

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE APRENDIZAJE, LENGUAS Y COMUNICACIÓN
ESCUELA DE COMUNICACIÓN**

**DOCUMENTAL AUDIOVISUAL SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA
BAILOTERAPIA EN EL BIENESTAR INTEGRAL DE LOS ADULTOS
MAYORES DE LA CIUDAD DE QUITO**

AUTOR: JUAN SEBASTIÁN BALLADARES JIMÉNEZ

DIRECTOR: Dr. CARLOS AULESTIA

QUITO, 1 DE JULIO DE 2025

AGRADECIMIENTOS

Agradezco al Dr. Carlos Aulestia, director de esta tesis, por su guía, conocimientos y entusiasmo a lo largo de todo este proceso.

A todas las personas que participaron en el documental, quienes con sus testimonios y experiencias hicieron posible este proyecto.

A mis amigos, por ser un pilar en los distintos momentos de esta etapa, brindándome ánimo y compañía.

Finalmente, a mi familia a quien hace todo lo posible y va dirigido este logro que es tan mío como suyo.

DEDICATORIA

Dedicado a quienes temen a envejecer, a quienes sienten que, con los años, serán dejados a un lado. El remedio más natural es volver a uno mismo, a reencontrarse en espacios como la bailoterapia, donde el cuerpo y el alma se celebran. Porque entrar en esa etapa de la vida no es un “colorín colorado”, sino un “colorín bailado”.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

AGRADECIMIENTOS.....	2
DEDICATORIA	3
Introducción.....	6
Capítulo I.....	9
<i>Bailoterapia y envejecimiento activo: movimiento, cultura y bienestar integral para el adulto mayor</i>	<i>9</i>
1.1 El Baile narra la historia de las culturas sin necesidad de palabras.....	10
1.2 La bailoterapia desarrolla el bienestar físico y emocional del ser humano	12
1.3 El ejercicio acompaña un óptimo proceso de envejecimiento en el adulto mayor	14
1.4 Bienestar integral construye un camino hacia la vitalidad en movimiento	15
1.5 La bailoterapia constituye un motor de envejecimiento activo.....	17
1.6 La exclusión silenciosa: cuando envejecer se convierte en aislamiento social	18
2.6.1 Realidades del adulto mayor en el Ecuador: hacia una vejez más visible y participativa.....	20
Capítulo II	23
<i>Diseño Metodológico del Documental a través del Modelo de Marco Lógico.....</i>	<i>23</i>
2.1 Introducción.....	23
2.2 Antecedentes.....	23
2.3 Justificación.....	24
2.4 Objetivos	24
2.5 Marco Lógico	24
2.5.1 Definiciones clave.....	24
2.6 Modelo y teorías:.....	26
2.6.1 Teoría de la marginalidad.....	26
2.7 Metodología.....	26
2.8 Herramientas de Investigación	27
2.8.1 Observación Participante.....	27

2.8.2 Revisión de Documentos Oficiales	27
2.8.3 Revisión del Programa “60 y Piquito”	27
2.9 Análisis de la situación actual	28
2.10 Identificación de Problemas mediante un FODA.....	28
2.11 Posibles soluciones.....	30
2.12 Matriz de Marco Lógico	31
<i>Capítulo III: El camino hacia el documental audiovisual.....</i>	<i>37</i>
3. Pre-Producción	38
3.1.1 Tema central	38
3.1.2 Fuentes informativas	38
3.1.3 Hipótesis.....	39
3.1.4 Estructura Secuencial del Documental	39
3.1.5 Definición de la Propuesta Estética.....	40
3.1 Producción	41
3.1.1 Guion del Documental.....	43
3.1.2 Introducción.....	43
3.1.3 Desarrollo.....	48
3.1.4 Cierre.....	51
Conclusiones	53
Bibliografía	55
ANEXOS.....	57

Introducción

El propósito principal de esta investigación es visibilizar los beneficios de la bailoterapia en el bienestar integral de los adultos mayores de la ciudad de Quito. Esta propuesta surge a partir de la necesidad de explorar alternativas accesibles e inclusivas que mejoren la calidad de vida de una población que, en muchos casos, ha sido marginada de la sociedad. Esta investigación combina un enfoque teórico junto a uno práctico que se consolida en el producto audiovisual, que refleja esta problemática social.

El baile ha acompañado a la humanidad desde su origen. Desde las primeras civilizaciones, esta actividad se ha manifestado como una forma de expresión llena de símbolos, utilizada en rituales, ceremonias religiosas y eventos sociales. Cada cultura ha desarrollado su propia manera de bailar, convirtiendo el movimiento corporal en una narrativa viva que transmite emociones, historias y tradiciones. Además de ser una manifestación artística, es un canal de conexión entre los seres humanos y la naturaleza.

