo buenísima, vi que muchas personas que están con Alzheimer y todo y no sé lo hicieron fantástico y eso es...es maravilloso, felicitaciones.”</i></p> <p>Doña Ceci</p>

Video de la sesión	Concentradas, risas, sonrisas, participación activa. Una de las participantes dijo: <i>“La música me relajó”</i> , hubo un ambiente de respeto, trabajaron bien las unas con las otras en actividades de pareja, se apoyan, son creativas.
Diario de campo	De las participantes de la semana pasada que estaban sentadas, una de ellas trabajó de pie (doña Sara)
Síntesis	Las participantes lograron involucrarse, disfrutar de la actividad y de la música que se utilizó, participaron concentradas y alegres.
<hr/>	
Sesión 3	
<hr/>	
Entrevista	<p><i>“Muy bonita muy interesante porque todas nos reímos y ponemos atención, trabajamos la mente y todo eso”</i>. Doña Ceci</p> <p><i>“Me encantó, me gusta mucho, cada día me siento más flojita porque yo nunca ni he coordinado casi porque yo nunca he hecho ejercicios, esta es la primera vez”</i>. Doña Roxa</p> <p><i>“Muy bonito, muy bonito, muy muy buena enseñanza para nosotros porque hasta sentadas disfrutamos todas”</i>. Doña Mary</p> <p><i>“Maravillosa porque nos hace sentirnos muy bien, expresar lo que sentimos lo que queremos me dice el señor: yo no quiero lavar trastos, así es que expresar nuestros derechos, nuestros sentimientos, y ha estado precioso los felicito”</i>. Doña Mercedes</p> <p><i>“Ay preciosa porque tenemos mucha comunicación entre todas y hacemos mucho ejercicio, muy bueno, la felicito.”</i> Doña Lupe</p>
Video de la sesión	Risas, sonrisas, participación activa, hoy se veían un poco cansadas en general, ambiente de respeto, apoyo en los trabajos en pareja, son creativas.

Diario de campo A pesar de que a la pregunta *¿cómo sienten?* y respondieron que “bien”, se adecuaron algunas actividades que se iban a realizar de pie para realizarse sentadas, esto debido a que se percibían cansadas. Una de ellas estaba resfriada.

Síntesis Como algunas de pronto se veían cansadas se permitió y se modificó la actividad para que la realizaran sentadas; se reían y participaban activamente.

---

#### Sesión 4

---

Entrevista *“Excelente muy buena muy a mucha mucha movimiento, mucha actividad, mucha interacción entre todas, muy bonito”*. Doña Ana

*“Muy contenta porque tenemos pensamos, caminamos, hacemos ejercicio, y está muy bonita, Dios los bendiga”*. Doña Mercedes

*“La actividad es especial es importante porque nos hace abrimos un poquito el sentimiento y estar más activos porque en realidad nosotros a la edad que tenemos y cuanta cargar nuestras enfermedades pues eso nos hace sentirnos a nosotros muy bien y eso nos hace ser más activas, más bien lástima que este programa no estuviera todo el tiempo con nosotros”*. Doña Lucy

*“Excelente porque nos comunicamos entre todos aprendemos porque muchos nunca hemos hecho ejercicios, también aprendemos otras cosas que tampoco las sabemos a pesar de la edad de nosotras pero también me gustaría mucho que esto siguiera de que nos diera la oportunidad de que vinieran talvez con más frecuencia o como ustedes quieran”*. Doña Roxa

*“Bueno para mí es muy buena porque se se se desenvuelve uno y se afloja, está muy buena y muy muy muy muy instructiva es, sí está muy buena”*. Doña Faby

Video de la sesión Risas, gritillos de alegría, participación activa, hacen bromas, ambiente de respeto, trabajan bien en grupo, son creativas.

Diario de campo Hoy doña Mercedes la que estaba enferma la semana pasada me dijo que no se sentía muy bien y que creía tener una costilla rota.



Doña Sara estaba mareada y trabajó sentada.

Síntesis

Una de las participantes estaba enferma y creía tener una costilla rota, a pesar de eso participó alegre de la sesión. Expresaron alegría mediante risas y participan activamente.

---

Sesión 5

---

Entrevista

*“La actividad de hoy esta perfecta, está muy bonita y me hizo reír mucho [....]”*. Doña Lucy

*“Pues para mí muy divertida, muy bonita, muy muy especial para nosotras las chiquillas.”* Doña Faby

*“Mira a mí me entretiene mucho mijita sobre todo porque me saca del ambiente en que vivo, vivo diferente aquí entiendes tú, mi depresión como que como que se me olvida un rato entiendes tú [. . .].”* Doña Sara

*“Maravillosa porque nos despierta la mente nos alegra el corazón porque bailamos y nos sirve de mucho y estamos muy agradecidas y muy contentas con ustedes, que Dios las bendiga.”* Doña Mercedes

*“Excelente, cada día mejor, cada día más linda, más participativa, nos pone a caminar, nos pone a hacer ejercicio lo más importante verdad moverse un poquito y quitar el herrumbre.”* Doña Ana

*“Me encanta, me encanta, me encanta porque yo soy muy meseta (risas) entonces diay aprovecho aquí y ya me están dando ganas en la casa también de hacer ejercicio, yo tengo unas pesitas y las levanto a ver si me excelente, excelente de mi parte me los felicito y ojalá sigamos así y se queden con nosotros todo el año.”* Doña Aura

Video de la sesión

Participación activa, risas, vacilan, son creativas, juegan.

Diario de campo

Dos señoras trabajaron sentadas pero participaron activamente, entre esas doña Sara.

Síntesis

Algunas señoras trabajaron sentadas activamente, todas se involucran y parecen disfrutar.

---

Sesión 6

---

Entrevista

*“Muy linda porque fue muy muy de mucho movimiento que es lo que nos hace falta a nosotras verdad, mucha cuestión de poner la mente, mente y cuerpo todo [sic] fue una clase muy integral todo verdad, ejercicio físico y mental las dos.” Doña Ana*

*“Ay muy muy buena, muy importante, se siente uno bien como chiquito ahí jugando y todo, y nada más tengo nostalgia por las veces que he faltado que es contra de mi voluntad, porque me enfermé y que disculpen.” Doña Ceci*

*“Diay como siempre en todos los cursos que nos ha dado, muy especial, esto da mucha alegría, mucha fortaleza, da mucha cosa para nosotros, esto para nosotros es un disfrutar, además de eso nos ayuda mucho a la mentalidad a saber que todavía podemos jugar, porque esto es como un juego, y esto también me sirve a mí para cuando llegan mis nietos ponerlos hacer loco.” Doña Lucy*

*“Para mí muy interesante porque yo soy un poco vagabunda para hacer ejercicios entonces esto me cae de perlas, yo estoy muy contenta y quisiera diay que como que cada ocho días lo hagamos porque si no.” Doña Aura*

Video de la sesión

Risas, participación activa, jugaban, trabajan bien en parejas y en grupo, ambiente de respeto, se apoyan.

Diario de campo

La señora que había venido a la primera sesión y se había quedado sentada como las otras dos señoras falleció esta semana y el día de ayer la enterraron. Doña Sara trabajó sentada la mayor parte de la actividad.

Síntesis

Realmente se apuntaron a jugar, participaron concentradas y de forma activa.

El módulo de Expresión Corporal les permitió jugar, reír, moverse y utilizar cuerpo y mente en cada actividad.

---

Entrevista

*“Excelente, me relajó me siento [sic] como nueva”.*

La entrevistadora: *“ahora cuénteme lo que me estaba contando, lo que me dijo de la actividad”.* Doña Damaris: *“¿de la actividad? ah que venía muy negativa y y ahora muy positiva entonces estoy muy bien me siento muy bien.”.* Entrevistadora dice: *“¿y penosa me dijo que venía antes?”.* Doña Damaris: *“ah sí, ahora ya no, ya se me quitó.”*

*“Para mí fue muy provechosa porque estaba con un esta... con un estado de ánimo muy bajo, tuve un duelo muy reciente, hoy hace 8 una hermanita entonces me sentía muy mal, pero después de la de la dinámica yo me he sentido mejor definitivamente mejoré mucho sí, sí, sí, sí definitivamente sí, es que el hecho de de jugar de participar, de todo esos parece mentira pero sí, y ahí ahí se refleja en el en el último de estos (en el cuestionario indico yo), ah sí completamente ahí se refleja que ay completamente subí, muchas gracias y Dios me la bendiga por eso porque hacer el bien verdad....”.* Doña Ana

*“Para mi estuvo importantísima porque yo venía así como desmotivada porque un problemita en el grupo que hubo la semana pasada, no sé usted si se dio cuenta y para mi este grupo significa mucho y entonces con eso no sé me alegré y vi como que las cosas van a seguir tal vez igual y que ahí vamos a seguir adelante y muchas gracias a ustedes porque nos hizo sentirnos contentas”.* Doña Ceci

*Como siempre especial, muy contenta porque e nos sirve a la mente, en lo físico y nos gusta bailar y los queremos mucho a estos chiquitos”.*  
Doña Mercedes

Video de la sesión

Risas, participación activa, juego, ambiente de respeto, se ríen, son creativas.

Diario de campo

La hermana de la coordinadora falleció la semana pasada, de igual manera ella participó de todas las actividades, se veía un poco afectada pero se entregó a las actividades con entusiasmo.

Doña Sara trabajó sentada.

## Síntesis

En este módulo de igual manera que en los anteriores los sujetos participan activamente, se ríen y lo más destacable es que una de ellas dicen haber venido negativa y penosa y que después de la actividad ya no se sentía así. Además cabe mencionar que la coordinadora del grupo perdió a la hermana la semana pasada y antes de la actividad estaba desanimada y terminó sintiéndose mejor.

Es observable en los videos su participación y sus momentos alegres.

Otra participante dijo haber venido desmotivada por un problema y que con la actividad se alegró.

---

Tabla 16

*Resumen de resultado general de la entrevista, vídeos y diario de campo*

---

Resultado general de la síntesis entrevista	Las participantes responden positivamente acerca de las actividades de expresión corporal, les genera alegría, distracción y se sienten mejor.
Resultado general de la síntesis de los videos	Las risas, el juego, sonrisas y alta participación son muy evidentes en las grabaciones de cada una de las sesiones, se involucran muy contentas y no dieron señal en ningún momento de no querer participar.
Resultado general de la síntesis del diario de campo	A pesar de las enfermedades presentes en la edad, pérdida de seres queridos y amistades, disgusto o mal entendidos entre las participantes, las actividades de Expresión Corporal tendieron a unir el grupo, a darles un momento de dispersión, juego y hasta relajación.

---

La tabla 16 es el resultado general de la síntesis de lo obtenido de cada uno de los instrumentos utilizados para recolectar información y generar los resultados cualitativos.

**Resultado general de la triangulación de datos**

Con base en el análisis cualitativo que se desprende de la tabla 15, se evidenció que el programa de expresión corporal aplicado a un grupo de mujeres adultas mayores, les generó beneficios psicosociales diversos. Según la información recolectada por medio de las entrevistas, videos y el diario de campo, las mujeres reaccionaron positivamente a las actividades desarrolladas en el programa, a pesar de las enfermedades o circunstancias que dicho grupo vivenció al momento de iniciar el estudio. Según se observa en dicha tabla, en todo momento las respuestas acerca de la actividad fueron entusiastas y hacían referencia a estar disfrutando de la misma.

Por ejemplo, los videos muestran los gestos, sonidos, risas de alegría e integración de las mujeres en las sesiones; estas observaciones son respaldadas por los argumentos de las participantes registradas en las entrevistas y en el diario de campo.

Ahora bien, a pesar de las penas (fallecimiento de un ser querido de una de las integrantes durante el desarrollo del programa), de problemas de salud (problemáticas de salud física que cada participante tenía como por ejemplo dolores articulares, artrosis, algún resfriado, entre otros), o de malos entendidos (algunas veces entre ellas se observó que había ocurrido algún problema, el cual no se detalló a la investigadora), la participación de las adultas mayores se desarrolló sin problema al cien por ciento de las actividades, de hecho, las participantes, de acuerdo con lo que se observa en la tabla, percibieron en el transcurso del programa y al final del mismo mejoras en sus relaciones interpersonales a lo interno del grupo, así como mejoras a nivel afectivo, cognitivo y físico.

### **Nivel social de la actividad**

Con respecto al ámbito social, se observaron mejoras en las relaciones interpersonales dentro del mismo grupo; por ejemplo, desde las expresiones de las participantes recogidas en las entrevistas, se obtuvieron comentarios como: “excelente porque nos comunicamos, entre todas aprendemos”, “tenemos mucha comunicación entre todas”, “porque hubo problemitas y ahora con la actividad vi que todo iba a continuar como antes”. Esto se respalda con las conductas observadas en los videos de las sesiones, ya que se denota una participación activa de las señoras, no se da ningún problema a la hora de trabajar en grupo o en parejas, todas

las participantes se agrupan, se buscan y apoyan en las actividades en conjunto y finalmente, porque se da un ambiente de respeto entre ellas.

De la misma manera, según los datos recogidos en el diario de campo, la actividad de expresión corporal les permitió a las participantes una mayor comunicación entre ellas, el relacionarse en un ambiente de alegría, juego e interacción que incentivó la unión en el grupo.

### **Nivel cognitivo de la actividad**

A nivel cognitivo en las expresiones de las participantes recogidas en las entrevistas, se mencionó de manera general que: “trabajamos la mente”, “nos sirve a la mente”, “nos ayuda a la mentalidad, a saber que todavía podemos jugar”, “nos despierta la mente”, “mucha cuestión de poner la mente y el cuerpo todo [sic] fue una clase muy integral todo verdad, ejercicio físico y mental las dos,” “ponemos atención”, “se desenvuelve una”, “sentía pena y ahora no”, “porque pensamos”, “muy creativa”, “personas con Alzheimer lo hicieron fantástico”, “...aprendemos otras cosas que tampoco las sabemos”. Esto se respalda con las conductas observadas en los videos de las sesiones en las que se detalla que existió una participación activa, son creativas y aportan ideas propias en las dinámicas, se concentran y juegan; así como también el diario de campo respalda lo anterior, ya que todas son creativas aportan ideas y se desenvuelven en todas las actividades de forma activa.

Las participantes determinaron las actividades como una situación en donde debían usar la mente, la creatividad y la concentración que les permitió desenvolverse y en algún caso perder la pena.

## **Nivel afectivo de la actividad**

A nivel afectivo (estados de ánimo) en las expresiones de las participantes anotadas en las entrevistas, se indicó: “me siento mejor después de la actividad”, “bellísimo esto es lo que necesitamos los adultos mayores”, “nos reímos”, “maravillosa porque nos hace sentirnos muy bien, expresar lo que sentimos, lo que queremos... expresar nuestros derechos, nuestros sentimientos”, “nos hace abrirnos un poquito el sentimiento... eso nos hace sentirnos a nosotros muy bien ”, “me hizo reír mucho”, “pues para mí muy divertida”, “mi depresión como que como que se me olvida un rato”, “nos alegra el corazón porque bailamos”, “esto da mucha alegría, mucha fortaleza... esto para nosotras es un disfrutar”, “venía muy negativa y ahora muy positiva, entonces estoy muy bien, me siento muy bien”, “para mí fue muy provechosa porque estaba con un estado de ánimo muy bajo...pero después de la dinámica yo me he sentido mejor, definitivamente mejoré mucho”, “hizo sentirnos contentas”, “se siente uno bien como chiquito ahí jugando”. Esto se respalda con las conductas observadas en los videos de las sesiones: hay risas, sonrisas, participación activa, bromean y hubo gritos de alegría. Del mismo modo, entre los aspectos interpretados de lo que se registró en el diario de campo, se destacó: las participantes que trabajaron sentadas se observaron disfrutando y participando activamente; a pesar de que alguna llegó resfriada o con alguna dolencia, participaron de todo lo planeado; además, el fallecimiento de la hermana de la coordinadora se dio unos días antes de la última sesión por lo que ella se observaba un poco triste, pero durante la actividad se integró y participó con buena disposición.

Las actividades de expresión corporal generaron en las participantes alegría, positivismo, sensación de sentirse bien después de la actividad, diversión, risas y sonrisas.



En todo momento las respuestas apuntaron a percibir un estado de ánimo positivo, en ningún dato recolectado existió evidencia de no disfrutar o no querer participar de la actividad, al contrario participaron muy animadas y parecieron por un rato olvidar sus dolencias físicas y psicológicas que cada una llevaba en su día a día.

### **Nivel físico de la actividad**

A nivel físico en las expresiones de las participantes recogidas en las entrevistas se dan comentarios como: “me siento más flojita”, “nos sirve en lo físico”, “y ya me están dando ganas en la casa también de hacer ejercicio”, “nos pone a caminar, nos pone a hacer ejercicio lo más importante verdad moverse un poquito y quitar el herrumbre”, “eso nos hace ser más activas, más bien lástima que este programa no estuviera todo el tiempo con nosotros”, “y se afloja”, “excelente, muy buena, mucho movimiento, mucha actividad, caminamos, hacemos ejercicio”, “me relajó, me siento [sic] como nueva”, “me ayudó muchísimo, me relajé”, “hasta sentadas disfrutamos todas”. En las conductas observadas en los videos de las sesiones se observó una participación activa, se dieron comentarios como que “los estiramientos duelen pero a la vez relajan” y “hay que quitar el herrumbre”. En la sesión tres del programa se recalcó que fue un día en que se sintieron más cansadas, por lo que realizaron la segunda parte del programa sentadas; no se dio otro día en el que se percibieron igual de cansadas.

En el diario de campo se anotó que en la primera sesión hubo tres señoras sentadas, una nunca participó del todo, por lo que se le preguntó que como se sentía al final de la actividad pues no participó y dijo que estaba enferma; esta señora falleció a las semanas.

Doña Sara que también estuvo sentada la primera sesión, en la segunda participó de pie toda la clase y en las siguientes hizo el intento de participar por ratos de pie, pero de igual manera desde su silla participaba contenta y se involucraba; ella era la mayor del grupo y sufría de mareos, por eso no estaba mucho de pie; la tercera señora doña Mary, fue menos constante en la asistencia a las sesiones pero de igual manera se involucró desde su silla cuando asistió.

A nivel físico las participantes percibieron sentirse relajadas y flojas, además las actividades les generaron una sensación de estar más activas y eso las hizo sentirse bien, de manera que algunas mostraron su interés por la necesidad de moverse más y de realizar actividad física frecuentemente. También la actividad les pareció inclusiva, ya que las participantes que tuvieron que estar sentadas por su condición de salud, se pudieron integrar a todas las dinámicas.

Cabe mencionar que estos resultados atribuibles al programa y cuya naturaleza es cualitativa, complementaron los resultados cuantitativos que se obtuvieron de las escalas aplicadas en esta investigación. En los resultados cuantitativos no hubo cambio significativo en ninguna de las variables de la escala de Ryff, mientras que en la escala de PANAS, no hubo cambios significativo en el aumento de afectos positivos. Se encontraron cambios significativos en la disminución de afectos negativos y no se observaron interacciones significativas entre grupos, sesiones y mediciones, lo cual indica que los efectos atribuibles al tratamiento, solamente fueron agudos aunque se repitieron a lo largo del tratamiento.

Por lo tanto, la disminución de afectos negativos desde la parte cuantitativa se puede complementar con los resultados cualitativos, ya que se observó en los videos, las entrevistas

y el diario de campo, que las participantes percibieron una mayor sensación de bienestar después de la práctica de los módulos de expresión corporal, sobre todo a nivel afectivo como sentirse bien, expresar sentimientos, reírse, sentir mucha alegría y fortaleza y abrir los sentimientos, entre otras de las mencionadas.

## Capítulo V DISCUSIÓN

### Resultados cuantitativos

#### *Bienestar Subjetivo (Afecto positivo y negativo)*

El afecto está presente dentro de las emociones, es una categoría superior que engloba la emoción y los estados de ánimo (Fredrickson, 2001; Hervás y Vázquez 2006). Los afectos positivos pueden ser un factor protector de la salud y los afectos negativos un factor que genera riesgo de enfermedades (Krijthe et al., 2011); las personas con mayor afecto positivo pueden vivir más tiempo debido no sólo a los afectos directamente, si no por sus conductas hacia el cuidado de su salud y estilo de vida (Veenhoven, 2008); pero además de eso también se dan algunas respuestas biológicas que afectan positivamente la salud, entre estas mayor resistencia a un resfriado común (Cohen et al., 2003), a un virus respiratorio (Cohen et al., 1995) y a un accidente cerebrovascular en los adultos mayores (Ostir, Markides, Peek y Goodwin, 2001); asimismo, tiene un efecto amortiguador del estrés (Fredrickson, Mancuso, Branigan y Tugade, 2000), es un recurso potencial para la resiliencia psicológica (Navarro, Bueno y Buz, 2013), y disminuye los procesos inflamatorios que producen infecciones (Janicki-Deverts, Cohen, Doyle, Turner y Treanor, 2007).

Según algunos autores se ha podido encontrar que la práctica de actividad física incide en la felicidad de los adultos mayores (Bohórquez et al., 2013; Sánchez, Ureña, y Garcés de los Fayos, 2002). En el presente estudio en donde se aplicaron módulos de expresión corporal,

no se encontraron efectos estadísticamente significativos atribuibles al tratamiento sobre la variable afectos positivos; todas las fuentes de varianza verdadera tuvieron valores  $p$  relativamente altos.

Este estudio concuerda con el hallazgo de Rodríguez (2006) en donde no se encontró una mejora significativa en los estados de ánimo. Los afectos positivos están relacionados con actividad social y actividad física (Khazaee-Pool et al., 2015; Watson, 1988). El grupo tratado es perteneciente a un grupo que se fundó hace más de quince años, realizan actividades sociales, como paseos, toman café, juegan bingo y se reúnen una vez por semana por voluntad propia, también algunas de estas persona vienen caminando desde sus casas porque viven en los alrededores del punto de reunión; por lo tanto son personas que realizan más actividades sociales y esto les permite hacer amistades, además en general presentan buena salud física y mental ya que llegan a la reunión por sus propios medios y de forma independiente, se ha demostrado que esto estas actividades sociales, tener amistades y poseer mayor salud física y mental y está relacionado con las personas que son más felices y que tienen mayor bienestar (Lyubomirsky Diener y King, 2005).

A pesar de no encontrar resultados significativos en el aumento de los afectos positivos, las participantes mantuvieron su nivel de bienestar con tendencia a aumentar, lo cual sugiere que podría darse un efecto más grande con más sesiones.

En cuanto al afecto negativo, se dio un efecto agudo significativo atribuible al tratamiento caracterizado por disminuciones significativas de los afectos negativos al final de cada una de las sesiones, en el grupo experimental. Los afectos negativos pueden influenciar negativamente la salud, ya que afectan el sistema inmune propiciando

enfermedades asociadas al envejecimiento como artritis, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, Alzheimer, entre otras (Kiecolt, et al., 2002); también pueden contribuir a la infección prolongada o retraso en la cicatrización de heridas (Ader et al., 1995), por lo que son un factor que genera riesgo de enfermedades (Krijthe, et al., 2011).

Se ha encontrado que la expresión corporal generó mejoras en los estados de ánimo (tensión, depresión, angustia, fatiga, confusión) en una población de adultos jóvenes y adolescentes que recibieron expresión corporal como tratamiento (Reigal y Márquez, 2012; Reigal, Marquéz, Videra, Tamayo y Ruiz, 2013; Rodríguez y Araya, 2005; Rodríguez, Araya y Salazar, 2004).

Con estos resultados se puede considerar a los módulos de expresión corporal como una opción de actividad física para los adultos mayores, debido al efecto beneficioso que puede tener para la salud el disminuir significativamente los afectos negativos.

### *Bienestar Psicológico*

En adultos mayores se ha encontrado que las personas que realizan ejercicio físico obtienen valores más elevados que los que no practican en las sub escalas de bienestar psicológico (Guillén y Angulo, 2016). Netz, Wu, Becker y Tenenbaum (2005) en un meta-análisis de 36 estudios, encontraron efectos significativos del ejercicio sobre el bienestar psicológico en adultos mayores, específicamente la autoeficacia, el bienestar general y la visión de sí mismos.

En el presente estudio no se encontraron diferencias significativas en ninguna de las variables del bienestar psicológico después de la aplicación de módulos de expresión corporal.

Este resultado coincide con el encontrado en un estudio de Ruano (2004) realizado con estudiantes universitarios, en donde no se encontró evidencia de que a través de la expresión corporal se aumentaran los niveles de bienestar psicológico. Por el contrario, los investigadores Noice y Noice, (2008), sí hallaron un aumento significativo en una de las variables del bienestar psicológico específicamente la dimensión de *crecimiento personal*.

Es importante a pesar de lo resultados, haber utilizado un instrumento de evaluación de bienestar psicológico ya que casi no se ha utilizado en el ámbito de la actividad física y deporte y este puede brindar una idea general de la salud mental del participante (Carrasco, Brustad y García, 2007). En el presente estudio (ver tabla 13) los participantes de ambos grupos (control y experimental), presentaron un puntaje alto en las dimensiones de dicha escala, así por ejemplo una persona con un puntaje alto en *autoaceptación*, es un individuo que se acepta a sí mismo, se siente positivo con su vida pasada, o bien si obtiene alta puntuación en *relaciones positivas* con los demás, es una persona que posee alta empatía y que se preocupa por otras personas (Ortíz y Castro, 2009; Ryff y Keyes, 1995), esto es un indicador de que los participantes de ambos grupos iniciaron con un buen nivel de bienestar psicológico.

## **Resultados cualitativos**

### *Bienestar psicológico*

El bienestar psicológico ha centrado su atención en el desarrollo de capacidades y crecimiento personal (Díaz, et al., 2006; Rodríguez et al., 2010). Las participantes recibieron módulos de expresión corporal, lo cual les significó una actividad física nueva y diferente de otras que han realizado durante su participación en el grupo Roble Sabana; esta actividad les permitió relacionarse con las compañeras y comunicarse, lo que se pudo confirmar en las entrevistas, los videos y el diario de campo, en ellos se manifestó que tienen comunicación entre ellas, que incluso mejoraron las relaciones personales después de la actividad en uno de los días de intervención, ya que habían tenido un problema la semana anterior (del cual la investigadora no estuvo enterada). Todos estos beneficios a nivel de relaciones con otras personas es una característica de la participación de actividades en expresión corporal, debido a que esta mejora la comunicación, permite establecer relaciones positivas con el grupo, posibilita el trabajo en equipo y mejora la convivencia (Marín, 2012; Sánchez, Ordás y Calvo, 2013; Stokoe, 1978).

Aunque no hubo un aumento significativo en la variable de bienestar psicológico de Ryff llamada *relaciones positivas con otros* (variable que se refiere a la capacidad de mantener relaciones estrechas con otras personas, basadas en la confianza y empatía); a nivel cualitativo parece beneficiar a este grupo, ya que permitió relacionarse, comunicarse y arreglar diferencias con las demás.

Las participantes de los módulos de expresión corporal manifestaron en las entrevistas, que sintieron que trabajaron la mente, que la actividad las puso a pensar, a desenvolverse, a ser creativas y que les permitió aprender cosas que no sabían, incluso en los videos se puede observar la participación de una persona con Alzheimer, que aunque no



cumplió con los criterios de inclusión por su enfermedad, se vio involucrada en todas las actividades y participó en todo momento, esto provocó comentarios de sorpresa por parte de las demás compañeras al verla tan activa y participativa; el diario de campo también apoyó estas observaciones, en donde se anotó que las participantes trabajaron de forma activa y aportaron su propia creatividad en las actividades.

Esta percepción que tienen los participantes está relacionada con lo que se ha encontrado en otros estudios con tratamiento de expresión corporal, debido a que este genera beneficios a nivel cognitivo, favorece la capacidad creativa (Domínguez et al., 2014), la creatividad motora (Wang, 2003), el aprendizaje de hábitos de vida saludables (Som et al., 2007) y en adultos mayores mejora la memoria a corto plazo y el tiempo de reacción (Rodríguez, 2006), así como también la memoria a largo plazo, resolución de problemas y fluidez verbal (Noice y Noice, 2008); cabe agregar estos mismos autores encontraron un aumento significativo en la variable de *crecimiento personal* en un grupo de adultos mayores después de recibir clases de teatro, lo que muestra a la expresión corporal como una actividad muy efectiva para producir cambios positivos en las personas adultas mayores.

Estos resultados podrían complementar la variable *crecimiento personal* de la escala de Ryff, que aunque no se obtuvo una mejora significativa, es una variable que se refiere a que la persona sigue creciendo y desarrollando sus potencialidades, vital para el bienestar psicológico de las personas adultas mayores.

*Bienestar Subjetivo (afecto positivo y negativo)*

Según Ortiz y Castro (2009), las conductas promotoras de la salud mejoran la autoestima, ya que esta permite enfrentar retos y está relacionada con la salud mental y física (Sánchez, Aparicio y Dresch, 2006).

La actividad de expresión corporal pudo generar una sensación de estar haciendo algo positivo para la salud, de sentirse mejor, más floja y una percepción de ser más activas. Ellas pudieron sentirse mejor debido a que los beneficios en el bienestar que se dan por el ejercicio, está relacionado muchas veces con el aumento de la autoestima, provocando un efecto placebo que no está influenciado por los cambios fisiológicos si no por las expectativas que se tienen acerca de los beneficios del ejercicio (Desharnais, Jobin, Cote, Levesque y Godin, 1993).

Además en los videos se puede observar que las participante se ríen y sonríen durante las actividades de expresión corporal, esto puede generar bienestar en este grupo ya que el humor produce beneficios fisiológicos y psicológicos en el cuerpo semejantes al ejercicio aeróbico (Berk, 2001).

En las entrevistas las participantes manifestaron mejorar el estado de ánimo, olvidar la depresión, estar más positivas después de la actividad, sentirse contentas y divertirse, reírse y expresar lo que sentían. La expresión corporal permite influir positivamente sobre el estado de ánimo y autoconcepto (Rodríguez, 2006; Rodríguez y Araya 2005; Rodríguez, Araya y Salazar, 2004; Reigal, et al., 2013), asimismo provoca comentarios de emociones positivas (Torrents et al., 2011). Cabe destacar que en ninguna entrevista, ni en los videos o en el diario de campo, existió evidencia de generar lo contrario a lo mencionado anteriormente, no hubo

comentarios negativos, gestos de molestia o actitud de no querer participar en las actividades o de no estar disfrutando.

Finalmente, en los resultados cuantitativos se dio una disminución significativa de los afectos negativos; estos hallazgos se sustentan con un caso encontrado en las entrevistas, video y el diario de campo, en los que se encontró una anotación en la que una de las participantes había perdido a una hermana que falleció repentinamente ocho días atrás y mencionó que estaba muy triste, pero que después de la actividad se sintió mejor.

## **Capítulo VI CONCLUSIONES**

Con base en los resultados obtenidos en el presente estudio se puede concluir:

Los módulos de expresión corporal generan beneficio en la salud de las mujeres adultas mayores, disminuyendo los afectos negativos de manera aguda y no crónica.

No hubo evidencia estadísticamente significativa de que los afectos positivos se vieran beneficiados por los módulos de expresión corporal.

No hubo evidencia estadísticamente significativa de que el bienestar psicológico se viera influido por los módulos de expresión corporal.

Los adultos mayores participantes realizaron comentarios positivos acerca de la actividad de expresión corporal, indicando de manera general efectos beneficiosos relacionados con el bienestar.

## **Capítulo VII**

### **RECOMENDACIONES**

Después de realizar esta investigación, se recomienda para futuros estudios:

Aplicar los módulos de expresión corporal tres veces por semana, para observar si se logra un efecto crónico en la disminución de afectos negativos y un aumento significativo del afecto positivo.

Trabajar los módulos de expresión corporal con un grupo que tenga también sujetos masculinos y observar si existe algún cambio o diferencia según género.

Aplicar los módulos de expresión corporal a poblaciones semi institucionalizadas e institucionalizadas, con el fin de determinar posibles diferencias o similitudes en el bienestar subjetivo y psicológico.

Replicar el tratamiento y evaluar otras variables. Entre estas pueden ser la Escala de Síntomas somáticos, Índice de Whiteley de Hipocondría y la Escala de Satisfacción con la Vida.

## Referencias

- Ader, R., Cohen, N. y Felten, D. (1995). Psychoneuroimmunology: interactions between the nervous system and the immune system. *The Lancet*, 345(8942), 99-103. Recuperado de [http://pni.osumc.edu/KG%20Publications%20\(pdf\)/150.pdf](http://pni.osumc.edu/KG%20Publications%20(pdf)/150.pdf)
- Aguilar, J.M., Álvarez, J., y Lorenzo, J. J. (2011). Factores que determinan la Calidad de Vida de las Personas Mayores. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicología*, 1(4), 161-168. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5641316>
- Alpizar, H. Y., y Marín, D. E. (2010). El papel de las emociones positivas en el desarrollo de la Psicología Positiva. *Rev. Electrónica de estudiantes Esc. de psicología* 5(1), 65-83. Recuperado de <http://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/1188/1251>
- Andrade, F. y Pizarro, J. (2007). Beneficios de la actividad física en el adulto mayor. *Módulo I: Tendencias en Salud Pública: Salud Familiar y Comunitaria y Promoción*. Universidad Austral de Chile. Recuperado de <http://www.discapacidadonline.com/wp-content/uploads/2013/04/tercera-edad-beneficios-de-los-ejercicios.pdf>
- Arroyo, A. (2016). El teatro como herramienta terapéutica para contribuir al desarrollo de las relaciones interpersonales en las personas mayores institucionalizadas. Prueba Piloto. *Revista electrónica de terapia ocupacional Galicia, TOG*, 13 (23). Recuperado de <http://www.revistatog.com/num23/pdfs/original3.pdf>
- Arguedas, C. (2004). La expresión corporal y la transversalidad como un eje metodológico construido a partir de la expresión artística. *Revista Educación*, 28(1), 123-131. doi: <http://dx.doi.org/10.15517/revedu.v28i1.2830>
- Asociación Médica Mundial (2001). Declaración de Helsinki 2000. Principios éticos para la investigación médica en sujetos humanos. *Bioética y debat*, 6(23), 1-8. Recuperado de: <http://www.isciii.es/ISCIII/es/contenidos/fd-investigacion/fd-evaluacion/fd-evaluacion-etica-investigacion/Declaracion-Helsinki-2013-Esp.pdf>
- Barrera, J., y Osorio, S. (2007). Envejecimiento y nutrición. *Rev. cuba. invest. bioméd*, 26 (1). Recupero de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S086403002007000100008&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086403002007000100008&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- Barra, E., Soto, O., y Schmidt, K. (2013). Personalidad y bienestar psicológico: un estudio en universitarios chilenos Personality and psychological well-being: a stu-dy in chilean university student. *Revista de Psicología*, 9(17), 7-18. Recuperado de <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/collect/Revistas-old/index/assoc/pesonali/dad-bien.dir/doc.pdf>
- Becerra, M. (2011). Depresión en el Adulto Mayor. Facultad de Medicina UNAM. Recuperado de [http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/39400945/Depresion\\_Adulto\\_Mayor.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1488079656&Signature=hLCzb%2FnL3o6w7QyAaHdY7VHK0wk%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DDepresion\\_Adulto\\_Mayor.pdf](http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/39400945/Depresion_Adulto_Mayor.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1488079656&Signature=hLCzb%2FnL3o6w7QyAaHdY7VHK0wk%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DDepresion_Adulto_Mayor.pdf)
- Benito, J. y Ridocci, F. (2001). Didáctica de la expresión corporal. *Alfa- Escuela de movimiento orgánico y expresión corporal*. Recuperado de

- <http://www.movimientoyexpresion.org/images/publicaciones/EXPRESION%20CORPORAL%20-%20vivencia%20y%20formacion.pdf>
- Berk, R. (2001). The active ingredients in humor: Psychophysiological benefits and risks for older adults. *Educational Gerontology*, 27(3-4), 323-339. doi.org/10.1080/036012701750195021
- Bherer, L., Erickson, K. I., y Liu-Ambrose, T. (2013). A review of the effects of physical activity and exercise on cognitive and brain functions in older adults. *Journal of aging research*. doi:10.1155/2013/657508
- Blake, H., Mo, P., Malik, S., y Thomas, S. (2009). How effective are physical activity interventions for alleviating depressive symptoms in older people? A systematic review. *Clinical Rehabilitation*, 23(10), 873-887. doi/pdf/10.1177/0269215509337449
- Bohórquez, M., Lorenzo, M. y García, A. (2013). Felicidad y actividad física en personas mayores. *Escritos de Psicología (Internet)*, 6(2), 6-12. doi.org/10.5231/psy.writ.2013.2106
- Boyle, P. A., Barnes, L. L., Buchman, A. S., y Bennett, D. A. (2009). Purpose in Life Is Associated With Mortality Among Community-Dwelling Older Persons. *Psychosom Med*, 71(5), 574-579. doi:10.1097/PSY.0b013e3181a5a7c0.
- Boylan, J. M., y Ryff, C. D. (2015). Psychological Well-Being and Metabolic Syndrome: Findings From the Midlife in the United States National Sample. *Psychosomatic Medicine*, 77, 548-558. Recuperado de <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/1448.pdf>
- Bridle, C., Spanjers, K., Patel, S., Atherton, N. M., y Lamb, S. E. (2012). Effect of exercise on depression severity in older people: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *The British Journal of Psychiatry*, 201(3), 180-185. doi: 10.1192/bjp.bp.111.095174
- Buil, S. (2008). *Expresión corporal en el aula de primaria: su didáctica*. Málaga: La Prensa. Recuperado de <http://www.alhaurin.com/pdf/2012/09.pdf>
- Butt, Z. I., Rashid, K., Akhtar, M., Saeed, N., Adnan, M. A. J., y Hashmi, S. (2016). Relationship between psychological well -being and exercise. *Science International*, 28(2). Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/301768840>
- Cabargas, M.C. (2016). Bienestar psicológico y motivación en hockeystas amateurs, que estudian/trabajan y deben cumplir con una rutina de alto rendimiento para representar a Chile en el hockey césped. *Liminales. Escritos sobre psicología y sociedad*, (5), 19-45. Recuperado de [http://www.ucecentral.cl/prontus\\_ucecentral2012/site/artic/20121122/asocfile/20121122103041/rev\\_\\_liminales\\_5\\_enero\\_2016\\_contenido.pdf#page=19](http://www.ucecentral.cl/prontus_ucecentral2012/site/artic/20121122/asocfile/20121122103041/rev__liminales_5_enero_2016_contenido.pdf#page=19)
- Cardona, D., y Peláez, E. (2012). Envejecimiento poblacional en el siglo XXI: oportunidades, retos y preocupaciones. 28 (2), 335-348 Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Doris\\_Cardona/publication/262504010\\_Population\\_aging\\_in\\_the\\_twentyfirst\\_century\\_Opportunities\\_challenges\\_and\\_concerns/links/55b8b9e608ae9289a08e9d53.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Doris_Cardona/publication/262504010_Population_aging_in_the_twentyfirst_century_Opportunities_challenges_and_concerns/links/55b8b9e608ae9289a08e9d53.pdf)
- Cadore, E. L., Rodríguez-Mañas, L., Sinclair, A., y Izquierdo, M. (2013). Effects of different exercise interventions on risk of falls, gait ability, and balance in physically frail older adults: a systematic review. *Rejuvenation research*, 16(2), 105-114. Recuperado de [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/216942/mod\\_resource/content/1/Cadore%20et%20al%202013\\_Exercises+fall+Systematic%20review.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/216942/mod_resource/content/1/Cadore%20et%20al%202013_Exercises+fall+Systematic%20review.pdf)

- Calenti, M., y Maseda, R. (2011). Envejecimiento. Capítulo 1. En M, Calenti (Ed) *Gerontología y geriatría valoración e intervención* (pp 02-19). Editorial Médica Panamericana: Madrid
- Calvo, A., Ferreira, M., Prados, J., Sánchez, I. y Ordás, R. (2011). Un análisis DAFO sobre expresión corporal desde la perspectiva de la educación física actual. *EmásF: revista digital de educación física*, (11), 20-28. Recuperado de [http://emasf.webcindario.com/Un\\_analisis\\_dafo\\_sobre\\_%20expresion\\_corporal.pdf](http://emasf.webcindario.com/Un_analisis_dafo_sobre_%20expresion_corporal.pdf)
- Carrasca, A., Brustad, R., García, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2 (2) 31-52. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Alicia\\_Carrasco/publication/277273351\\_Bienestar\\_psicologico\\_y\\_su\\_uso\\_en\\_la\\_psicologia\\_del\\_ejercicio\\_la\\_actividad\\_fisica\\_y\\_el\\_deporte/links/561d79ca08ae50795afd801c.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Alicia_Carrasco/publication/277273351_Bienestar_psicologico_y_su_uso_en_la_psicologia_del_ejercicio_la_actividad_fisica_y_el_deporte/links/561d79ca08ae50795afd801c.pdf)
- Carvalho, A., Rea, I. M., Parimon, T., y Cusack, B. J. (2014). Physical activity and cognitive function in individuals over 60 years of age: a systematic review. *Clin Interv Aging*, 9, 661-682. doi.org/10.2147/CIA.S55520
- Castillo, M. J., Porcel, F.B., y Ruiz, J. (2005). Mejora de la forma física como terapia anti envejecimiento. *Medicina clínica*, 124(4), 146-155. Recuperado de [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/diabetes/mejora\\_de\\_la\\_forma\\_fisica\\_como\\_terapia\\_antienvejecimiento.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/diabetes/mejora_de_la_forma_fisica_como_terapia_antienvejecimiento.pdf)
- Chavarría, J. (2015). Depresión: una enfermedad común en el adulto mayor. *Revista Médica de Costa Rica y Centroamerica*, 52(615), 427 – 429. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/revmedcoscen/rmc-2015/rmc152zk.pdf>
- Castillo, E., y Rebollo, J. A. (2009). Expresión y comunicación corporal en Educación Física. *Wanceulen E.F. Digital*, 5, 105 – 122. Recuperado de <http://www.wanceulen.com/revista/index.html>
- Chen, F., Jing, Y., Hayes, A., y Lee, J. (2012). Two Concepts or Two Approaches? A Bifactor Analysis of Psychological and Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 1033-1068. doi 10.1007/s10902-012-9367-x
- Chodzko-Zajko, W.J., Proctor, D.N., Fiatarone, M.A., Minson, C.T., Nigg, C. R., Salem, G.J., y Skinner, J.S. (2009). American College of Sport Medicine Position Stand. Exercise and physical activity for older adults. 32(7), 1345-1360. Recuperado de [https://www.bewegenismedicijn.nl/files/downloads/acsm\\_position\\_stand\\_exercise\\_and\\_physical\\_activity\\_for\\_older\\_adults.pdf](https://www.bewegenismedicijn.nl/files/downloads/acsm_position_stand_exercise_and_physical_activity_for_older_adults.pdf)
- Chong, D. (2012). Aspectos biopsicosociales que inciden en la salud del adulto mayor. *Revista Cubana de medicina general integral*, 28(2), 79-86. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252012000200009&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252012000200009&script=sci_arttext&tlng=en)
- Chou C.H., Hwang C. L., y Wu Y.T, (2012). Effect of Exercise on Physical Function, Daily Living Activities, and Quality of Life in the Frail Older Adults: A Meta-Analysis, 93, 237-44. doi:10.1016/j.apmr.2011.08.042
- Cohen, J. (1977). *Statistical power analysis for the behavioral science*. (Rev. ed.). New York: Academic Press.
- Cohen, S., Doyle, W., Skoner, D., Fireman, P., Gwaltney, J. y Newsom, J. (1995). State and trait negative affect as predictors of objective and subjective symptoms of respiratory viral infections. *Journal of*