Así, la bailoterapia surge como una adaptación contemporánea de la danza que combina el ejercicio físico y la música. Esta práctica se ha posicionado como una alternativa efectiva para fomentar la actividad física en adultos mayores, especialmente en contextos urbanos donde las opciones de actividades físicas están limitadas para esta población. Su carácter accesible y lúdico la transforman en una herramienta poderosa de inclusión.

En esta investigación se ha explorado la bailoterapia desde tres enfoques: física, psicológica y social. Desde un punto de vista físico, se reconocen sus beneficios como el fortalecimiento del sistema cardiovascular, la ampliación de la capacidad pulmonar y la activación del sistema muscular y óseo. En el ámbito psicológico, reduce los niveles de ansiedad, mejora la memoria y la concentración. De manera social, se convierte en un espacio de comunicación y construcción del tejido social que contribuyen a combatir el aislamiento.

Asimismo, se analiza el concepto de envejecimiento como una etapa inherente y propia en la vida del ser humano, que implica una serie de cambios cognitivos, emocionales y físicos. Estos

cambios, suelen ser asociados al temor, los cuales afectan a la calidad de vida de este grupo etario. Esta investigación propone una mirada diferente, que reconoce el valor de envejecer de forma activa y en comunidad.

De esta manera, se incorpora concepto de bienestar integral, entendido como el equilibrio entre diversas dimensiones. Este enfoque implica la presencia de condiciones que permiten a las personas desarrollarse plenamente a lo largo de toda su etapa de vida. El bienestar integral, además, se articula con principios clave de la equidad de género, la justicia social, la implementación de políticas públicas centradas en la inclusión y el acceso a la salud.

En esta línea, no se puede hablar de envejecimiento sin considerar la teoría de la marginalidad que muchas veces lo acompaña. A través del tiempo, la figura del adulto mayor ha tambaleado entre el respeto por su sabiduría y la desvalorización por su deterioro físico. En sociedades antiguas, fueron considerados importantes por su gran conocimiento, pero con el avance del modelo capitalista, se fueron asociando como una carga innecesaria. Esta exclusión es resultado de factores biológicos y estructuras sociales que limitan su participación.

La bailoterapia se representa como un acto de transformación. Es una práctica que devuelve la alegría a un grupo históricamente subrepresentado. En Quito, se analizó también el programa “60 y Piquito”, una iniciativa que busca ofrecer actividades recreativas y de cuidado para adultos mayores. Sin embargo, muchos no logran acceder a sus beneficios debido a barreras geográficas, económicas o de información.

De allí surge la necesidad de generar un producto, en este caso, audiovisual que acerquen esta práctica a quienes más la necesitan. El documental busca, precisamente, evidenciar esta realidad, a partir de historias reales, testimonios, datos y un enfoque humanista. Se espera que este material audiovisual sea útil al momento de concientización, promoción e inspiración tanto para instituciones públicas como para la sociedad en general.

En cuanto al enfoque metodológico, esta investigación se ha estructurado utilizando el modelo de marco lógico, una herramienta que permitió organizar de manera clara los objetivos,

actividades y resultados esperados. Se desarrollaron formas de recolección de información, como la observación participante, la revisión de documentos oficiales y académicos, entrevistas, y la elaboración de un análisis FODA que permitió identificar los principales desafíos y oportunidades de la propuesta.

El proceso de construcción del documental se dividió en tres fases: preproducción, producción y postproducción. En la preproducción, se definieron los objetivos narrativos, las fuentes informativas, la hipótesis central, y se diseñó una estructura argumentativa con introducción, desarrollo y desenlace. En la fase de producción, se trabajó con un guion flexible que permitió capturar momentos espontáneos y orgánicos, propios de la esencia del formato documental. Finalmente, en la postproducción, se integraron los elementos visuales, sonoros y narrativos que dan cohesión al producto final. Además, se anexaron registros de archivo donde se muestra el trabajo realizado.

Este trabajo propone una reflexión profunda sobre el envejecimiento y el de un desarrollo integral óptimo, a través de una práctica tan sencilla como poderosa: la bailoterapia. Más allá de una actividad física, se trata de un espacio para celebrar la vida, reencontrarse con el cuerpo, fortalecer vínculos para construir una sociedad unida.

Capítulo I

Bailoterapia y envejecimiento activo: movimiento, cultura y bienestar integral para el adulto mayor

En este capítulo se abordarán los orígenes del baile como una manifestación inherente al ser humano, presente desde tiempos ancestrales en rituales, ceremonias y expresiones culturales. A lo largo de la historia, el baile ha sido una herramienta de comunicación no verbal que ha permitido contar historias, expresar emociones y fortalecer vínculos sociales, todo ello acompañado de la música como elemento fundamental. De esta manera se entiende a la bailoterapia como una evolución de estas prácticas ancestrales, cuyo propósito principal es generar bienestar físico, emocional y social en quienes la practican.