*Personality and Social Psychology*, 68, 159–169. Recuperado de [http://kungfu.psy.cmu.edu/~scohen/State\\_and\\_Trait\\_1995.pdf](http://kungfu.psy.cmu.edu/~scohen/State_and_Trait_1995.pdf)

- Cohen, S., Doyle, J Turner, R., Alper, C. y Skoner, D. (2003). Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 652-657. Recuperado de: [http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/70684/1ah1j1rcta4ajx95st99.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1466384947&Signature=PzO%2FUmBcvB016uwo1IRYjyKdekI%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DLink\\_to\\_full-text\\_pdf.pdf](http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/70684/1ah1j1rcta4ajx95st99.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1466384947&Signature=PzO%2FUmBcvB016uwo1IRYjyKdekI%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DLink_to_full-text_pdf.pdf)
- Coterón, J. y Sánchez, G. (2010). Educación artística por el movimiento: la expresión corporal en educación física. *Aula: Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, (16), 113-134. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3325947>
- Coterón, J., Sánchez, G., Montávez, M., Llopis, A. y Padilla, C. (2008). Los cuatro ejes de la dimensión expresiva del movimiento. En G. Sánchez, J. Coterón, C. Padilla y K. Ruano (Eds.), *Expresión corporal: investigación y acción pedagógica* (pp. 145-155). Salamanca: Amarú.
- Cruz, I. (2014). *Efectos agudos y crónicos de la práctica sistemática de balonmano sobre el bienestar subjetivo y psicológico en mujeres adolescentes estudiantes de secundaria con distintos niveles de experticia*. Tesis de Maestría, Universidad Nacional.
- Cuadra, H., y Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología*, 12, 83-96. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/686/68601009.pdf>
- De Neve, J. E., Diener E., Tay L., Xuereb C. (2013). The objective benefits of subjective well-being. In Helliwell J. F., Layard R., Sachs J. (Eds.), *World happiness report*, 2, p.p 54–79. New York City, NY: UN Sustainable Network Development Solutions Network. Recuperado de <http://eprints.lse.ac.uk/51669/1/dp1236.pdf>
- de la Uz, M. (2009). El envejecimiento reflexiones acerca de la atención al anciano. *Rev del Centro de Bioética Juan Pabl,o* 2 (4), 4-10. Recuperado de <http://www.cbioetica.org/revista/92/920408.pdf>
- Diaz, D., Carvaja, R., Blanco, A., Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3) 572-577. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3255.pdf>
- Diener, E., y Chan, M. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3 (1), 1–43. doi:10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. y Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302. Recuperado de [http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Suh-Lucas-Smith\\_1999.pdf](http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Suh-Lucas-Smith_1999.pdf)
- Desharnais, R., Jobin, J., Cote, C, Levesque, L., y Godin, G. (1993). Aerobic exercise and the placebo effect: A controlled study. *Psychosomatic Medicine*, 55, 149-154. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8475229>
- Diener, E., Lucas, R., Oishi, S. (2002). Subjective well – being. The science of happiness and life satisfaction. *Oxford handbook of positive psychology*, 2, 187-194. Recuperado de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=6IyqCNBD6oIC&oi=fnd&pg=PA187&ots=ILL8PJXhyD&sig=A-SUj7PVUZDSeg9l4rayYKyOVio#v=onepage&q&f=false>

- Diener, E., Scollon, C. y Lucas, R. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187–219. doi: 10.1016/S1566-3124(03)15007-9
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. y Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302. Recuperado de [http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Suh-Lucas-Smith\\_1999.pdf](http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Suh-Lucas-Smith_1999.pdf)
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J. y Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4
- Domínguez, A., Díaz, M., Martínez, A. (2014). Estudio comparativo de los niveles de creatividad motriz en practicantes y no practicantes de expresión corporal. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física y Recreación*, 26, 56-59. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4771744>
- Durán, D. M., Valderrama, L. J., Uribe-Rodríguez, A.F., Uribe, J.M. (2008). Integración social y habilidades funcionales en adultos mayores. *Univ. Psychol. Bogotá, colombia*, 7(1), 263-270. Recuperado de <http://sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V07N0118.PDF>
- Elsawy, B., y Higgins, K. (2010). Physical Activity Guidelines for Older Adults. *American Family Physician Volume 81*, (81) 55-59. Recuperado de [www.aafp.org/afp](http://www.aafp.org/afp)
- Esquivel, Z. (2007). Capítulo 8: Oportunidades de participación. En X. Fernández, y A. Robles (Eds.), *I Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica*, (pp. 149- 169). San José, Costa Rica: Edit. Universidad de Costa Rica.
- Estado de la Nación, P. E. (2012). Decimotavo informe estado de la Nación en desarrollo humano sostenible. Compendio estadístico. *San José, Programa Estado de la Nación*. Recuperado de [http://www.estadonacion.or.cr/files/biblioteca\\_virtual/018/Fonseca-A-2012-Gestion-marino-costera.pdf](http://www.estadonacion.or.cr/files/biblioteca_virtual/018/Fonseca-A-2012-Gestion-marino-costera.pdf)
- Estado de la Nación (2015). Vigésimo segundo informe Estado de la Nación: Compendio estadístico. Recuperado de [http://www.estadonacion.or.cr/estado/Publicaciones/Estado\\_Nacion/22/index.html](http://www.estadonacion.or.cr/estado/Publicaciones/Estado_Nacion/22/index.html)
- Fernández-Ballesteros, R. (1998). Quality of life: the differential conditions. *Intervención Psicosocial*, 6(1), 21-35. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Rocio\\_Fernandez-Ballesteros/publication/28073581\\_Quality\\_of\\_life\\_The\\_differential\\_conditions/links/5679213008ae2786c5535cfd.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Rocio_Fernandez-Ballesteros/publication/28073581_Quality_of_life_The_differential_conditions/links/5679213008ae2786c5535cfd.pdf)
- Fortuño, J. (2010). Programas para la realización de actividad física. Capítulo 4.1. En L, Bermejo (Ed) *Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores* (pp. 85-94). Editorial Médica Panamericana: Madrid.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broadenand- build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226. doi: 10.1037//0003-066X.56.3.218
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24(4), 237-258. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Michele\\_Tugade/publication/51469165\\_The\\_Undoing\\_Effect\\_of\\_Positive\\_Emotions/links/0912f50910413ab005000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Michele_Tugade/publication/51469165_The_Undoing_Effect_of_Positive_Emotions/links/0912f50910413ab005000000.pdf)
- Gallego, A. J., Aguilar, J. M., Cangas, A. J., Lorenzo, J.J Justo, C., y Mañas, I. (2012). Programa de natación adaptada para personas mayores dependientes: beneficios psicológicos, físicos y fisiológicos. *Revista*

de psicología del deporte, 21(1), 0125-133. Recuperado de [https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep\\_a2012v21n1/revpsidep\\_a2012v21n1p125.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2012v21n1/revpsidep_a2012v21n1p125.pdf)

- Garatachea, N., Molinero, O., Martínez-García, R., Jiménez-Jiménez, R., González Gallego, J. y Márquez, S. (2009). Feelings of well being in elderly people: relationship to physical activity and physical function. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 48 (3), 306-312. doi:10.1016/j.archger.2008.02.010
- García, D., Archer T., Moradi, S., y Andersson-Arnén, A. C. (2012). Exercise Frequency, High Activation Positive Affect, and Psychological Well-Being: Beyond Age, Gender, and Occupation. *Psychology*, 3, (4), 328-336. doi.org/10.4236/psych.2012.34047
- García, M. (2002). Bienestar subjetivo. *Escritos de Psicología*, 6, 18-39. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=281674>
- García, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En – claves del pensamiento*, 8(16), 13- 29. Recuperado de: <http://micampus.ccm.itesm.mx/documents/10633/139829379/1.Psicologi%CC%81a+positiva,+bienestar+y+calidad+de+vida.pdf/8c093a06-9deb-450e-a359-4b948fb6000d>
- García-Molina, A., Carbonell Baeza, A., y Delgado Fernández, M. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10 (40), 556-576. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista40/artbeneficios181.htm>
- García, I., Pérez, R. y Calvo, A. (2013). Expresión corporal. Una práctica de intervención que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (23), 19-22. Recuperado de [http://www.retos.org/numero\\_23/19-22.pdf](http://www.retos.org/numero_23/19-22.pdf)
- Gargurevich, R., y Matos, L. (2015). Validez y confiabilidad de escala de afecto positivo y negativo (SPANAS) en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, 14(2), 76-85. Recuperado de [http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/R\\_PSI/article/viewFile/196/105](http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/R_PSI/article/viewFile/196/105)
- George, L.K. (2010). Still happy after all these years: research frontiers on subjective well-being in later life. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 65B(3), 331–339. doi:10.1093/geronb/gbq006.
- Gola, M. C. (2011). Eficacia del hatha yoga en la tercera edad. *Medisan*, 15(5), 617-625. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/san/v15n5/san08511.pdf>
- Gonul, I., Ozdemir, R. A., Evin, R., Salih, I., y Korkusuz, F. (2011). Integrating Pilates exercise into an exercise program for 65+ year-old women to reduce falls. *Journal of Sports Science and Medicine*, 10, 105-111. Recuperado de <http://jssm.org/vol10/n1/14/v10n1-14pdf.pdf>
- Gómez, M.G., y Peña, J. (2013). Adultos Mayores. *Revista Interamericana de Educación de Adultos Año*, 35(2). Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Marcela\\_Gomez\\_Zermeno/publication/265240747\\_Adultos\\_Mayores\\_Un\\_estudio\\_socioeducativo\\_en\\_Ciudad\\_Juarez\\_Chihuahua\\_Mexico/links/540601420cf23d9765a7e7ba.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Marcela_Gomez_Zermeno/publication/265240747_Adultos_Mayores_Un_estudio_socioeducativo_en_Ciudad_Juarez_Chihuahua_Mexico/links/540601420cf23d9765a7e7ba.pdf)
- Gómez, V., De Posada, C., Barrera, F. y Cruz, J. (2007). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(2), 311-325. Recuperado de: <http://publicaciones.konradlorenz.edu.co/index.php/rlpsi/article/viewFile/325/245>

- Gracia, M., y Marcó, M. (2000). Efectos psicológicos de la actividad física en personas mayores. *Psicothema*, 12(2), 285-292. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/291.pdf>
- Guillén, F. y Angulo, J. (2016). Análisis de rasgos de personalidad positiva y bienestar psicológico en personas mayores practicantes de ejercicio físico vs no practicantes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 113-122. Recuperado de <http://www.webs.ulpgc.es/riped/docs/20160113.pdf>
- Hamer, M., Lavoie, K. L., y Bacon, S. L. (2013). Taking up physical activity in later life and healthy ageing: the English longitudinal study of ageing. *British journal of sports medicine*, 48 (3), 239-243. doi: 10.1136/bjsports-2013-092993
- Hamilton, N. A., Gallagher, M. W., Preacher, K. J., Stevens, N., Nelson, C. A., Karlson, C., y McCurdy, D. (2007). Insomnia and well-being. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75, 939-946. doi: 10.1037/0022-006X.75.6.939
- Hermida, P., y Stefani, D. (2011). La jubilación como un factor de estrés psicosocial. Un análisis de los trabajos científicos de las últimas décadas. *Perspectivas en Psicología*, 8(2), 101-107. Recuperado de <http://www.seadpsi.com.ar/revistas/index.php/pep/article/viewFile/49/37>
- Hamilton, N.A., Nelson, C.A., Stevens, N., y Kitzman, H. (2006). Sleep and psychological well-being. *Social Indicators Research*, 74, (5) 147-16. doi 10.1007/s11205-006-9030-1
- Henderson, L., y Knight, T. (2012). Integrating the Hedonic and Eudaimonic Perspectives to more Comprehensively Understand Well-Being and pathways to Well-Being. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 196-221. doi:10.5502/ijw.v2i3.3
- Herranz, A. y López, V. M. (2015). La expresión corporal en educación infantil. *La Peonza: Revista de Educación Física para la Paz*, (10), 23-44. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5367747>
- Hervás, G., y Vázquez, C. (2006). La regulación afectiva: modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y física. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 59(1-2), 9-36. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Carmelo\\_Vazquez2/publication/235428353\\_La\\_regulacin\\_afectiva\\_Modelos\\_investigacin\\_e\\_implicaciones\\_para\\_la\\_salud\\_mental\\_y\\_fisica/links/0deec51f153720cd9b000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Carmelo_Vazquez2/publication/235428353_La_regulacin_afectiva_Modelos_investigacin_e_implicaciones_para_la_salud_mental_y_fisica/links/0deec51f153720cd9b000000.pdf)
- Hidalgo, J. (2009). *El envejecimiento: aspectos sociales*. Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica.
- Isorna, M., y Felpeto, M. (2014). Relación entre la práctica de actividad física – deportiva y la mejora del bienestar físico - psicológico en personas mayores. *Lúdica pedagógica*, 1 (19), 11-26. Recuperado de <http://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/viewFile/2777/2505>
- Janicki-Deverts, D., Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R. B., y Treanor, J. J. (2007). Infection-induced proinflammatory cytokines are associated with decreases in positive affect, but not increases in negative affect. *Brain, Behavior, and Immunity*, 21, 301-307. Recuperado de [http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/70201/19ys0mjpec7zwgoma7am.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1492982946&Signature=oeEiJPI8HzM1LQZeFmxdToPDI7I%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DLink\\_to\\_full-text\\_pdf.pdf](http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/70201/19ys0mjpec7zwgoma7am.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1492982946&Signature=oeEiJPI8HzM1LQZeFmxdToPDI7I%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DLink_to_full-text_pdf.pdf)
- Jimeno, L. (2013). Expresión corporal. Fundamentos motrices. Universitat de València

- Keogh, J. W., Kilding, A., Pidgeon, P., Ashley, L., y Gillis, D. (2009). Physical benefits of dancing for healthy older adults: a review. *Journal of aging and physical activity*, 17(4), 479-500. Recuperado de <http://journals.humankinetics.com/doi/pdf/10.1123/japa.17.4.479>
- Keyes, C., Ryff, C., y Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022. Recuperado de <http://www.aging.wisc.edu/midus/findings/pdfs/62.pdf>
- Keyes, C. (2005). Chronic physical conditions and aging: is mental health a potential protective factor? *Ageing International*, 30, (1), 88-104. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/225385410>
- Khazae-Pool, M., Sadeghi, R., Majlessi, F., y Rahimi, A. (2015). Effects of physical exercise programme on happiness among older people. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 22(1), 47-57. doi: 10.1111/jpm.12168
- Kiecolt, J., McGuire, L., Robles, T. y Glaser, R. (2002). Emotions, morbidity and mortality. *New Perspectives from Psychoneuroimmunology*, 53, 83-107. Recuperado de [http://www.rand.org/content/dam/rand/www/external/labor/aging/rsi/rsi\\_papers/2008/kiecolt-glaser2.pdf](http://www.rand.org/content/dam/rand/www/external/labor/aging/rsi/rsi_papers/2008/kiecolt-glaser2.pdf)
- Kim, E. S., Sun, J.K., Park, N., Peterson, C. (2012). Purpose in life and reduced incidence of stroke in older adults: "The Health and Retirement Study. *Journal of Psychosomatic Research*, 74, 427-432. doi.org.una.idm.oclc.org/10.1016/j.jpsychores.2013.01.013
- Krijthe, B. P., Walter, S., Newson, R. S., Hofman, A., Hunink, M. G., y Tiemeier, H. (2011). Is Positive Affect Associated With Survival? A Population-based Study of Elderly Persons. *American Journal of Epidemiology*. 173(11), 1298-1307. doi: 10.1093/aje/kwr012
- Laca, A. (2015). El largo camino hacia el estudio científico de la satisfacción con la vida y el bienestar subjetivo. *Pensamiento Americano*, 15, 27-40. Recuperado de <http://coruniamericana.edu.co/publicaciones/ojs/index.php/pensamientoamericano>
- Landinez, N., Contreras, K. y Castro, Á. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Revista Cubana de Salud Pública*. 38(4): 562-580. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662012000400008](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662012000400008)
- Learreta, B., Sierra, M. Á. y Ruano, K. (2005). *Los contenidos de Expresión Corporal*. Barcelona: INDE.
- Lee, C. y Carey, T. (2013). Eudamonic well – being as a core of positive functioning. University of Victoria. Recuperado de [http://www.cpa.ca/docs/File/Students/MindPad/articles/v3.1-17\\_Lee.pdf](http://www.cpa.ca/docs/File/Students/MindPad/articles/v3.1-17_Lee.pdf)
- Leenders, N.Y. (2009) Chapter 7. The Elderly. In J.K. Ehrman, P. M. Gordon, P.S. Visich y S. J. Keteyian (Eds.), *Clinical Exercise Physiology* (2nd ed., pp. 135-147). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ley N. ° 7935. Ley Integral para la Persona Adulta Mayor (1999). Recuperado de [http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm\\_texto\\_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=43655&nValor3=95259&strTipM=TC](http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=43655&nValor3=95259&strTipM=TC)
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G., y Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 878-884. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/222561092>

- Limón, M. R., y Ortega, M. (2011). Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. *Revista de Psicología y Educación*, 6, 225-238. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Maria\\_OrtegaNavas/publication/259344676\\_Active\\_aging\\_and\\_improvement\\_the\\_quality\\_of\\_life\\_in\\_older\\_adults/links/0046352b1e9e15eee4000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Maria_OrtegaNavas/publication/259344676_Active_aging_and_improvement_the_quality_of_life_in_older_adults/links/0046352b1e9e15eee4000000.pdf)
- Lyubomirsky, S., Diener, E., King, L. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803
- Loera-Malvaez, N., Balcázar-Nava, P., Trejo-González, L., Gurrola-Peña, G., y Bonilla-Muñoz, M. (2008). Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 41, 90-97. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/revneuneupsi/nnp-2008/nnp083-4b.pdf>
- Mammen, G., y Faulkner, G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *American journal of preventive medicine*, 45(5), 649-657. Recuperado de [http://mylink.hnehealth.nsw.gov.au/pluginfile.php/58964/mod\\_page/content/7/Research%20and%20Articles%20of%20Interest/Physical\\_Activity\\_and\\_Prevention\\_of\\_Depression.pdf](http://mylink.hnehealth.nsw.gov.au/pluginfile.php/58964/mod_page/content/7/Research%20and%20Articles%20of%20Interest/Physical_Activity_and_Prevention_of_Depression.pdf)
- Marín, M. (2012). La expresión corporal como instrumento para resolver conflictos en el aula de educación física. *Emás F, Revista Digital de Educación Física*, 3 (14), 122-141. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3859436>
- Martínez, L. (2007). La observación y el diario de campo en la definición de un tema de investigación. *Revista Perfiles Libertadores*, 4, 73-80. Recuperado de [http://datateca.unad.edu.co/contenidos/551125/2015-II/La\\_observacion\\_y\\_el\\_diario\\_de\\_Campo\\_en\\_la\\_Definicion\\_de\\_un\\_Tema\\_de\\_Investigacion.pdf](http://datateca.unad.edu.co/contenidos/551125/2015-II/La_observacion_y_el_diario_de_Campo_en_la_Definicion_de_un_Tema_de_Investigacion.pdf)
- Martínez, F. M. (2015). El envejecimiento en Costa Rica: una perspectiva actual y futura. *Acta Médica Costarricense*, 57(2), 74-79. Recuperado de [http://www.actamedica.medicos.sa.cr/index.php/Acta\\_Medica/article/view/879](http://www.actamedica.medicos.sa.cr/index.php/Acta_Medica/article/view/879)
- Mateu, M., Durán, C. y Troguet, M. (1999). *1000 Ejercicios y juegos aplicados a las actividades de expresión*. Barcelona: Paidotribo
- Menéndez, M. y Brochier, R. (2011). La actividad física y la psicomotricidad en las personas mayores: sus contribuciones para el envejecimiento activo, saludable y satisfactorio. *Textos & Contextos (Porto Alegre)*, 10(1), 179-192. Recuperado de <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/fass/article/viewFile/8469/6443>
- Méndez, E., y Santamaría, C. (2008). Capítulo 6: Situación de salud del adulto mayor en Costa Rica. En X. Fernández, y A. Robles (Eds.), *I Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica*, (pp. 101-121). San José, Costa Rica: Edit. Universidad de Costa Rica. Recuperado de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/costarica-iinforme-01.pdf>
- Montávez, M. (2012). *La expresión corporal en la realidad educativa. Descripción y análisis de su enseñanza como punto de referencia para la mejora de la calidad docente en los centros públicos de educación primaria de la ciudad de Córdoba* (Tesis Doctoral) Universidad de Córdoba. España. Recuperado de <http://helvia.uco.es/xmlui/bitstream/handle/10396/6310/9788469512753.pdf?sequence=1>
- Moral, J. (2011). La escala de afecto cala de afecto positivo y negativo (p a n a s) en parejas casadas mexicanas. *CIENCIA ergo sum*, 18-2, 117-125. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10418753002>

- Moreno, A. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte*, 5(19), 222-237. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.pdf>
- Morgan, A. L., Tobar, D. A., y Snyder, L. (2010). Walking toward a new me: the impact of prescribed walking 10,000 steps/day on physical and psychological well-being. *Journal of physical activity and health*, 7(3), 299-307. Recuperado de [http://advancedvitality.s3.amazonaws.com/boost/docs/JPAH\\_Walking+Toward+a+New+Me.pdf](http://advancedvitality.s3.amazonaws.com/boost/docs/JPAH_Walking+Toward+a+New+Me.pdf)
- Navarro, A., Bueno, B. y Buz, J. (2013). Bienestar emocional en la vejez avanzada: estudio comparativo por edad y género. *Psychology, Society, & Education*, 5, (1), 41-57. Recuperado de [http://scholar.google.es/scholar?q=Bienestar+emocional+en+la+vejez+avanzada%3A+estudio++comparativo+por+edad+y+g%C3%A9nero.+&btnG=&hl=es&as\\_sdt=0%2C5](http://scholar.google.es/scholar?q=Bienestar+emocional+en+la+vejez+avanzada%3A+estudio++comparativo+por+edad+y+g%C3%A9nero.+&btnG=&hl=es&as_sdt=0%2C5)
- Navarro-González, E., Calero, M. D., y Becerra-Reina, D. (2015). Trayectorias de envejecimiento de una muestra de personas mayores: un estudio longitudinal. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 50(1), 9-15. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Elena\\_Navarro-](https://www.researchgate.net/profile/Elena_Navarro-)
- Netz, Y., Wu, M., Becker, B., y Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies. *Psychology and Aging* 20, (2), 272-284. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Gershon\\_Tenenbaum/publication/7716085\\_Physical\\_activity\\_and\\_psychological\\_well-being\\_in\\_advanced\\_age\\_A\\_meta-analysis\\_of\\_intervention\\_studies/links/0912f5062faff1afb2000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Gershon_Tenenbaum/publication/7716085_Physical_activity_and_psychological_well-being_in_advanced_age_A_meta-analysis_of_intervention_studies/links/0912f5062faff1afb2000000.pdf)
- Noice, H., y Noice, T. (2008). An arts intervention for older adults living in subsidized retirement homes. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 16(1), 1-24. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/23153009>
- Nolla del C., Queral, R. y Miró, J. (2014). Las escalas PANAS de afecto positivo y negativo: Nuevos datos de su uso en personas mayores. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 19(1), 15-21. doi: <http://dx.doi.org/10.5944/rppc.vol.19.num.1.2014.12931>
- O'Donoghue, P. (2012). *Statistics for Sport and Exercise Studies: An Introduction*. Routledge
- Olmos, J. M., Martínez, J., y González, J. (2007). Envejecimiento músculo-esquelético. *Revista Española de Enfermedades Metabólicas Óseas*, 16(1), 1-7. doi: 10.1016/S1132-8460(07)73495-5
- Organización Mundial de la Salud (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 37(2), 74-105. Recuperado de <http://www.imsero.es/InterPresent2/groups/imsero/documents/binario/docintenejecimiento.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. La Salud en la vejez. Recuperado de [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873_spa.pdf)
- Ostir, V., Markides, K., Peek, M. y Goodwin, J. (2001). The association between emotional well-being and the incidence of stroke in older adults. *Psychosomatic medicine*, 63(2), 210-215. doi:10.1097/00006842-200103000-00003
- Ortíz, J. B., y Castro, M. (2009). Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia. Contribución de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 15(1), 25-31. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3704/370441798004.pdf>

- Pacheco, G. (2015). *Expresión corporal en el aula infantil. Algunas consideraciones conceptuales*. Quito. Recuperado de [http://www.runayupay.org/publicaciones/expresion\\_corporal\\_nivel\\_inicial.pdf](http://www.runayupay.org/publicaciones/expresion_corporal_nivel_inicial.pdf)
- Padrós, F. (2002). *Disfrute y bienestar subjetivo. Un estudio psicométrico de Gaudibilidad*. Tesis doctoral Universidad de Barcelona. Recuperado de <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/4741/fpb1de2.pdf?sequence=1>
- Padrós, F., Gutiérrez, C.Y., Medina, M.A. (2015). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de Diener en población de Michoacán (México). *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(2), 223-232. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Ferran\\_Padros/publication/276110597\\_Propiedades\\_psicometricas\\_de\\_la\\_Escala\\_de\\_Satisfaccion\\_con\\_la\\_Vida\\_SWLS\\_de\\_Diener\\_en\\_poblacion\\_de\\_Michoacan\\_Mexico/links/578eb77408ae9754b7e9f550.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ferran_Padros/publication/276110597_Propiedades_psicometricas_de_la_Escala_de_Satisfaccion_con_la_Vida_SWLS_de_Diener_en_poblacion_de_Michoacan_Mexico/links/578eb77408ae9754b7e9f550.pdf)
- Padrós F., Soria-Mas, C., y Navarro, G. (2012). Afecto positivo y negativo: ¿Una dimensión bipolar o dos dimensiones unipolares independientes? *Interdisciplinaria*, 29(1), 151-164. Recuperado de <http://www.scielo.org.ar/pdf/interd/v29n1/v29n1a09.pdf>
- Park, N., Peterson, C., y Sun, J. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica*. *Terapia Psicológica*, 31(1), 011-019. doi.org/10.4067/S0718-48082013000100002
- Peláez-Herreros, O. (2012). Evolución de la esperanza de vida de Costa Rica en el contexto global (1930-2010). *Población y Salud en Mesoamérica*, 10(1), 3-22. Recuperado de <http://biblioteca.ccp.ucr.ac.cr/bitstream/handle/123456789/1471/Evoluci%C3%B3n%20de%20la%20esperanza%20de%20vida%20de%20Costa%20Rica%20en.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Peralta, A., Herrera, M. y Moreira, J. (2014). Caracterización fisiopatológica del adulto mayor. *Revista de Medicina Interna de Guatemala* 18 (01), 19-28. Recuperado de <http://revista.asomigua.org/wp-content/uploads/2014/06/adulto-mayor.pdf>
- Pérez, A. (2011). Los cambios fisiológicos como factores de riesgo para desnutrición en el anciano. Caballero, J., y Benítez, J. (Eds.), *Manual de atención al anciano desnutrido en el nivel primario de atención* (63-75). Recuperado de [http://www.saludquillota.cl/biblioteca/gestion\\_tecnica/admision/Documentos%20de%20Geriatría%20en%20APS/Geriatría%20Equipos%20de%20APS%202012/Manual%20de%20atención%20al%20anciano%20desnutrido%20en%20el%20nivel%20primario%20de%20salud%202011.pdf#page=84](http://www.saludquillota.cl/biblioteca/gestion_tecnica/admision/Documentos%20de%20Geriatría%20en%20APS/Geriatría%20Equipos%20de%20APS%202012/Manual%20de%20atención%20al%20anciano%20desnutrido%20en%20el%20nivel%20primario%20de%20salud%202011.pdf#page=84)
- Porras, D. (2010). *El efecto de un programa de movimiento creativo sobre el estado de ánimo del adulto mayor de los centros diurnos de San José del distrito de Hatillo 7 y 8*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional.
- Poseck, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27 (1), 3-8. Recuperado de <http://papelesdelpsicologo.es/pdf/1279.pdf>
- Quesada, I., y Quesada, N. (2004). *Desarrollo y evaluación de un programa de danza y/o movimiento creativo: una estrategia alternativa para fomentar el bienestar psicológico de adolescentes con discapacidad visual* (Tesis de Licenciatura). Universidad de Costa Rica
- Quintana, Y. (1997). *Ritmo y educación física: de la condición física a la expresión corporal*. Madrid: Gymnos
- Ramos, F., Cuéllar, M. y Jiménez, F. (2012). Nuevos retos en el desarrollo curricular de la expresión corporal. *EmásF: revista digital de educación física*, (14), 142-149. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3859453>



- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., y Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health psychology review*, 9(3), 366-378. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Corneel\\_Vandelanotte/publication/273149646\\_A\\_Meta-Meta-Analysis\\_of\\_the\\_effect\\_of\\_physical\\_activity\\_on\\_depression\\_and\\_anxiety\\_in\\_non-clinical\\_adult\\_populations/links/57ae617f08ae95f9d8ed1e09.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Corneel_Vandelanotte/publication/273149646_A_Meta-Meta-Analysis_of_the_effect_of_physical_activity_on_depression_and_anxiety_in_non-clinical_adult_populations/links/57ae617f08ae95f9d8ed1e09.pdf)
- Reigal, R., y Márquez, M. (2012.) La expresión corporal como herramienta de cohesión grupal y bienestar en E.F. *Arte, cultura y educación. Aportaciones desde la periferia. Universidad de Jaén*. Recuperado de [http://www.educacionartistica.es/aportaciones/0\\_posters/intervencion\\_reconstruccion/012\\_marquez\\_reigal\\_cohexion-bienestar\\_ef.pdf](http://www.educacionartistica.es/aportaciones/0_posters/intervencion_reconstruccion/012_marquez_reigal_cohexion-bienestar_ef.pdf)
- Reigal, R.E., Márquez, M.V., Videra, A., Tamayo I.M., y Ruiz, R.J. (2013). Efecto agudo de la actividad físiodeportiva y la expresión corporal sobre el estado de ánimo. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 30 (113), 30-36. doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2013/3).113.02
- Ridocci, M. (2009). *Expresión corporal, arte del movimiento: las bases prácticas del lenguaje expresivo*. Digitalia Hispánica: Madrid.
- Robles, R. y Páez, F. (2003). Estudio sobre la traducción al español y las propiedades psicométricas de las escalas de afecto positivo y negativo (PANAS). *Salud Mental*, 26, (1) 69-75. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/582/58212608.pdf>
- Rodríguez, V. (2006). *Efecto agudo y crónico de un Programa de Movimiento creativo sobre la autoestima, el estado de ánimo, el tiempo de reacción, la memoria auditiva a corto plazo y la calidad de vida de las personas mayores* (Tesis de Maestría. Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica). Recuperado de <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/123456789/909/1/27459.pdf>
- Rodríguez, V. (2008). El mejoramiento de la salud a través de la expresión corporal un enfoque holístico. *Reflexiones*, 87(1), 10. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4796492>
- Rodríguez, V. (2010). Terapias artísticas: una alternativa para la persona adulta mayor en Costa Rica. *Anales de Gerontología*, 6, 85-98. Recuperado de <http://repositorio.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/13363/8873-12836-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez, V., y Araya, G. (2005). Efecto de ocho clases de expresión corporal en el estado de ánimo y autoconcepto general de jóvenes universitarios. *Revista Educación*, 33(2), 139-152. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/43071245>
- Rodríguez, V., Araya, G., y Salazar, W. (2004). Efecto agudo de una sesión de improvisación teatral y de fútbol sala en el estado de ánimo de adolescentes privados de libertad del centro de formación Zurquí. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 5(1), 47-54. doi: <http://dx.doi.org/10.15517/pensarmov.v5i1.360>
- Rodríguez-Fernández y Goñi-Grandmontagne. (2011). La estructura tridimensional del bienestar subjetivo. *Anales de psicología*, 27, 327-332. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/167/16720051008.pdf>
- Rodríguez, R., Méndez, D., Jiménez, B., Abarca, A., Dierendonck, D. (2010). Vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico. *Psicothema*, 22, 63-70. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3697.pdf>

- Rodríguez, Y., y Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5, 7-17. Recuperado de <http://revistagriot.uprrp.edu/archivos/2012050101.pdf>
- Romero, C., y Pereira, C. (2011). El enfoque positivo de la educación: aportaciones al desarrollo humano. *Teoría de la Educación*, 23(2), 69-89. Recuperado de <https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/56827/8646-37359-1-PB.pdf?sequence=1>
- Ruano, K. (2004). *La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental* (Doctoral dissertation, Ciencias). Recuperado de [http://oa.upm.es/451/1/KIKI\\_RUANO\\_ARRIAGA.pdf](http://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf)
- Ruano, K., Udias, C. y Asencio, E. (2012). Taller de expresión corporal sobre las calidades de movimiento. *EmásF: revista digital de educación física*, (14), 92-105. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/297785>
- Ryan, M. y Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. Recuperado de <http://www.wisebrain.org/papers/HappinessLR.pdf>
- Ryan, M., Huta, V., y Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies* 9 (1) 139-170. doi 10.1007/s10902-006-9023-4
- Ryff, C. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55. doi: 10.1177/016502548901200102
- Ryff, C. (1989b). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. Recuperado de <http://aging.wisc.edu/pdfs/379.pdf>
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104. Recuperado de <https://lemosandcrane.co.uk/resources/RISE%20psychological%20wellbeing%20in%20adulthood.pdf>
- Ryff, C. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosomatics*, 83, 10-28. doi: 10.1159/000353263
- Ryff, C., Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. Recuperado de <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>
- Ryff, C., y Singer, B. (2006). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9 (1), 13-39. doi 10.1007/s10902-006-9019-0
- Ryff, C. D., Singer, B. H., y Love, G. D. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions-Royal Society of London Series B: Biological Sciences*, 359 (1449), 1383-1394. doi:10.1098/rstb.2004.1521
- Saavedra, C. (2011). Riesgos psicológicos asociados al envejecimiento y factores de protección. *CES Colegio Universitario Cardenal Cisneros*, 29, 1-4. Recuperado de <http://actualizacionmedica.com/wp-content/uploads/2016/03/4o.-art.-Envejecimiento.pdf>

- Salech, M., Jara, L. y Michea, A. (2012). Cambios fisiológicos asociados al envejecimiento. *Rev. Méd. Clín. Condes*, 23(1), 19-29. Recuperado de [http://www.clc.cl/Dev\\_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%c3%a9dica/2012/1%20enero/Cambios-fisiologicos-5.pdf](http://www.clc.cl/Dev_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%c3%a9dica/2012/1%20enero/Cambios-fisiologicos-5.pdf)
- Sánchez, M.P., Aparicio, M.E., y Dresch, V. (2006). Ansiedad, autoestima y satisfacción autopercebida como predictores de la salud: diferencias entre hombres y mujeres. *Psicothema*, 18(3), 584-590. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3257.pdf>
- Sánchez, G., y Coterón, J. (2012). Un modelo de intervención para una motricidad expresiva y creativa. *Tándem*, (39), 37-47. Recuperado de [http://oa.upm.es/19065/1/INVE\\_MEM\\_2012\\_139469.pdf](http://oa.upm.es/19065/1/INVE_MEM_2012_139469.pdf)
- Sánchez, I., Ordás, R. y Calvo, A. (2011). Iniciación a la danza como agente educativo de la expresión corporal en la educación física actual: aspectos metodológicos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (20), 33-36. Recuperado de [http://www.magister.es/grado/materiales5/Grado%20Semi%20Presencial/1%C2%AA%20Sesi%C3%B3n/Menciones/Educaci%C3%B3n%20F%C3%ADsica/Danzas%20del%20mundo/TEMA%202\\_.pdf](http://www.magister.es/grado/materiales5/Grado%20Semi%20Presencial/1%C2%AA%20Sesi%C3%B3n/Menciones/Educaci%C3%B3n%20F%C3%ADsica/Danzas%20del%20mundo/TEMA%202_.pdf)
- Sánchez, I., Ordás, R. y Calvo, A. (2013). Expresión corporal. Una práctica de intervención que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (23), 19-22. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/3457/345732289004/>
- Sánchez, P., Ureña, F., Garcés, E. (2002). Repercusiones de un programa de actividad física gerontológica sobre la aptitud física, autoestima, depresión y afectividad. *Cuadernos de psicología del deporte*, 2(2), 57-74. Recuperado de <https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/27457/1/Repercusiones%20de%20un%20programa%20de%20actividad%20f%C3%ADsica%20gerontol%C3%B3gica%20sobre%20la%20aptitud%20f%C3%ADsica%20autoestima%20depresi%C3%B3n%20y%20afectividad.pdf>
- Sanjuan, P., y Avila, M. (2016). Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 21(1), 1-10. Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/15401>
- Satorres, E. (2013). Bienestar psicológico en la vejez y su relación con la capacidad funcional y la satisfacción vital. (Tesis doctoral, Universitat de Valencia, España) Recuperado de <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/26298/envejecimiento%20y%20bienestar.pdf>
- Seco, J., Abecia, L. C., Echevarría, E., Barbero, I., Torres-Unda, J., Rodríguez, V., y Calvo, J. I. (2013). A long-term physical activity training program increases strength and flexibility, and improves balance in older adults. *Rehabilitation Nursing*, 38(1), 37-47. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Jesus\\_Seco/publication/235386153\\_A\\_long-term\\_physical\\_activity\\_training\\_program\\_increases\\_strength\\_and\\_flexibility\\_and\\_improves\\_balance\\_in\\_older\\_adults/links/5423f63c0cf238c6ea6e7ffd.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jesus_Seco/publication/235386153_A_long-term_physical_activity_training_program_increases_strength_and_flexibility_and_improves_balance_in_older_adults/links/5423f63c0cf238c6ea6e7ffd.pdf)
- Seligman, M. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2, 3-12. Recuperado de <http://homepage.psy.utexas.edu/homepage/Class/Psy418/Josephs/Wynne%20Folder/1-Positive%20Psychology.pdf>
- Schinca, M. (2010). *Expresión corporal: técnica y expresión del movimiento*. Madrid: Wolters Kluwer

- Som, A., Delgado, M., Medina, J. (2007). Efecto de un programa de intervención basado en la expresión corporal sobre la mejora conceptual de hábitos saludables en niños de sexto curso. *Apuntes educación física y deportes*, 90, 12-19. Recuperado de [http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/efs2012/contenidos/090\\_012-019ES.pdf](http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/efs2012/contenidos/090_012-019ES.pdf)
- Soto, J. R., Dopico, X., García, M. A. G., Iglesias, E., y Amador, F. (2009). La incidencia de programas de actividad física en la población de adultos mayores. *European Journal of Human Movement*, (22), 65-81. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/49604915>
- Stokoe, P. (1967). *La expresión corporal y el niño*. Ricordi Americana.
- Stokoe, P. y Harf, R. (1984). *La expresión corporal en el jardín de infantes: Cómo soy y cómo era*. Paidós.
- Stein, A. C. (2016). *Relación entre actividad física, salud percibida, bienestar subjetivo, depresión y enfermedades crónicas en personas mayores*. Tesis doctoral, Universidad de León. (Tesis Doctoral) Universidad de León. España. Recuperado de <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/5437/Tesis%20de%20Amelia%20Cristina%20Stein>
- Stephoe, A., Deaton, A., y Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640-648. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- Stokoe, P. (1967). *La expresión corporal y el niño*. Ricordi Americana.
- Stokoe, P. (1978). *Expresión corporal. Guía didáctica para el docente*. Buenos Aires: Ricordi.
- Stokoe, P. y Harf, R. (1984). *La expresión corporal en el jardín de infantes: Cómo soy y cómo era*. Paidós.
- Torrents, C., Mateu, M., Planas, A., y Dinusôva, M. (2011). Posibilidades de las tareas de expresión corporal para suscitar emociones en el alumnado. *Revista de Psicología del deporte*, 20(2), 401-412. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/228441645>
- Vázquez, C., y Castilla, C. (2007). Emociones positivas y crecimiento postraumático en el cáncer de mama. *Psicooncología*, 4(2/3), 385. Recuperado de [http://www.seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/psicooncologia/vol4\\_numero2\\_3/emociones.pdf](http://www.seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/psicooncologia/vol4_numero2_3/emociones.pdf)
- Vázquez, C., Hervás, G., Rohona, J. y Gómez, D (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones de la psicología positiva. *Anuario de psicología clínica y de la salud*, 5, 15-28. Recuperado de [http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS\\_5\\_esp\\_15-28.pdf](http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf)
- Veenhoven, R (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116. Recuperado de <http://repub.eur.nl/pub/16195/>
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *J Happiness Stud*, 9, 449-469. Recuperado de <http://www.wellcoach.com/images/HealthyHappiness2006.pdf>
- Vielma, J., y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. Bienestar subjetivo. *Educere, Artículos arbitrados*, 14 (49)265-275. Recuperado de <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/32748/1/articulo2.pdf>

- Vivaldi, F. y Barra, E. (2012). Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Terapia Psicológica*, 30, 23-29. Recuperado de [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082012000200002&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082012000200002&script=sci_arttext)
- Villalobos, D., Aragón, L (2010). Expresión y control de emociones para vivir el envejecimiento saludable. En D.E. Villalobos, L. Aragón, F.M. Segura, G. Bonilla y L.C. Solano (Eds) *MOVI Movimiento para la Vida*. UNA (pp. 35.41). Heredia:Programa de Publicaciones, Universidad Nacional.
- Watson, D. (1988). Intraindividual and interindividual analyses of Positive and Negative Affect: Their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities. *Journal of Personality And Social Psychology*, 54, 1020-1030. Recuperado de <http://sci-hub.cc/10.1037/0022-3514.54.6.1020>
- Watson, D., Clark, L., y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063. Recuperado de <http://www.cnbc.pt/jpmatos/28.Watson.pdf>
- Wang, J. (2003.) *The effects of a creative movement program on motor creativity of children ages three to five*. (Tesis doctoral, Universidad de Dakota del Sur, EE.UU). Recuperado de <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED479276.pdf>
- Wood, A. y Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 122(3), 213-217. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Stephen\\_Joseph6/publication/26766432\\_The\\_absence\\_of\\_positive\\_psychological\\_\(eudemonic\)\\_wellbeing\\_as\\_a\\_risk\\_factor\\_for\\_depression\\_A\\_ten\\_year\\_cohort\\_study/links/0deec5213b18e6bc6c000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Stephen_Joseph6/publication/26766432_The_absence_of_positive_psychological_(eudemonic)_wellbeing_as_a_risk_factor_for_depression_A_ten_year_cohort_study/links/0deec5213b18e6bc6c000000.pdf)
- Yankner, B. A., Lu, T., y Loerch, P. (2008). The aging brain. *Annu. Rev. pathmechdis. Mech. Dis.*, 3, 41-66. doi:10.1146/annurev.pathmechdis.2.010506.092044

## **ANEXOS**

## Anexo 1

### Escalas de Afectividad Positiva y Negativa, versión corta en castellano

#### PANAS

Esta escala consiste en una serie de palabras que describen diferentes sentimientos y emociones. Lea cada palabra y marque en el espacio correspondiente la respuesta apropiada para usted. Indique cómo se siente **EN ESTE MOMENTO** . esto es, cómo se siente regularmente. Utilice la siguiente escala para registrar sus respuestas.

**1** Muy poco o nada      **2** Algo      **3** Moderadamente      **4** Bastante      **5** Extremadamente

**Ejemplo:** Si se presenta la palabra *triste*, y en **ESTE MOMENTO** usted se siente extremadamente triste, entonces registrará su respuesta con el número 5: Triste: 5

motivado	-----	irritable	-----
molesto (a disgusto)	-----	alerta	-----
emocionado	-----	avergonzado	-----
de malas	-----	inspirado	-----
firme	-----	nervioso	-----
culpable	-----	decidido	-----
temeroso	-----	estar atento	-----
agresivo	-----	inquieto	-----
entusiasmado	-----	activo	-----
estar orgulloso	-----	inseguro	-----

Escala de PANAS modificado para ser utilizado en este momento (Cruz, 2014) y se utilizó una impresión más grande para facilitar su lectura

## Anexo 2

Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff (Cruz, 2014., Díaz et al., 2006). Se modificó y agregó a cada página la tabla de puntuación para que fuera más fácil responder, de manera que los participantes no tengan que devolverse a la página inicial cada vez que se realice la puntuación para recordar a que número corresponde cada respuesta. Se utilizó letra 16 para facilitarle a los adultos mayores su lectura.

### Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006)

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: (M) (F)

<i>Puntuación</i>					
<i>Desacuerdo</i>			<i>De Acuerdo</i>		
<b>1=</b> Totalmente en desacuerdo	<b>2=</b> Muy en Desacuerdo	<b>3=</b> En desacuerdo	<b>4=</b> De acuerdo	<b>5=</b> Muy de acuerdo	<b>6=</b> Totalmente de acuerdo

Escala de Ryff	1	2	3	4	5	6
<i>1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas</i>	1	2	3	4	5	6
<i>2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones</i>	1	2	3	4	5	6
<i>3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente</i>	1	2	3	4	5	6
<i>4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida</i>	1	2	3	4	5	6
<i>5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga</i>	1	2	3	4	5	6



<i>Puntuación</i>					
<i>Desacuerdo</i>			<i>De Acuerdo</i>		
<b>1=</b> Totalmente en desacuerdo	<b>2=</b> Muy en Desacuerdo	<b>3=</b> En desacuerdo	<b>4=</b> De acuerdo	<b>5=</b> Muy de acuerdo	<b>6=</b> Totalmente de acuerdo

<i>6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad</i>	1	2	3	4	5	6
<i>7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo</i>	1	2	3	4	5	6
<i>8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar</i>	1	2	3	4	5	6
<i>9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí</i>	1	2	3	4	5	6
<i>10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto</i>	1	2	3	4	5	6
<i>11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo</i>	1	2	3	4	5	6
<i>12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas</i>	1	2	3	4	5	6
<i>13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones</i>	1	2	3	4	5	6
<i>14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo</i>	1	2	3	4	5	6

<i>Puntuación</i>					
<i>Desacuerdo</i>			<i>De Acuerdo</i>		
<b>1=</b> Totalmente en desacuerdo	<b>2=</b> Muy en Desacuerdo	<b>3=</b> En desacuerdo	<b>4=</b> De acuerdo	<b>5=</b> Muy de acuerdo	<b>6=</b> Totalmente de acuerdo

<i>15.Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro</i>	1	2	3	4	5	6
<i>16.Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí</i>	1	2	3	4	5	6
<i>17.Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad</i>	1	2	3	4	5	6
<i>18.Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general</i>	1	2	3	4	5	6
<i>19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen</i>	1	2	3	4	5	6
<i>20.Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida</i>	1	2	3	4	5	6
<i>21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo</i>	1	2	3	4	5	6
<i>22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza</i>	1	2	3	4	5	6
<i>23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos</i>	1	2	3	4	5	6

<i>Puntuación</i>					
<i>Desacuerdo</i>			<i>De Acuerdo</i>		
<b>1=</b> Totalmente en desacuerdo	<b>2=</b> Muy en Desacuerdo	<b>3=</b> En desacuerdo	<b>4=</b> De acuerdo	<b>5=</b> Muy de acuerdo	<b>6=</b> Totalmente de acuerdo

<i>24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo</i>	1	2	3	4	5	6
<i>25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí</i>	1	2	3	4	5	6
<i>26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona</i>	1	2	3	4	5	6
<i>27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona</i>	1	2	3	4	5	6
<i>28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento</i>	1	2	3	4	5	6
<i>29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla</i>	1	2	3	4	5	6

## Anexo 3

### Interpretación de Instrumentos

#### *Interpretación de la Escala de Ryff:*

**Autoaceptación:** sumatoria de ítems: 1, 7, 17 y 24.

**Relaciones positivas:** sumatoria de ítems: 2, 8, 12, 22 y 25.

**Autonomía:** sumatoria de ítems: 3, 4, 9, 13, 18 y 23.

**Dominio del entorno:** sumatoria de ítems: 5, 10, 14, 19 y 29.

**Crecimiento personal:** sumatoria de ítems: 21, 26, 27 y 28.

**Propósito en la vida:** sumatoria de ítems: 6, 11, 15, 16 y 20.

Ítems de puntaje inverso: 2, 4, 5, 8, 9, 13, 19, 22, 23 y 26.

#### *Interpretación del PANAS*

**Escala de Afectos Positivos:** sumatoria de reactivos: motivado, emocionado, firme, entusiasmado, estar orgulloso, alerta, inspirado, decidido, estar atento y activo.

**Escala de Afectos Negativos:** sumatoria de reactivos: molesto (a disgusto), de malas, culpable, temeroso, agresivo, irritable, avergonzado, nervioso, inquieto e inseguro.

## Anexo 4

### Cronograma

Semana	Fecha	Actividades
1	11/02 /2015	Llamada a la coordinadora del grupo de AGECO de 5 Esquinas de Tibás. Llamada a la coordinadora del grupo de AGECO de Santa Ana.
2	18/02 /2015	Llamada a la coordinadora del grupo de AGECO de 5 Esquinas de Tibás y de AGECO de Santa Ana y confirmar mí visita la próxima semana para pasar Escala de Ryff.
3	25/02 /2015	Aplicación de Escalas de <b>Ryff medición 1</b> en AGECO Santa Ana por la mañana y por la tarde AGECO de 5 Esquinas de Tibás.
4	04/03 /2015	Aplicación de Escala de <b>PANAS pre medición 1</b> al grupo experimental, aplicación de <b>Módulo 1</b> y posteriormente aplicación de <b>PANAS pos medición 1</b> . Esto por la mañana. Aplicación de Escala de PANAS pre al grupo control, esperar a que realicen sus actividades y posteriormente aplicación de PANAS pos. Esto por la tarde.
5	11/03 /2015	<b>Módulo 2</b> y aplicación de PANAS a alguien que no haya venido la semana pasada
6	18/03 /2015	<b>Módulo 3</b>
7	25/03 /2015	Aplicación de Escala de <b>PANAS pre medición 2</b> al grupo experimental, aplicación de <b>Módulo 4</b> y posteriormente aplicación de <b>PANAS pos medición 2</b> . Esto por la mañana. Aplicación de Escala de PANAS pre al grupo control, esperar a que realicen sus actividades y posteriormente aplicación de PANAS pos. Esto por la tarde
8	01/04/2015	<b>Semana Santa No hay actividades</b>
9	08/04/2015	<b>Módulo 5</b>
10	15/04/2015	<b>Módulo 6</b>

<b>11</b>	<b>22/04/2015</b>	<p>Aplicación de Escala de <b>PANAS pre medición 3</b> al grupo experimental, aplicación de <b>Módulo 7</b> y posteriormente aplicación de <b>PANAS pos medición 3</b>. Esto por la mañana.</p> <p>Aplicación de Escala de PANAS pre al grupo control, esperar a que realicen sus actividades y posteriormente aplicación de PANAS pos. Esto por la tarde</p>
<b>12</b>	<b>29/04/2015</b>	<p>Aplicación de Escala de <b>Ryff medición 2</b> al grupo experimental en la mañana y al grupo control por la tarde.</p> <p>Además este día se pasa el Cuestionario de “<b>hábitos de actividad física</b>” al grupo Control y al experimental.</p>

## Anexo 5

**Módulo 1**

**Grupo Experimental**

**04 de Marzo 9:30 am**

	Esquema corporal	Tiempo aproximado	Tiempo real
<b>Objetivo</b>	Tomar conciencia de nuestro cuerpo		
<b>Saludar, presentar a los otros dos ayudantes</b>	Explicar en la Pizarra Cuestionario de PANAS	5 min	
<b>Aplicación de Cuestionario de PANAS Pre</b>	Tiempo para responder Cuestionario de PANAS antes de la intervención, se le da asistencia al que lo requiera.	15 min	
<b>Ambientación o calentamiento</b>	Caminata por el espacio ( corrigiendo postura y respiración) Caminata en diferentes direcciones Cambio de dirección al sonido Trabajo de estiramiento Rotación de articulaciones	10 min	
<b>Trabajo específico</b>	Respiración y postura Posibilidad de movimiento mi cabeza: extensión, flexión y rotación. Percibir si hay alguna molestia al realizar estos movimientos y reconocerlos Posibilidades de movimiento de los brazos, del tronco: pecho, espalda, abdomen. Posibilidades de movimiento de las piernas, arrodillarse, caminar, saltar, patear, como se mueven, hacia donde, puedo ponerme de un pie, aplastar, presionar, acariciar. Nos podemos mover hacia diferentes partes y direcciones, vamos en bicicleta y nos movemos, no podemos chocar.	10 min	
<b>Creación</b>	Por turnos se proponen secuencia de movimientos que son seguidas por los demás, se realiza en un mismo lugar, quiere decir sin desplazamiento.	5 min	

<b>Cierre</b>	Cerramos con tres inhalaciones	1 min	
<b>Pasar el Cuestionario de PANAS Pos</b>	Pasar de nuevo el Cuestionario de PANAS	15 min	
<b>Entrevista ¿Qué opina de la actividad?</b>	Grabación acerca de lo que opinan los participantes	3 min	
<b>Instrumentos</b>	Pandereta		
<b>Tiempo total</b>		1 hora 9 min	

## Módulo 1

Esquema corporal

### **Objetivo:**

*Tomar conciencia de nuestro cuerpo*

De cómo se mueve, hacia donde, velocidad, dirección, capacidad de movimiento de las diferentes partes de mi cuerpo.

### **Ambientación o calentamiento:**

*Caminata por el espacio:*

Significa que en un espacio delimitado van a caminar. Se debe respirar inhalar y exhalar, para evitar chocar y mantener una buena postura.

*Caminata en diferentes direcciones:*

Se va a dar la señal de que cambien de dirección durante la caminata. Hacia donde quieran.

*Cambio de dirección al sonido:*

El sonido de la pandereta va a indicar un cambio de dirección durante la caminata.

*Trabajo de estiramiento:*



Estiramos bíceps, tríceps, espalda, cabeza, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrilla, hacemos flexión lateral derecha e izquierda de columna.

*Rotación de articulaciones:*

Rotamos el cuello, hombros, codos muñecas, cadera, en el caso de las rodillas flexionamos y extendemos, rotación de tobillos.

### **Trabajo específico:**

*Respiración y postura:*

Respiramos con la respiración diafragmática, inhalamos por la nariz y exhalamos con la boca, buena postura mirando al frente y con escápulas contraídas, realizamos algunas respiraciones.

*Posibilidad de movimiento mi cabeza: extensión, flexión y rotación.*

Movimientos que puedo realizar con mi cabeza. Movemos la cabeza como un péndulo, como un reloj y sus manecillas, como una licuadora, como un cascanueces, luego pregunto ¿cómo qué más podemos movernos? y se hacen las propuestas sugeridas.

*Posibilidades de movimiento de los brazos, del tronco: pecho, espalda, panza.*

Movimientos del pecho a ritmo del corazón, como lavadora, como Brasileira, Shakira y luego pregunto: ¿cómo qué más? Y se realizan las propuestas sugeridas.

Ahora la espalda, como gusano, como jorobado y sin jorobar, como hamaca, flexionada hacia un lado, al otro, hacia atrás.

*Posibilidades de movimiento de las piernas, arrodillarse, caminar, saltar, patear, cómo se mueven, hacia donde, puedo ponerme de un pie, aplastar, presionar, acariciar.*

Puedo trasladare con las dos piernas pegadas, brincando, arrastrándolas, puedo patear como si tuviera una bola al frente, al lado, atrás, jugamos a que las piernas nos guían como si tuvieran vida propia, con ellas majo cucarachas, arañas, presiono un botón muy fuerte que os abre una puerta, acaricio algo ya sea un perro, un gato un niño, ms pies pintan paisajes. Podemos pararnos de un pie.

*Percibir si hay alguna molestia al realizar estos movimientos y reconocerlos*

Individualmente percibo si existe dolor en algún movimiento que realizo, o alguna incomodidad, molestia que no había sentido antes, o que se sintió más ahora con los movimiento.

*Nos podemos mover hacia diferentes partes y direcciones, vamos en bicicleta y nos movemos, no podemos chocar, vamos en carro, vamos en moto, vamos en patines, vamos en patineta.*

Se realizan estas acciones, se busca la postura y forma en que se realizan estas actividades.

### **Creación:**

Por turnos se proponen secuencia de movimientos y son seguidos por los demás, en un mismo lugar.

De manera improvisada y de acuerdo al conocimiento y reconocimiento de la variedad de movimientos que podemos realizar con nuestro cuerpo, les pido una secuencia de movimientos improvisados claros y precisos para que estos puedan ser seguidos por el resto del grupo.

Cada persona presente y si el tiempo estimado lo permite, realiza su secuencia

**Cierre:**

Poniéndole énfasis a la postura corporal y la respiración, inhalamos abriendo y subiendo los brazos y exhalamos, bajándolos y cerrándolos.

**Módulo 2**

**Grupo Experimental**

**11 de Marzo 9:30 am**

	Descubriendo el espacio	<b>Tiempo aproximado</b>	<b>Tiempo real</b>
<b>Objetivo</b>	Reconocer las diferentes formas, niveles y posiciones en que nos movemos en el espacio		
<b>Pasar lista</b>	Paso lista de las participantes	2 min	
<b>Ambientación o calentamiento</b>	Caminata por el espacio (corrigiendo postura y respiración) Caminata en diferentes direcciones Cambio de dirección al sonido Cambio de velocidad al sonido (rápido, lento, moderado, cámara lenta) Respiración y postura Trabajo de estiramiento Rotación de articulaciones Ejercicios de la “Escuela” (3 ejercicios) Movimiento facial, relajación facial.	16 min	

<b>Trabajo específico</b>	<p>Caminar por el espacio por muchos caminos, como un laberinto (no chocar con los demás) (describir mentalmente ese laberinto, frío, bonito, con espinas, verde, etc).</p> <p>Caminar en diferentes niveles (arriba, abajo, medio).</p> <p>Caminar como una bolita, fuéramos un pulpo de tentáculos largos, como un globo, culebra, felino, conejo, ratón, cucaracha, elefante.</p> <p>Movernos, duros, derretidos, como gelatina, como mareados, pesados.</p> <p>Hacemos círculo e inhalamos tres veces (para que puedan descansar) colocamos sillas y nos sentamos frente a frente en parejas.</p> <p>Sentados frente a frente, realizar el espejo con música, inicia un sujeto el movimiento y el que está al frente lo sigue en espejo.</p> <p>Cambiamos de silla y buscamos otra pareja, hacemos lo mismo el espejo, alternado quien inicia la secuencia</p>	15 min	
<b>Creación</b>	<p>Acomodar sillas una al frente y las demás viendo al frente también, para que facilite el espejo.</p> <p>Recaltar la diferencia entre espejo y seguido. En este caso es un espejo.</p> <p>Cada sujeto propone una secuencia de movimientos con las diferentes texturas, niveles y velocidades y los demás lo siguen.</p>	8 min	
<b>Cierre</b>	Cerramos con tres inhalaciones	1 min	
<b>Entrevista ¿Qué opina de la actividad?</b>	Grabación acerca de lo que opinan los participantes	3 min	
<b>Instrumentos</b>	<p>Bambú con un palito, con este se le pega y produce un sonido.</p> <p><i>Equipo de sonido con CD:</i></p> <p>Música de: <i>Johann Sebastian Bach (Siciliano from Sonata in E flat for flute and harp). For when you are alone, Track 8</i></p> <p><i>Johann Sebastianm (Baurree 1 y 2 from Cello Suite No.3 in C (guitar arr.). For when you are alone, Track 4</i></p>		

<i>Tiempo total</i>		45 min	
---------------------	--	--------	--

## **Módulo 2**

Descubriendo el espacio

### **Objetivo:**

Reconocer las diferentes formas, niveles, velocidades y posiciones en que nos movemos en el espacio individual y el espacio total. También se toma conciencia del ritmo corporal.

### **Ambientación o calentamiento:**

#### *Caminata por el espacio:*

Significa que en un espacio delimitado van a caminar, sin prisa como de paseo. Se debe respirar inhalar y exhalar, para evitar chocar. Se debe cuidar la postura.

#### *Caminata en diferentes direcciones:*

Se va a dar la señal para que cambien de dirección durante la caminata, hacia donde quieran.

#### *Cambio de dirección al sonido:*

Por medio del sonido del bambú se da la instrucción de cambiar de dirección cada vez que este se escuche.

#### *Cambio de velocidad al sonido (rápido, lento, moderado, cámara lenta):*

Cada vez que vaya a indicar que se cambie de velocidad digo: “al sonido del instrumento cambiamos a cámara lenta”, y así sucesivamente las diferentes velocidades (rápido, lento, moderado, cámara lenta).

#### *Respiración y postura:*

Respiramos con la respiración diafragmática, inhalamos por la nariz y exhalamos con la boca, buena postura mirando al frente y con escápulas contraídas, realizamos algunas respiraciones.

#### *Trabajo de estiramiento de articulaciones y ejercicios de la “escuela” (4 ejercicios)*

Estiramos bíceps, tríceps, espalda, cabeza, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrilla, hacemos flexión lateral derecha e izquierda de columna.

#### *Rotamos articulaciones*

Desde la cabeza con giros de derecha a izquierda, luego hombros, codos muñecas, cadera, flexionamos y extendemos las rodillas, rotación de tobillos.

### *Ejercicios de la “escuela” (3 ejercicios)*

#### Ejercicio 1

De pie y erguido, se mira al compañero de la par, cadera y pecho viendo hacia el frente, se estira el brazo hacia el lado en que se está viendo al compañero, se trata de alcanzarlo. Cuando sea necesario y el resto del cuerpo se sienta involucrado ya que no puede avanzar más se da un paso hacia el lado que se está extendiendo, el pie contrario nunca se mueve y se realiza una extensión hacia el lado que se está trabajando al máximo de forma gradual. Se regresa despacio a la posición inicial y se vuelve a realizar hacia el otro lado.

#### Ejercicio 2

Ahora hacia adelante, primero se estira el brazo derecho y cuando ya no se pueda estirar más se avanza con la pierna izquierda, se continúa estirando, el brazo derecho es quien lleva el movimiento y luego el resto el cuerpo se va incorporando a la extensión y dirección determinada. Luego se realiza la misma acción pero iniciando con el brazo izquierdo.

#### Ejercicio 3

De pie erguido, se busca un punto de referencia como una pared, se levanta el brazo derecho a la altura del pecho y señalando hacia la izquierda, se estira la mano hacia la lateral izquierda, luego todo el brazo y paulatinamente se gira el tronco también, cuando se llegue a estar incorporado en la torsión – extensión, se gira la cadera, las rodillas, los pies, se continúa estirando. Se regresa a la posición inicial despacio. Se repite la acción con el brazo izquierdo hacia el lateral derecho.

### *Masaje facial y movimiento de los músculos faciales, lengua, labios, boca.*

Masajeamos mandíbula, movemos lengua, labios, cachetes, ojos, soplamos con los labios, damos golpecitos a los cachetes inflados, movemos la boca.

#### **Trabajo específico:**

*Caminar por el espacio por muchos caminos, como un laberinto (no chocar con los demás)*  
Caminamos por un espacio delimitado, imaginamos un laberinto por donde tenemos que pasar y doblar, devolvemos porque es sin salida e ir por otro lado, pensar si es de arbusto, de rosas, de ladrillo, de cactus etc.

Si es bonito, tenebroso, oscuro, alegre, triste, frío o caliente.

#### *Caminar en diferentes niveles (arriba, abajo, medio)*

Al sonido del instrumento se cambia de nivel en que nos movemos, anuncio: caminar en nivel alto y sueno el instrumento, así sucesivamente.

#### *Caminamos por el espacio (como diferentes animales, pesos, textura)*

Como una bolita, un pulpo de tentáculos largos, como un globo, culebra, felino, conejo, ratón, cucaracha, elefante. Nos movemos duros, derretidos, como gelatina, como mareados, pesados. Todas estas acotaciones se van dando mientras la persona camina en su laberinto imaginario.

*Ejercicio del “El Espejo”*

Trabajamos “El espejo”, en parejas uno frente al otro sentados en una silla, uno inicia un movimiento y el otro lo sigue como si fuera un espejo mientras suena la música, luego cambiamos quien inicia el movimiento. Después cambiamos de pareja sentándonos en otra silla.

**Creación**

Cada sujeto propone una secuencia de movimientos y los demás lo siguen en espejo.

**Cierre**

Poniéndole énfasis a la postura corporal y la respiración, inhalamos abriendo y subiendo los brazos y exhalamos, bajándolos y cerrándolos.

**Módulo 3**

**Grupo Experimental**

**18 de Marzo 2015 9:30 am**

	Expreso con mi cuerpo	Tiempo aproximado	Tiempo real
<b>Objetivo</b>	Expresar y contar una historia con nuestro cuerpo		
<b>Pasar lista</b>	Paso lista de las participantes	2 min	
<b>Ambientación o calentamiento</b>	Caminata por el espacio (corrigiendo postura y respiración) Caminata en diferentes direcciones Cambio de dirección al sonido Cambio de velocidad al sonido (rápido, lento, moderado, cámara lenta) Cuando doy la señal hacen parejas, grupos de tres, grupos de 4, grupos de 5, grupos de 6, grupos 7, grupos de 8, grupos de 9, grupos de 10. Trabajo de estiramiento	20 min	

	Rotación de articulaciones Ejercicios de la “Escuela” Movimiento facial, relajación facial.		
<b>Trabajo específico</b>	Caminamos por el espacio y cada vez que nos topamos a una persona de frente nos detenemos y saludamos “hola” sin decir una palabra y de manera distinta cada vez. Ahora busco diferentes partes del cuerpo para saludar, con mis ojos, con mi cabeza, con mis manos, mis pies, mi espalda, mi cadera, mis piernas, mis pies. Ahora volvemos a saludar utilizando diferentes intenciones: enojo, alegría, tristeza, euforia, rabia, pereza, dispersión, despectivamente. Individualmente, expreso un movimiento que sugiera la palabra: Vacaciones, Semana Santa, Invierno, Misa, Peligro, Bebé, Cena, Suspenso, Miedo, Volcán, Música, Trabajo, Paseo, Año Nuevo, Matrimonio.	10 min	
<b>Creación</b>	Hacemos parejas: le contamos a la pareja cual es nuestro pasatiempo favorito, nuestra pareja enseña a todo el grupo cual es mi pasatiempo favorito y luego yo enseño el de mi pareja.	13 min	
<b>Cierre</b>	Cerramos con tres inhalaciones	1 min	
<b>Entrevista ¿Qué opina de la actividad?</b>	Grabación acerca de lo que opinan los participantes	3 min	
<b>Instrumentos</b>	Tambor pequeño		
<b>Tiempo total</b>		49 min	

### **Módulo 3**

Expreso con mi cuerpo

#### **Objetivo:**

Expresar y contar una historia con nuestro cuerpo

#### **Ambientación o calentamiento:**

##### *Caminata por el espacio:*

Significa que en un espacio delimitado van a caminar, sin prisa como de paseo. Se debe respirar inhalar y exhalar, para evitar chocar.

##### *Caminata en diferentes direcciones:*

Se va a dar la indicación de que cambien la dirección de la caminata constantemente según lo quieran.

##### *Cambio de dirección al sonido:*

Por medio del sonido del tambor recibimos la instrucción de cambiar de dirección cada vez que este se escuche.

##### *Cambio de velocidad al sonido (rápido, lento, moderado, cámara lenta):*

Cada vez que vaya a indicar que se cambie de velocidad digo: “al sonido del instrumento cambiamos a cámara lenta”, y así sucesivamente las diferentes velocidades.

##### *Cuando doy la señal hacen parejas, grupos de tres, grupos de 4, grupos de 5, grupos de 6, grupos de 7, grupos de 8, grupos de 9, grupos de 10.*

Se da la señal para que se formen en parejas, luego caminan por el espacio y se da la señal de que se formen en grupos de cuatro y así sucesivamente.

##### *Respiración y postura:*

Respiramos con la respiración diafragmática, inhalamos por la nariz y exhalamos con la boca, buena postura mirando al frente y con escápulas contraídas, realizamos algunas respiraciones.

##### *Trabajo de estiramiento de articulaciones*

Estiramos bíceps, tríceps, espalda, cabeza, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrilla, hacemos flexión lateral derecha e izquierda de columna.



Rotamos articulaciones desde la cabeza con giros de derecha a izquierda, luego hombros, codos muñecas, cadera, flexionamos y extendemos las rodillas, rotación de tobillos.

Trabajamos 6 ejercicios de Stoyan “escuela”.

*Ejercicios de la “escuela” (3 ejercicios)*

#### Ejercicio 1

De pie y erguido, se mira al compañero de la par, cadera y pecho viendo hacia el frente, se estira el brazo hacia el lado en que se está viendo al compañero, se trata de alcanzarlo. Cuando sea necesario y el resto del cuerpo se sienta involucrado ya que no puede avanzar más se da un paso hacia el lado que se está extendiendo, el pie contrario nunca se mueve y se realiza una extensión hacia el lado que se está trabajando al máximo de forma gradual. Se regresa despacio a la posición inicial y se vuelve a realizar hacia el otro lado.

#### Ejercicio 2

Ahora hacia adelante, primero se estira el brazo derecho y cuando ya no se pueda estirar más se avanza con la pierna izquierda, se continúa estirando, el brazo derecho es quien lleva el movimiento y luego el resto el cuerpo se va incorporando a la extensión y dirección determinada. Luego se realiza la misma acción pero iniciando con el brazo izquierdo.

#### Ejercicio 3

De pie erguido, se busca un punto de referencia como una pared, se levanta el brazo derecho a la altura del pecho y señalando hacia la izquierda, se estira la mano hacia la lateral izquierda, luego todo el brazo y paulatinamente se gira el tronco también, cuando se llegue a estar incorporado en la torsión – extensión, se gira la cadera, las rodillas, los pies, se continúa estirando. Se regresa a la posición inicial despacio. Se repite la acción con el brazo izquierdo hacia el lateral derecho.

*Masaje facial y movimiento de los músculos faciales, lengua, labios, boca.*

Masajeamos mandíbula, movemos lengua, labios, cachetes, ojos, soplamos con los labios, damos golpecitos a los cachetes inflados, movemos la boca.

#### **Trabajo específico:**

*Caminamos por el espacio y cada vez que nos topamos a una persona de frente nos detenemos y saludamos “hola” sin decir una palabra y de manera distinta cada vez.*

Saludamos a la persona que nos topamos de frente con gestos, exploramos la variedad de formas en que podemos saludar.

*Ahora busco diferentes partes del cuerpo para saludar, con mis ojos, con mi cabeza, con mis manos, mis pies, mi espalda, mi cadera, mis piernas, mis pies.*

Cada vez que nos topamos de frente saludamos con los ojos... intentamos variarlo cada vez, luego con la cabeza y lo exploramos, así sucesivamente.

*Ahora volvemos a saludar utilizando diferentes intenciones: enojo, alegría, tristeza, euforia, rabia, pereza, dispersión, despectivamente.*

Buscamos diferentes formas de expresar estas emociones en un saludo. Se va realizando uno por uno.

*Individualmente, expreso un movimiento que sugiera la palabra: Vacaciones, Semana Santa, invierno, Misa, Peligro, Bebé, Cena, Suspenso, Miedo, Volcán, Música, Trabajo, Paseo, Año Nuevo, Matrimonio.*

Buscamos expresiones corporales para movernos según lo que esta palabra nos sugiera.

### **Creación:**

Hacemos parejas: le contamos a la pareja cual es nuestro pasatiempo favorito con palabras, nuestra pareja enseña a todo el grupo cual es mi pasatiempo favorito, pero lo dice mediante gestos y movimientos, luego yo digo el de mi pareja. No se dicen palabras.

### **Cierre**

Poniéndole énfasis a la postura corporal y la respiración, inhalamos abriendo y subiendo los brazos y exhalamos, bajándolos y cerrándolos.

**Módulo 4**

**Grupo Experimental**

**25 de Marzo 2015 9:30 am**

	Conciencia del espacio, movimiento y expresión de mi cuerpo	Tiempo aproximado	Tiempo real
<b>Objetivo</b>	Contar y seguir una historia con nuestro cuerpo		
<b>Pasar lista</b>	Paso lista de las participantes	2 min	
<b>Aplicar cuestionario de PANAS Pre Medición 2</b>	Pasar el cuestionario de PANAS, esta es la segunda medición de la investigación, se está realizando en el cuarto módulo.	10 min	

<b><i>Ambientación o calentamiento</i></b>	Caminata por el espacio (corrigiendo postura y respiración) Cambio de dirección al sonido Juego de la papa caliente con bola (primero con lo que quieran, luego sin las manos, luego con los pies) (con música Track 7) Trabajo de estiramiento Rotación de articulaciones Ejercicios de la “Escuela” Movimiento facial, relajación facial.	14min	
<b><i>Trabajo específico</i></b>	Juego de Simón dice: Simón dice que se toquen la cabeza, que se abrasen, que se sienten, que hagan un círculo todos de las manos, que canten su canción favorita, que bailen, que entre todos formen un tren etc, se le puede pedir a alguno que sean Simón. Seguido con desplazamiento (con música) (Track 11)	6 min	
<b><i>Creación</i></b>	Narración de una historia por parte de la profesora (historia tomada y modificada de Guillermo Bolaños pag 250, la fiesta India) los demás la siguen con el cuerpo y la interpretan, pueden desplazarse. Ahora cada uno continúa la historia o cambia la historia mientras se narra también la reproduce corporalmente mientras todos los siguen, luego se cambia de narrador y así sucesivamente.	10 min	
<b><i>Cierre</i></b>	Cerramos con tres inhalaciones	1 min	
<b><i>Aplicar cuestionario de PANAS Pos Medición 2</i></b>	Aplicar cuestionario de PANAS pos a la actividad	7 min	
<b><i>Entrevista ¿Qué opina de la actividad?</i></b>	Grabación acerca de lo que opinan los participantes	3 min	
<b><i>Entregar regalitos que ofrecí</i></b>	Les ofrecí la semana pasada un regalito sorpresa a todas las que asistieran hoy a la actividad, esto con el fin de que vengan todas y realicen la actividad y el cuestionario de	5 min	

	PANAS. Como una forma de motivar a venir. El regalito es una taza con unos chocolates envueltas en una bolsa de celofán y un lazo.		
<b><i>Instrumentos</i></b>	Pandereta Bola de plástica, música (For When you are Alone (Track 11) Camille Saint- Saëns (Aquarium from <i>The Carnival of the animals</i> ) Música de Nirvana by Gozy, Pura Vida Gon Campanida CD 1, (Track 7)		
<b><i>Tiempo total</i></b>		58 min	

#### **Módulo 4**

Conciencia del espacio, movimiento y expresión de mi cuerpo

#### **Objetivo**

Contar y seguir una historia con nuestro cuerpo

#### **Ambientación o calentamiento**

*Caminata por el espacio (corrigiendo postura y respiración)*

Significa que en un espacio delimitado van a caminar, sin prisa como de paseo. Se debe respirar inhalar y exhalar, para evitar chocar.

*Cambio de dirección al sonido*

Por medio del sonido de las maracas recibimos la instrucción de cambiar de dirección cada vez que este se escuche.

*Juego de la papa caliente con bola (primero con lo que quieran, luego sin las manos, luego con los pies) (con música Track 7).*

*Trabajo de estiramiento*

Estiramos bíceps, tríceps, espalda, cabeza, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrilla, hacemos flexión lateral derecha e izquierda de columna.

*Rotación de articulaciones*

Rotamos articulaciones desde la cabeza con giros de derecha a izquierda, luego hombros, codos muñecas, cadera, en caso rodillas flexionamos y extendemos, rotación de tobillos.

### *Ejercicios de la “escuela” (3 ejercicios)*

#### Ejercicio 1

De pie y erguido, se mira al compañero de la par, cadera y pecho viendo hacia el frente, se estira el brazo hacia el lado en que se está viendo al compañero, se trata de alcanzarlo. Cuando sea necesario y el resto del cuerpo se sienta involucrado ya que no puede avanzar más se da un paso hacia el lado que se está extendiendo, el pie contrario nunca se mueve y se realiza una extensión hacia el lado que se está trabajando al máximo de forma gradual. Se regresa despacio a la posición inicial y se vuelve a realizar hacia el otro lado.

#### Ejercicio 2

Ahora hacia adelante, primero se estira el brazo derecho y cuando ya no se pueda estirar más se avanza con la pierna izquierda, se continúa estirando, el brazo derecho es quien lleva el movimiento y luego el resto el cuerpo se va incorporando a la extensión y dirección determinada. Luego se realiza la misma acción pero iniciando con el brazo izquierdo.

#### Ejercicio 3

De pie erguido, se busca un punto de referencia como una pared, se levanta el brazo derecho a la altura del pecho y señalando hacia la izquierda, se estira la mano hacia la lateral izquierda, luego todo el brazo y paulatinamente se gira el tronco también, cuando se llegue a estar incorporado en la torsión – extensión, se gira la cadera, las rodillas, los pies, se continúa estirando. Se regresa a la posición inicial despacio. Se repite la acción con el brazo izquierdo hacia el lateral derecho.

### *Masaje facial y movimiento de los músculos faciales, lengua, labios, boca.*

Masajeamos mandíbula, movemos lengua, labios, cachetes, ojos, soplamos con los labios, damos golpecitos a los cachetes inflados, movemos la boca.

## Trabajo específico

### *Juego de Simón dice*

Simón dice que se toquen la cabeza, que se abrasen, que se sienten, que hagan un círculo todos de las manos, que canten su canción favorita, que bailen, que entre todos formen un tren etc, se le puede pedir a alguno que sean Simón.

### *Seguido con desplazamiento (con música) (Track 11)*

Un sujeto inicia una serie de acciones con desplazamiento y los demás lo siguen, luego sigue otra persona con los movimientos.

## Creación

### *Seguido de una historia*

Narración de una historia por parte de la profesora (los demás la siguen con el cuerpo y la interpretan, pueden desplazarse. Ahora cada uno continúa la historia o cambia la historia, y mientras se narra también la reproduce corporalmente mientras todos los siguen, luego se cambia de narrador y así sucesivamente.

## Cierre

Poniéndole énfasis a la postura corporal y la respiración, inhalamos abriendo y subiendo los brazos y exhalamos, bajándolos y cerrándolos.

## Módulo 5

## Grupo Experimental

8 de Abril 2015 9:30 am

	Transformación del objeto y moldeando estatuas	Tiempo aproximado	Tiempo real
<b>Objetivo</b>	Utilizar la imaginación para transformar objetos en diferentes elementos. Moldear las posturas corporales de los compañeros.		
<b>Pasar lista</b>	Paso lista de las participantes	2 min	
<b>Ambientación o calentamiento</b>	Caminata por el espacio (corrigiendo postura y respiración) Rotación de articulaciones Ejercicios de la “Escuela” Movimiento facial, relajación facial. Vamos a jugar de pasarnos la bola, pero esa bola en realidad no existe, imaginamos una bola muy liviana, muy pesada, y un peso normal y la vamos pasando en círculo. Esta actividad puede realizarse sentados. Vamos a pasar la	14 min	

	bola imaginaria a la persona que decidamos con la mirada., de manera que ya no es sólo en círculos.		
<b>Trabajo específico</b>	<p><i>Transformación del objeto imaginario</i>  Ahora vamos a pasar la pelota, pero esta vez antes de pasarla, la vamos a convertir imaginariamente en otra cosa, entonces voy a pasar la pelota, pero antes de eso la convierto con mis manos como moldeándola en otra cosa, en un florero, un helado, una flor, etc.</p> <p><i>Transformación de objetos reales</i>  Transformación del objeto, los diferentes objetos los transformamos en otras cosas diferentes a lo que son.</p>	15 min	
<b>Creación</b>	<p><i>Estatuas moldeables</i>  Hacemos dos grupos, uno de los grupos se da la espalda, los demás se mueven con la música, cuando la música para el grupo que estaba de espaldas se da la vuelta y el que se movía se queda como estatua, el grupo que estaba de espalda se acerca a las estatuas y cambia su forma manejándolos como si fueran estatuas moldeables. Se realiza la misma actividad pero esta vez utilizamos los objetos que utilizamos para transformar el objeto y de alguna forma y con algún sentido se lo colocamos a las estatuas. Luego cambiamos de grupo.</p>	15 min	
<b>Cierre</b>	Cerramos con tres inhalaciones	2 min	
<b>Entrevista ¿Qué opina de la actividad?</b>	Grabación acerca de lo que opinan los participantes	5 min	
<b>Instrumentos</b>	<p>3 Hula Hula, 1 sombrilla, 1 tazón, mecate, 1 botella, 1 bola pequeña de plástico, mecate de saltar, bolso de supermercado, paño de cocina, 2 maracas, 1 pandereta y 1 palo de escoba.</p> <p>Grabadora y CD de música. Disco I Costa Rica Pura Vida, Linda Costa Rica, Track 1.</p>		
<b>Tiempo total</b>		53 min	

## **Módulo 5**

Transformación del objeto y moldeando estatuas.

### **Objetivo**

Utilizar la imaginación para transformar objetos en diferentes elementos. Moldear las posturas corporales de los compañeros.

### **Ambientación o calentamiento**

*Caminata por el espacio (corrigiendo postura y respiración)*

Significa que en un espacio delimitado van a caminar, sin prisa como de paseo. Se debe respirar inhalar y exhalar, para evitar chocar.

*Trabajo de estiramiento*

Estiramos bíceps, tríceps, espalda, cabeza, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrilla, hacemos flexión lateral derecha e izquierda de columna.

*Rotación de articulaciones*

Rotamos articulaciones desde la cabeza con giros de derecha a izquierda, luego hombros, codos muñecas, cadera, flexionamos y extendemos las rodillas, rotación de tobillos.

*Ejercicios de la “escuela” (3 ejercicios)*

Ejercicio 1

De pie y erguido, se mira al compañero de la par, cadera y pecho viendo hacia el frente, se estira el brazo hacia el lado en que se está viendo al compañero, se trata de alcanzarlo. Cuando sea necesario y el resto del cuerpo se sienta involucrado ya que no puede avanzar más se da un paso hacia el lado que se está extendiendo, el pie contrario nunca se mueve y se realiza una extensión hacia el lado que se está trabajando al máximo de forma gradual. Se regresa despacio a la posición inicial y se vuelve a realizar hacia el otro lado.

Ejercicio 2



Ahora hacia adelante, primero se estira el brazo derecho y cuando ya no se pueda estirar más se avanza con la pierna izquierda, se continúa estirando, el brazo derecho es quien lleva el movimiento y luego el resto el cuerpo se va incorporando a la extensión y dirección determinada. Luego se realiza la misma acción pero iniciando con el brazo izquierdo.

### Ejercicio 3

De pie erguido, se busca un punto de referencia como una pared, se levanta el brazo derecho a la altura del pecho y señalando hacia la izquierda, se estira la mano hacia la lateral izquierda, luego todo el brazo y paulatinamente se gira el tronco también, cuando se llegue a estar incorporado en la torsión – extensión, se gira la cadera, las rodillas, los pies, se continúa estirando. Se regresa a la posición inicial despacio. Se repite la acción con el brazo izquierdo hacia el lateral derecho.

*Masaje facial y movimiento de los músculos faciales, lengua, labios, boca.*

Masajeamos mandíbula, movemos lengua, labios, cachetes, ojos, soplamos con los labios, damos golpecitos a los cachetes inflados, movemos la boca.

*Juego de la papa caliente sin bola*

Vamos a jugar de pasarnos la bola, pero esa bola en realidad no existe, imaginamos una bola muy liviana, muy pesada, y un peso normal y la vamos pasando en círculo. Esta actividad puede realizarse sentados.

### **Trabajo específico**

*Transformación del objeto imaginario*

Ahora vamos a pasar la pelota imaginaria, pero esta vez antes de pasarla, la vamos a convertir imaginariamente en otra cosa, entonces voy a pasar la pelota, pero antes de eso la convierto con mis manos como moldeándola en otra cosa, en un florero, un helado, una flor, etc. La persona que la recibe debe intentar adivinar que objeto se le está entregando, otros participantes pueden ayudar en caso de no adivinar.

*Transformación de objetos reales*

Transformación del objeto, los diferentes objetos los transformamos en otras cosas diferentes a lo que son. Le damos otra función al objeto que tenemos en la mano y la persona que lo recibe adivina que es y lo convierte en otra cosa. Por ejemplo: una sobrialla cerrada se convierte en un palo de golf, en una pala, en un remo, en un cucharón gigante etc.

### **Creación**

### *Estatuas moldeables*

Hacemos dos grupos, uno de los grupos observa y los demás se mueven con la música, cuando la música se detiene el grupo que está bailando se queda quieto como una estatua y el grupo que observaba se acerca para cambiar su forma manejándolos como si fueran estatuas moldeables. Se realiza la misma actividad pero esta vez utilizamos los objetos que utilizamos para transformar el objeto y de alguna forma y con algún sentido se lo colocamos a las estatuas. Luego cambiamos de grupo.

### **Cierre**

Poniéndole énfasis a la postura corporal y la respiración, inhalamos abriendo y subiendo los brazos y exhalamos, bajándolos y cerrándolos.

## **Módulo 6**

## **Grupo Experimental**

**15 de Abril 2015 9:30 am**

	Transformamos nuestro cuerpo en máquinas, trabajo en equipo y dinámicas en un mercado.	<b>Tiempo aproximado</b>	<b>Tiempo real</b>
<b>Objetivo</b>	Expresar con nuestro cuerpo el funcionamiento y manipulación de las máquinas que nos rodean y luego representar una situación cotidiana donde se dan situaciones cotidianas. Explorar los movimientos mecánicos y los cotidianos.		
<b>Pasar lista</b>	Paso lista de las participantes	2 min	
<b>Ambientación o calentamiento</b>	Caminata por el espacio (corrigiendo postura y respiración) Cambio de dirección al sonido Trabajo de estiramiento Rotación de articulaciones Movimiento facial, relajación facial. El juego de “La maleta” cada uno dice “yo pongo en la maleta” por ejemplo: una bola, el otro dice la bola y lo que este le agrega, y así sucesivamente, esto que metemos en la maleta se debe representar gestualmente y decirlo con	14 min	

	palabras, si alguien lo olvida, los demás pueden ayudar a recordar.		
<b>Trabajo específico</b>	Caminamos por el espacio y nos convertimos en una máquina, un electrodoméstico, un carro, un tren, un barco. Todo debe tener sonido. Ahora hacemos parejas y cada pareja va a convertir al otro en una máquina la cuál será manipulada por el que no es la máquina, luego cambian de rol. Los demás adivinan de qué se trata.	15 min	
<b>Creación</b>	Dividimos el grupo en 3 y cada grupo va a representar: o un tren, un avión, un barco o una rueda Chicago. Todo debe tener sonido. Se da a escoger un papelito donde viene la imagen de lo que se representará- Entre todos van a representar un mercado o feria, donde algunos son vendedores y otros compran, se puede hablar y cada uno va a escoger sus acciones. Se enseña una imagen el mercado.	15 min	
<b>Cierre</b>	Cerramos con tres inhalaciones	2 min	
<b>Entrevista ¿Qué opina de la actividad?</b>	Grabación acerca de lo que opinan los participantes	5 min	
<b>Instrumentos</b>	Pandereta		
<b>Tiempo total</b>		53 min	

## **Módulo 6**

Transformamos nuestro cuerpo en máquinas, trabajo en equipo y dinámicas en un mercado.

### **Objetivo**

Expresar con nuestro cuerpo el funcionamiento y manipulación de las máquinas que nos rodean y luego representar una situación cotidiana donde se dan situaciones cotidianas. Exploramos los movimientos mecánicos y los cotidianos.

### **Ambientación o calentamiento**

*Caminata por el espacio (corrigiendo postura y respiración)*

Significa que en un espacio delimitado van a caminar, sin prisa como de paseo. Se debe respirar inhalar y exhalar, para evitar chocar.

*Cambio de dirección al sonido*

Por medio del sonido de la pandereta recibimos la instrucción de cambiar de dirección cada vez que esta se escuche.

### *Trabajo de estiramiento*

Estiramos bíceps, tríceps, espalda, cabeza, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrilla, hacemos flexión lateral derecha e izquierda de columna.

### *Rotación de articulaciones*

Rotamos articulaciones desde la cabeza con giros de derecha a izquierda, luego hombros, codos muñecas, cadera, en caso rodillas flexionamos y extendemos, rotación de tobillos.

### *Ejercicios de la “escuela” (3 ejercicios)*

#### Ejercicio 1

De pie y erguido, se mira al compañero de la par, cadera y pecho viendo hacia el frente, se estira el brazo hacia el lado en que se está viendo al compañero, se trata de alcanzarlo. Cuando sea necesario y el resto del cuerpo se sienta involucrado ya que no puede avanzar más se da un paso hacia el lado que se está extendiendo, el pie contrario nunca se mueve y se realiza una extensión hacia el lado que se está trabajando al máximo de forma gradual. Se regresa despacio a la posición inicial y se vuelve a realizar hacia el otro lado.

#### Ejercicio 2

Ahora hacia adelante, primero se estira el brazo derecho y cuando ya no se pueda estirar más se avanza con la pierna izquierda, se continúa estirando, el brazo derecho es quien lleva el movimiento y luego el resto el cuerpo se va incorporando a la extensión y dirección determinada. Luego se realiza la misma acción pero iniciando con el brazo izquierdo.

#### Ejercicio 3

De pie erguido, se busca un punto de referencia como una pared, se levanta el brazo derecho a la altura del pecho y señalando hacia la izquierda, se estira la mano hacia la lateral izquierda, luego todo el brazo y paulatinamente se gira el tronco también, cuando se llegue a estar incorporado en la torsión – extensión, se gira la cadera, las rodillas, los pies, se continúa estirando. Se regresa a la posición inicial despacio. Se repite la acción con el brazo izquierdo hacia el lateral derecho.

### *Masaje facial y movimiento de los músculos faciales, lengua, labios, boca.*

Masajeamos mandíbula, movemos lengua, labios, cachetes, ojos, soplamos con los labios, damos golpecitos a los cachetes inflados, movemos la boca.

### *El juego de “La maleta”*

Cada uno dice “yo pongo en la maleta” por ejemplo: una bola, el otro dice la bola y lo que este le agrega, y así sucesivamente, esto que metemos en la maleta se debe representar gestualmente y decirlo con palabras, si alguien lo olvida, los demás pueden ayudar a recordar. Así sucesivamente la maleta se va llenando de las cosas que cada uno deposita ahí, se debe recordar y repetir vocal y gestualmente el elemento que cada compañero ha agregado y luego agregar el propio.

### **Trabajo específico**

Caminamos por el espacio y nos convertimos en una máquina, un electrodoméstico, un carro, un tren, un barco. Todo debe tener sonido. Cada persona se transforma en alguna de las cosas mencionadas anteriormente, debe imitar la mecánica de movimiento y sonido de lo que eligió, después imita otro aparato y así sucesivamente.

Ahora hacemos parejas y cada pareja va a convertir al otro en una máquina la cuál sea manipulada por el que no es la máquina, luego cambia de rol. Los demás adivinan de qué se trata. La pareja por ejemplo se convierte en licuadora que es manipulada por uno de los participantes, luego de que cada paraje lo definen los demás observan y adivinan, una vez terminado se cambia de rol, y la pareja que manipulaba ahora es la máquina.

### **Creación**

Se divide el grupo en tres y a cada grupo le entrego una imagen impresa a colores esas imágenes son: un tren, un avión, un barco o una rueda Chicago. Los grupos se organizan para formar entre todos las máquinas que les correspondió representar, puede ser el conductor o manipulador de la máquina alguno o algunos de los participantes. Se deben utilizar sonidos correspondientes a lo que representan.

Les entrego una imagen y en esta hay un mercado. Entre todos va a representar un mercado o feria, donde algunos son vendedores y otros compran, se puede hablar y cada uno va a escoger sus acciones, puede haber un ladrón de mercadería.

### **Cierre**

Poniéndole énfasis a la postura corporal y la respiración, inhalamos abriendo y subiendo los brazos y exhalamos, bajándolos y cerrándolos.

Imágenes utilizadas a colores y más grandes:



	Memoria corporal, expresión de actividades y animales mediante el cuerpo y sonidos.	Tiempo aproximado	Tiempo real
<b>Objetivo</b>	Utilizar la memoria corporal, expresarnos con sonidos y el cuerpo.		
<b>Pasar lista</b>	Paso lista de las participantes	2 min	
<b>Aplicar cuestionario de PANAS pre medición 3</b>		8 min	
<b>Ambientación o calentamiento</b>	Caminata por el espacio (corrigiendo postura y respiración) Nos movemos libremente con la música Trabajo de estiramiento Rotación de articulaciones Movimiento facial, relajación facial. ¿De qué color es la remolacha? Le pregunto a alguno que de qué color es la remolacha y esta debe decir un color de la ropa u objeto que haya y todos deben tocarlo.	16 min	
<b>Trabajo específico</b>	Buscamos nuestra pareja de animal: le doy un papelito con el nombre de un animal a cada sujeto, estos deben de moverse y hacer el sonido de tal y buscar su pareja o trío. Secuencia de movimientos, una persona inicia con un movimiento específico, como de tocarse la cabeza con la mano izquierda, el siguiente hace lo mismo pero se toca la rodilla, el siguiente hace los dos anteriores más el propio y así continúa.	6 min	
<b>Creación</b>	Interpretamos un oficio que va a estar escrita en un papel, se hacen parejas, los demás adivinan.	10 min	
<b>Cierre</b>	Cerramos con tres inhalaciones	2 min	
<b>Aplicar cuestionario de PANAS pos medición 3</b>		8 min	



<b>Entrevista</b> <i>¿Qué opina de la actividad?</i>	Grabación acerca de lo que opinan los participantes	5 min	
<b>Instrumentos</b>	Grabadora y CD de música. Se utilizó el disco Bomba Latina 2, Track 7 Y la canción de Celia Cruz, <i>La vida es un carnaval</i> , se realizaron los estiramientos con la canción de Pedro Fernández, <i>Yo no fui</i> , del mismo CD, Track 8		
<b>Tiempo total</b>		57 min	

## **Módulo7**

Memoria corporal, expresión de actividades y animales mediante el cuerpo y sonidos.

### **Objetivo**

Utilizar la memoria corporal, expresarnos con sonidos y el cuerpo.

### **Ambientación o calentamiento**

#### *Caminata por el espacio (corrigiendo postura y respiración)*

Significa que en un espacio delimitado van a caminar, sin prisa como de paseo. Se debe respirar inhalar y exhalar, para evitar chocar.

#### *Nos movemos libremente con la música*

Con la música nos movemos unos minuto al ritmo que queramos.

#### *Trabajo de estiramiento*

Estiramos bíceps, tríceps, espalda, cabeza, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrilla, hacemos flexión lateral derecha e izquierda de columna.

#### *Rotación de articulaciones*

Rotamos articulaciones desde la cabeza con giros de derecha a izquierda, luego hombros, codos muñecas, cadera, flexionamos y extendemos las rodillas, rotación de tobillos.

### *Movimiento facial, relajación facial*

Masajeamos mandíbula, movemos lengua, labios, cachetes, ojos, soplamos con los labios, damos golpecitos a los cachetes inflados, movemos la boca.

El juego de *¿De qué color es la remolacha?* Le pregunto a alguno que de qué color es la remolacha y esta debe decir un color de la ropa u objeto que haya y todos deben tocarlo.

### **Trabajo específico**

Buscamos nuestra pareja de animal: le doy un papelito con el nombre de un animal a cada sujeto, estos deben de moverse y hacer el sonido de tal y buscar su pareja o trío.

Secuencia de movimientos, una persona inicia con un movimiento específico, como de tocarse la cabeza con la mano izquierda, el siguiente hace lo mismo pero se toca la rodilla, el siguiente hace los dos anteriores más el propio y así continúa.

### **Creación**

Interpretamos un oficio que va a estar escrita en un papel, se hacen parejas, los demás adivinan. Se dan unos minutos para que se pongan de acuerdo, la pareja realiza su actividad y los demás adivinan.

### **Cierre**

Poniéndole énfasis a la postura corporal y la respiración, inhalamos abriendo y subiendo los brazos y exhalamos, bajándolos y cerrándolos.

Papelitos utilizados para las actividades, se imprimieron y se recortaron, después se ponía en una bolsa para que cada uno escogiera sin ver. Los de la izquierda son para los oficios y los del centro y la derecha para representar los animales.

El pintor	Chancho	Chancho
La boda	Gallina	Gallina
El cura	Vaca	Vaca
El doctor	Pollito	Pollito
El cocinero	Perro	Perro
El salonero	Gato	Gato
El chofer de bus	Culebra	Culebra
El jardinero	Gallo	Gallo
Los músicos	Lora	Lora
El profesor	Caballo	Caballo

## **Anexo 6**

### **(Diario de Campo y Entrevistas)**

#### **Diario de Campo día 1 (Grupo Experimental)**

Fecha: 04 de Marzo 2015

Lugar: Biblioteca de Santa Ana 9:30 a 10:30

Ayudantes: Mosab Sheik, Daniel Montes de Oca, Katheryn Amador

Este día se pasó el cuestionario de PANAS y la ayuda de las personas que me acompañaron fue muy útil, ya que pudimos pasar estas escalas en 15 minutos y asistir a las que o necesitaban. Llegamos a la biblioteca a las 9:15 aproximadamente.

Pasé lista y pude ver que habían personas que no conocí el día que pasamos la Escala de Ryff, pero habían dos personas menos que hicieron la Escala de Ryff y que además cumplían con los criterios de inclusión, para lo que me dejó una muestra de 8 personas cumpliendo el criterio de inclusión y que participaron de Ryff pre de la investigación y PANAS de la primera sesión.

El Módulo se logró satisfactoriamente y se cumplió con el tiempo establecido y los sujetos se incorporaron a la actividad, parecían disfrutar de la actividad y cuando terminamos parecían animadas.

Tres de las participantes hicieron las actividades sentadas, una se incorporó bastante en cuanto al movimiento, la segunda un poco menos pero estaba animada y la tercera no participó. Al final le pregunté si se sentía mal y me respondió que sí, pero que mañana iba para donde el médico.

#### **Entrevista día 1**

¿Qué opinan de la actividad?

A esta entrevista pertenece al VR0024 voz

**Doña Lupe**

*“Bellísimo, es lo mejor que hemos recibido porque esto es lo que necesitamos los adultos mayores.”*

**Doña Betty (no cumple con criterios de inclusión)**

*“Fue precioso y hace uno a moverse y [sic] la forma de su cuerpo.”*

**Doña Damaris**

*“Me siento mejor después de la actividad.”*

**Doña Eva (no cumple con criterios de inclusión)**

*“Demasiado linda, bella es bueno para nosotros ejercitarnos bastante, nos sentimos demasiado bien.”*

**Doña Mercedes**

*“Estoy encantada con ustedes, con todo el grupo, muy amables muy bueno y conscientes de lo que somos nosotros adultos mayores, muy agradecida, ojalá que siga y la quiero mucho.”*

**Doña Lucy**

*“Esto es una belleza, perfecto, magnífico, a mí me encanta porque a mí me gusta estar activa y yo le agradezco mucho a todos lo que vienen con estos programas, a los de las cajas del seguro a ustedes, porque de ustedes depende la mejor vida para uno.”*

**Doña Aura**

*“Buenísima, le estaba diciendo a ella que yo soy muy achantada (señala a doña Ana) no soy de mucho ejercicio.”*

**Doña Roxa**

*“Yo también la verdad y lo necesito porque soy una persona diabética y necesito por lo menos cuatro horas a la semana de ejercicio, tengo mi bicicleta y tengo todo, pero tengo mucho que hacer en mi casa, mi casa es muy grandota y entonces cuando yo ya termino y como que no, voy a tener que empezar a hacer ejercicio y después hacer el oficio, si no me canso.”*

## **Diario de Campo día 2 (Grupo Experimental)**

Fecha: 11 de Marzo 2015

Lugar: Biblioteca de Santa Ana

Hora: de 9:30 am a 10:30 am

Ayudante: Mosab

Llegamos a las 9:15 am aproximadamente, esto nos permite saludar y acomodar la cámara, sacar el programa que voy a utilizar, acomodar el espacio y doy chance a las 9:30 am para pasar lista de las asistentes.

Para la sesión de hoy de las tres señoras que realizaron la actividad sentada la semana pasada sólo llegó una, que de hecho fue la que más se integró sentada la semana pasada, para hoy se puso de pie y participó de pie de las actividades, en algunos momento quedó de pie y dejó de desplazarse, pero siempre integrada y atenta, me dijo que disculpara que no se desplazaba en algunos momentos, pero que era por su artritis y artrosis, sin embargo siempre estaba integrada, una vez sentados en las actividades finales, participó activamente también.

La señora que quedó sin pareja en el espejo se le puso de compañero a mi ayudante, de esta forma yo pude seguir guiando el trabajo y poniendo la música.

En algunos momentos pedí que se detuvieran para que respiraran, porque de pronto algunas parecían que se podían estar cansando, pregunté en tres ocasiones que como se sentían, a lo que respondieron que bien.

Recalco durante toda la sesión que si alguien se siente cansado, o algún movimiento le molesta que no debe forzarlo, que todo se realiza según su posibilidad. Parecían disfrutar de la actividad y hubo unión de grupo.

## **Entrevista día 2**

### **¿Qué opinan de la actividad?**

A esta entrevista pertenece al VR0025 voz

Entrevisté señoras que no había entrevistado la semana pasada y a don Guillermo que a pesar de que no cumple con los criterios de inclusión quiso ser entrevistado.

#### **Doña Roxa**

“Excelente, me parece excelente.”

#### **Doña Dory (no cumple con criterios de inclusión)**

“Estuvo muy buena muy bonita.”

#### **Doña Carmen**

“Yo también estuvo muy bonita.”

#### **Doña Lupe**

“Muy bonita muy creativa, nos pone a hacer ejercicio y eso es lo principal movernos.”

#### **Doña Juana (sólo vino este día)**

“A muy bonita y se estira uno el cuerpo y bota mucho estrés.”

#### **Doña Damaris**

“A muy excelente, me ayudó muchísimo me relajé, me gustó mucho.”

#### **Doña Sara**

“Oye súper positiva, al menos para mí oye me sirve montones, sabe yo trato de hacer lo mismo por la noche pero a veces me cuesta mucho por la pierna oye, es que tengo artritis yo oye, artrosis, artritis, artritis, artrosis y depresión, tengo una depresión bastante angustiante, entonces ando todo el día con una angustia, y bueno problemas uno de vejez yo tengo 85 y es difícil oye todo. [ . . . ]

[Nota de la investigadora: posterior a la entrevista que describió una anécdota la cual se omitió porque no aportaba algo relevante].

### **Doña Ceci**

A esta entrevista pertenece al VR0026 voz

*“Estuvo buenísima, vi que muchas personas que están con Alzheimer y todo y no sé lo hicieron fantástico y eso es es maravilloso, felicitaciones.”*

### **Don Guille (no cumple con los criterios de inclusión)**

A esta entrevista pertenece al VR0027 voz

*“Bien se puede hacer más, más, tenemos en la casa como plantar, voy a trabajar con mi mamá en el jardín. ¿Qué le parece como trabajé?”*

## **Diario de Campo día 3 (Grupo Experimental)**

Fecha: 18 de Marzo 2015

Lugar: Biblioteca de Santa Ana

Ayudante: Mosab

Llegamos a las 9:15 am aproximadamente, esto nos permite saludar y acomodar la cámara, sacar el programa que voy a utilizar, acomodar el espacio y doy chance a las 9:30 am para pasar lista de las asistentes.

Iniciamos con 16 señoras, más tarde llegó otra un poquito tarde que de inmediato se incorporó. Las dos señoras que en el módulo 1 estaban sentadas estuvieron de pie un ratito, y la señora que no participó en el módulo uno y estuvo sentada no volvió, al parecer se puso muy mal de salud. Llegó una señora nueva y participó de las actividades.

Las señoras que no pueden estar mucho de pie se mantienen integradas sentadas en su silla y yo enfatizo en que las incorporen, ellas se incorporan bastante bien y las demás las integran muy bien también, doña Merce estaba un poco enfermita por lo que se sentó también y participó desde su silla.



Adecué algunas actividades que se iban a realizar de pie para que las realizaran sentadas, pues percibí que se estaban cansado a pesar de que pregunto constantemente que como sienten y responden que bien, pero el objetivo no es que se cansen ni que se sientan que no pueden realizar todas las actividades y se vayan a frustrar, por lo que prefiero adecuarlo. Nuevamente se realizó trabajo en pareja y al quedar una sin pareja le pido a mi ayudante que sea la pareja para que todas participaron activamente, parecían disfrutar de la actividad.

### **Entrevista día 3**

#### **¿Qué opinan de la actividad?**

A esta entrevista pertenece al VR0028 voz

#### **Doña Betty (no cumple con los criterios de inclusión)**

*“Muy buena estuvo muy bonito también caminamos y hacemos la actividad muy bonita, muy amena.”*

#### **Doña Ceci**

*“Muy bonita muy interesante porque todas nos reímos y ponemos atención, trabajamos la mente y todo eso.”*

#### **Doña Carmen**

*“Tuvo [ sic] muy bonita.”*

#### **Doña Roxa**

*“Me encantó, me gusta mucho, cada día me siento más flojita porque yo nunca ni he coordinado casi porque yo nunca he hecho ejercicios, esta es la primera vez.”*

#### **Doña Aura**

“Ah excelente.”

**Doña Ana**

*“Excelente muy buena, muy muy muy domina, domina muy bien la la materia la chiquita Perssis domina muy bien, excelentemente bien su tema y lo mejor que nos ha puesto en movimiento que nos hace falta sí, muy bueno excelente, ojalá que tengamos más oportunidades en el futuro de verdad con ellos y el hermanito también muy especial.”*

**Doña Mercedes**

*“Maravillosa porque nos hace sentirnos muy bien, expresar lo que sentimos lo que queremos me dice el señor: yo no quiero lavar trastos, así es que expresar nuestros derechos, nuestros sentimientos, y ha estado precioso los felicito.”*

**Doña Lupe**

*“Ay preciosa porque tenemos mucha comunicación entre todas y hacemos mucho ejercicio, muy bueno, la felicito.”*

**Isa (no veo en la lista, sólo llegó ese día)**

*“Está muy bonito, linda porque hubo de todo estiramiento.”*

**Doña Mary**

*“Muy bonito, muy bonito, muy muy buena enseñanza para nosotros porque hasta sentadas disfrutamos todas”.*

## **Diario de Campo día 4 (Grupo Experimental)**

Fecha: 25 de Marzo 2015

Lugar: Biblioteca de Santa Ana

Ayudante: Mosab y Katheryn

Llegamos a las 9:15 am aproximadamente, esto nos permite saludar y acomodar la cámara, sacar el programa que voy a utilizar, acomodar el espacio y doy chance a las 9:30 am para pasar lista de las asistentes.

Me asistieron mi hermano Mosab y mi amiga Katheryn en la parte de aplicar los cuestionarios además Kathryn me ayudó a poner la música que necesitaba mientras daba la clase y Mosab filmaba.

Hoy doña Mercedes la que estaba enferma la semana pasada me dijo que no se sentía muy bien y que creía tener una costilla rota, al final de la clase me acerqué y le pregunté que como se sintió y me dijo que más o menos que de toser se había quebrado una costilla, al parecer tiene osteoporosis.

La coordinadora del grupo me dijo que podíamos reunirnos en la casa de ella también.

Participaron activamente, hubo unión de grupo y creatividad por parte de ellas y disfrute.

### **Entrevista día 4**

#### **¿Qué opinan de la actividad?**

A esta entrevista pertenece al VR0029 voz

#### **Doña Lucy**

*“La actividad es especial es importante porque nos hace abrirnos un poquito el sentimiento y estar más activos porque en realidad nosotros a la edad que tenemos y cuanta cargar nuestras enfermedades pues eso nos hace sentirnos a nosotros muy bien y eso nos hace ser más activas, más bien lástima que este programa no estuviera todo el tiempo con nosotros.”*

#### **Doña Faby**

*“Bueno para mí es muy buena porque se se se desenvuelve uno y se afloja, está muy buena y muy muy muy muy muy instructiva es, sí está muy buena.”*

**Doña Sara**

*“Me encanta oye todo lo que hacen aquí me encanta oye es tan valioso pa uno que es vieja, en la noche yo hago la gimnasia pero hacerlo sólo en la puerta de la casa no es lo mismo, me gusta estar con estas personas oye [. . . .]”*

[ Nota de la investigadora: posterior a la entrevista que describió una anécdota la cual se omitió porque no aportaba algo relevante].

**Doña Roxa**

*“Excelente porque nos comunicamos entre todos aprendemos porque muchos nunca hemos hecho ejercicios también aprendemos otras cosas que tampoco las sabemos a pesar de la edad de nosotras pero también me gustaría mucho que esto siguiera de que nos diera la oportunidad de que vinieran talvez con más frecuencia o como ustedes quieran.”*

**Doña Ana**

*“Excelente muy buena muy a mucha mucha movimiento, mucha actividad, mucha interacción entre todas, muy bonito.”*

**Doña Lupe**

*“Muy buena, mucho movimiento, mucho ejercicio.”*

**Doña Mercedes**

*“Muy contenta porque tenemos pensamos, caminamos, hacemos ejercicio, y está muy bonita Dios los bendiga.”*

**Doña Carmen**

*“Bueno, a mí me gusta todo lo que usted hace, me siento muy contenta con lo que ustedes está haciendo, me siento muy bien.”*

**Doña Dory (no cumple con los criterios de inclusión)**

*“¡Ah ¡está muy bonita, está muy bien.”*

**Diario de Campo día 5 (Grupo Experimental)**

Fecha: 08 de Abril 2015

Lugar: Casa de doña Jeannette Badilla (coordinadora del grupo)

Llegamos a las 9:15 am aproximadamente, esto nos permite saludar y acomodar la cámara, sacar el programa que voy a utilizar, acomodar el espacio y doy chance a las 9:30 am para pasar lista de las asistentes.

La actividad se realizó en casa de doña Jeannette ya que ellas algunas veces se reúnen ahí. La actividad la realizamos en el patio sobre el zacate, participaron activamente y se miraban contentas., eran creativas aportaron ideas, lograron desenvolverse bien con las actividades, hubo unión de grupo. Dos señoras trabajaron sentadas pero participaron activamente.

***Observaciones:***

## **Entrevista día 5**

### **¿Qué opina de la actividad que acabamos de realizar?**

A esta entrevista pertenece el VR0030 voz

#### **Doña Lucy**

*“La actividad de hoy esta perfecta, está muy bonita y me hizo reír mucho, es lo lo que creo es que talvez me sentí un poquito um como te dijera, que aquí voy para el trabajo y tengo que estar ahí a las dos y toda esa cosa entonces yo hubiera querido como que no tuviera que ir a ningún lado porque estas cosas a mí me gustan mucho.”*

#### **Doña Fabi**

*“Pues para mí muy bonita, muy divertida, muy muy especial para nosotras las chiquillas.”*

#### **Doña Mary**

*“Muy bonita, ahorita me integro yo a la actividad, yo estoy muy bien de mi rodilla también.”*

#### **Doña Carmen**

*“Estuvo muy bonita y me gusta mucho, si está muy bonita me gustó mucho.”*

#### **Doña Aura**

*“Me encanta, me encanta, me encanta porque yo soy muy meseta (risas) entonces diay aprovecho aquí y ya me están dando ganas en la casa también de hacer ejercicio, yo tengo unas pesitas y las levanto a ver si me excelente, excelente de mi parte me los felicito y ojalá sigamos así y se queden con nosotros todo el año.”*

**Doña Roxa**

*“Ay me encanta, me siento muy bien cuando la realizamos, me gusta mucho con la gente, las personas que lo hacemos y ustedes.”*

**Doña Sara**

*“Mira a mí me entretiene mucho mijita sobre todo porque me saca del ambiente en que vivo, vivo diferente aquí entiendes tú, mi depresión como que como que se me olvida un rato entiendes tú [. . .]*

[ Nota de la investigadora: Posterior a la entrevista que describió una anécdota la cual se omitió porque no aportaba algo relevante].

**Doña Mercedes**

*“Maravillosa porque nos despierta la mente nos alegra el corazón porque bailamos y nos sirve de mucho y estamos muy agradecidas y muy contentas con ustedes, que Dios las bendiga.”*

**Doña Ana**

*“Excelente, cada día mejor, cada día más linda, más participativa, nos pone a caminar, nos pone a hacer ejercicio lo más importante verdad moverse un poquito y quitar el herrumbre.”*

**Diario de Campo día 6 (Grupo Experimental)**

Fecha: 15 de Abril 2015

Lugar: Biblioteca de Santa Ana

Ayudante: Mosab

Llegamos a las 10:00 am aproximadamente, esto nos permite saludar y acomodar la cámara, sacar el programa que voy a utilizar, acomodar el espacio y doy chance a las 10:15 am para pasar lista de las asistentes.

Hoy la sesión se dio a las 10:15 am debido a que ya la coordinadora tenía desde inicios de año programada una reunión acerca de los derechos de los adultos mayores, por ello mi sesión quedó un poquito más tarde.

Hoy cuando pasé lista me enteré de que la señora que había venido a la primera sesión y se había quedado sentada como las otras dos señoras que mencioné para dicha sesión pero que a diferencia de las otras no se involucró ni participó, falleció esta semana y el día de ayer la enterraron.

La sesión transcurrió alegre según pude observar, todos participaron activamente y parecían contentas, se apuntaron a jugar.

## **Entrevista día 6**

### **¿Qué opina de la actividad que acabamos de realizar?**

A esta entrevista pertenece el VR0031voz

#### **Doña Aura**

*“Para mi muy interesante porque yo soy un poco vagabunda para hacer ejercicios entonces esto me cae de perlas, yo estoy muy contenta y quisiera diay que como que cada ocho días lo hagamos porque si no.”*

#### **Doña Mercedes**

*“Maravillosa cada día estoy más feliz con esta actividad que nos hacen estos jóvenes, estoy muy agradecida y a todas nos ha gustado.”*

#### **Doña Ana**



*“Muy linda porque fue muy muy de mucho movimiento que es lo que nos hace falta a nosotras verdad, mucha cuestión de poner la mente, mente y cuerpo todo [sic] fue una clase muy integral todo verdad, ejercicio físico y mental las dos.”*

**Doña Ceci**

*“Ay muy muy buena, muy importante, se siente uno bien como chiquito ahí jugando y todo, y nada más tengo nostalgia por las veces que he faltado que es contra de mi voluntad, porque me enfermé y que disculpen.”*

**Doña Carmen**

*“Está muy bonita y muy entretenida.”*

**Doña Faby**

*“Muy bonita, muy muy especial, muy como muy buena para nosotros las chiquillas y muchas gracias, yo la felicito por todo esto que ha hecho por nosotros.”*

**Doña Lucy**

*“Díay como siempre en todos los cursos que nos ha dado, muy especial, esto da mucha alegría, mucha fortaleza, da mucha cosa para nosotros, esto para nosotros es un disfrutar, además de eso nos ayuda mucho a la mentalidad a saber que todavía podemos jugar, porque esto es como un juego, y esto también me sirve a mí para cuando llegan mis nietos ponerlos hacer loco.”*

**Doña Sara**

*“Mira a mí me agrada mucho venir a aquí mijita porque me saca de una rutina, tuve una depresión muy grande entonces me gusta mucho venir aquí y las admiro a ustedes oye por tener paciencia, lo mismo que te dije el otro día porque yo no quería venir hoy día porque estaba llorando toda la mañana me ha pasado cosas muy desagradables entonces pero vengo aquí y como que me relajo un poco, se me va todo [sic] cuando los veo a ustedes oye y bendigo a Dios oye por conocerlos.”*

## **Diario de Campo día 7 (Grupo Experimental)**

Fecha: 22 de Abril 2015

Lugar: Casa de doña Jeannette Badilla la coordinadora del grupo

Ayudantes: Mosab y Katheryn

Llegamos a las 9:20 am aproximadamente, esto nos permite saludar y acomodar la cámara, sacar el programa que voy a utilizar, acomodar el espacio y pasar lista. Dimos inicio a las 9:40 am.

Hoy me acompañó Mosab como todos los miércoles y Katheryn Amador que me ha estado ayudando cuando hay que pasar escalas, como hoy que corresponde la de PANAS medición 3. Todos los sujetos participaron activamente, doña Olga trabajó sentadita en la silla pero muy activamente.

A doña Jeannette Badilla la coordinadora se le murió la hermana la semana pasada, de igual manera participó de todas las actividades.

Todas fueron creativas, parecían disfrutar, se apuntaron a jugar.

### **Observaciones:**

### **Entrevista día 7**

#### **¿Qué opina de la actividad que acabamos de realizar?**

A esta entrevista pertenece al VR0032 voz

### **Doña Ceci**

*“Para mi estuvo importantísima porque yo venía así como desmotivada porque un problemita en el grupo que hubo la semana pasada, no sé usted si se dio cuenta y para mi este grupo significa mucho y entonces con eso no sé me alegré y vi como que las cosas van a seguir talvez igual y que ahí vamos a seguir adelante y muchas gracias a ustedes porque no hizo sentirnos contentas”.*

### **Doña Roxa**

*“Como todos los días le he dicho excelente.”*

### **Doña Aura**

*“Excelente”*

### **Doña Damaris**

*“Excelente, me relajó me siento [sic] como nueva”.*

La entrevistadora: *ahora cuénteme lo que me estaba contando, lo que me dijo de la actividad.*

Doña Damaris: *¿de la actividad? ah que venía muy negativa y y ahora muy positiva entonces estoy muy bien me siento muy bien.*

Entrevistadora dice: *¿y penosa me dijo que venía antes?*

Doña Damaris: *ah sí, ahora ya no, ya se me quitó.*

[Nota de la investigadora: Esta entrevista es la más larga porque doña Damaris hizo el comentario cuando no estaba siendo grabada, por lo que para documentarlo le sugerí durante la entrevista que me dijera aquello que comentó fuera de grabación].

### **Doña Mercedes**

*“Como siempre especial, muy contenta porque e nos sirve a la mente, en lo físico y nos gusta bailar y los queremos mucho a estos chiquitos”.*

### **Doña Ana**

*“Para mí fue muy provechosa porque estaba con un esta con un estado de ánimo muy bajo, tuve un duelo muy reciente, hoy hace 8 una hermanita entonces me sentía muy mal, pero después de la de la dinámica yo me he sentido mejor definitivamente mejoré mucho sí, sí, sí, definitivamente sí, es que el hecho de de de jugar de participar, de todo esos parece*

*mentira pero sí, y ahí ahí se refleja en el en el último de estos (en el cuestionario indico yo), ah sí completamente ahí se refleja que ay completamente subí, muchas gracias y Dios me la bendiga por eso porque hacer el bien verdad, me hiciste muy bien hoy Perssis, mucho bien sí sí.”*

**Doña Sara**

*“Oye yo los encuentro fan para mí para vieja como yo lo encuentro fantástico, lo encuentro [sic] para mí oye muy valiosa y a ustedes los encuentro valiosísimos, como te dije una vez, hace falta una entrevista mijita, hay que promover esto porque son pocas las personas que se dedican ayudar a los viejos y a atenderlos [. . . ]*

[Nota de la investigadora: Posterior a la entrevista que describió una anécdota la cual se omitió porque no aportaba algo relevante].

## Anexo 7

### Cuestionario “Hábitos de actividad física”

<b>1. ¿Usted hace ejercicio?</b>	Sí <input type="radio"/>	No <input type="radio"/>		
<b>2. ¿Desde hace cuánto?</b>	Menos de 6 meses <input type="radio"/>	Más de 6 meses <input type="radio"/>		
<b>3. ¿Cuántas veces por semana?</b>	2 veces a la semana <input type="radio"/>	3 veces a la semana <input type="radio"/>	4 veces a la semana <input type="radio"/>	
<b>4. ¿Qué duración tiene cada sesión de ejercicio?</b>	15 minutos <input type="radio"/>	30 minutos <input type="radio"/>	45 minutos <input type="radio"/>	Más de 45 minutos <input type="radio"/>

Cuestionario de elaboración propia para observar conductas de actividad física de los sujetos del grupo control y experimental.

## Anexo 8

Música utilizada en los módulos de expresión corporal

Música de: Johann Sebastian Bach (Siciliano from Sonata in E flat for flute and harp). For when you are alone, Track 8

Johann Sebastianm (Baurree 1 y 2 fron Cello Suite No.3 in C (guitar arr.). For when you are alone, Track 4

For When you are Alone (Track 11) Camille Saint- Saëns (Aquarium from *The Carnival of the animals*)

Música de Nirvana by Gozy, Pura Vida Gon Campanida CD 1, (Track 7)

Disco I Costa Rica Pura Vida, Linda Costa Rica, Track 1

Bomba Latina 2, Track 7 Y la canción de Celia Cruz *La vida es un carnaval*

Pedro Fernández canción *Yo no fui*, del mismo CD, Track 8.

## **Anexo 9**

### **Consentimiento Informado**

El propósito de esta ficha de consentimiento es brindarles a los participantes de esta investigación una explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La investigación se llevará a cabo por la bachiller en Artes Dramáticas de la Universidad de Costa Rica Perssis Sheik Graves. Se pretende con este estudio determinar el efecto agudo y crónico de la aplicación de módulos de expresión corporal sobre el bienestar psicológico y subjetivo en un grupo de adultos mayores.

La persona que acceda a participar recibirá siete sesiones de expresión corporal una vez a la semana y se le evaluará su estado de “bienestar psicológico” mediante dos escalas.

La participación en este estudio es voluntaria. La información recolectada será de uso confidencial y además su uso será estrictamente para la investigación.

Si tiene alguna duda sobre esta investigación puede preguntar en cualquier momento durante su ejecución. De igual manera puede retirarse en cualquier momento sin que eso perjudique de ninguna forma.

Este estudio no presenta ningún riesgo para la persona participante, podría sentirse cansado en algún momento y de ser así se lo puede comunicar de inmediato a la investigadora.

Desde ya se le agradece por su colaboración.

Perssis Sheik Graves  
Estudiante

Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano. Yo  
\_\_\_\_\_, número de  
identificación\_\_\_\_\_, acepto participar voluntariamente en esta investigación,  
conducida por Perssis Sheik Graves. He sido informado de que los objetivos de este estudio  
son determinar el efecto agudo y crónico de la aplicación de módulos de expresión corporal  
sobre el bienestar psicológico y subjetivo en un grupo de adultos mayores.

Se me ha indicado que la participación en este estudio constará de 9 semanas, con las  
sesiones y evaluaciones respectivas.

Reconozco que la información que se genere de esta investigación es estrictamente  
confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi  
consentimiento. Además puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y  
retirarme del mismo cuando así lo decida. De tener preguntas sobre mi participación en el  
estudio, puedo contactar a Perssis Sheik Graves al teléfono 88202449, o al correo electrónico  
perssis\_sg@yahoo.com.

---

Nombre del Participante