En el caso de las personas adultas mayores, la bailoterapia se representa como una actividad física recreativa, un espacio expresión emocional y conexión social que favorece un envejecimiento activo. Se analiza desde diferentes dimensiones, lo cuales son importantes para resignificar el concepto de envejecimiento. Este no debe entenderse como un periodo de deterioro, sino como una fase en la que aún es posible mantener una buena calidad de vida.

En este contexto, se introduce el concepto de bienestar integral, entendido como la conexión entre diversas dimensiones del ser humano para alcanzar estabilidad y equilibrio, el cual, resulta esencial para promover una vida plena. Asimismo, se incorpora la teoría de la marginalidad, la que permite comprender cómo el proceso de envejecimiento puede llevar, en ciertos contextos, a situaciones de exclusión social.

Finalmente, se examina la situación del adulto mayor en Ecuador y el programa de “60 y piquito”, y como esta ofrece que un espacio inclusivo, dinámico y transformador para el adulto mayor, promoviendo su bienestar físico, integral y fortaleciendo su sentido de pertenencia en la sociedad.

1.1 El Baile narra la historia de las culturas sin necesidad de palabras

El baile ha acompañado a la humanidad desde sus orígenes, señaladas como expresiones de identidad, espiritualidad y cohesión social. A través de un recorrido histórico y cultural, se evidencia cómo estas prácticas, desde rituales ancestrales hasta formas modernas, han evolucionado sin perder su esencia. Este legado se refleja hoy en actividades como la bailoterapia, que promueve el bienestar físico, emocional y social.

De acuerdo con Blanca Estrada (2007), el baile ha sido desde tiempos ancestrales una manifestación sólida de la cultura, integrando aspectos como la música, los rituales y la salud. Especialmente en lo ritual, la danza actúa como un medio para ofrendar, purificar y solicitar a los dioses y a los espíritus mayores la luminosidad de las energías del cosmos, en una profunda conexión espiritual. A través de la música y la danza se transmiten saberes, prácticas y pensamientos propios, reforzando la identidad comunitaria y asegurando la continuidad de los pueblos originarios. Así, la danza no es solo un acto festivo, sino un espacio sagrado donde convergen lo humano y lo divino, el pasado y el presente, fortaleciendo el vínculo con la herencia cultural.

El baile ha permitido la manifestación de diversas cosmovisiones en torno al agradecimiento hacia los dioses, consolidándose como una forma de expresión cultural. Esta no solo refleja el sentir de una comunidad, sino la belleza del arte a través de la música y los ritmos en su vida cotidiana y espiritual. Un gran ejemplo es la celebración del Inti Raymi como expresión de gratitud, reafirmando la conexión entre la naturaleza, los seres humanos y el cosmos a través de prácticas ancestrales.

Otro factor importante para considerar es el rol de la música, un elemento importante dentro de las prácticas ancestrales. En los rituales, la música acompaña las danzas y da significado a cada movimiento, lo que amplía la dimensión simbólica de la expresión corporal. La música, en sí misma, tiene un impacto característico en nuestras emociones: puede evocar sentimientos de alegría, tristeza o relajación. Según Ángel Benegas (2023), al escuchar música, nuestro cerebro estimula la liberación de endorfinas, sustancias químicas del cerebro que producen sensaciones de

bienestar y ayudan a reducir los niveles de estrés, lo que influye de manera positiva en la salud física y mental.

Entender esta dimensión ancestral del baile implica un recorrido por la época prehistórica. La danza surge como una de las manifestaciones más antiguas del ser humano, más allá de las actividades básicas de supervivencia. Evidencias como las representaciones gráficas halladas en 1918 en la Roca dels Moros, en El Cogul (Cataluña), que datan del año 5000 a.C., así como registros en Bhimbetka (India) y en las tumbas del Antiguo Egipto, demuestran que la danza cumplía funciones ceremoniales y religiosas, especialmente entre las élites egipcias, donde servía tanto en rituales como en actividades de entretenimiento (Red Bull, 2024).

Sin embargo, la historia de la danza presenta vacíos en sus inicios, debido a la exclusividad de la escritura para los eruditos. En la Edad Media, las clases altas practicaban danzas cortesanas refinadas, mientras que las expresiones populares, como la danza macabra, que simbolizaba la muerte. Aunque inicialmente vinculada a lo religioso, la Iglesia condenó su uso profano. Posteriormente, en la Edad Moderna, el ballet adquirió un lugar destacado en las cortes europeas, particularmente en Francia e Italia. A partir de los siglos XIX y XX, emergieron formas modernas que priorizaron la expresión individual. Desde el siglo XX, la enseñanza de danza se diversificó con estilos como claqué, salsa, tango, flamenco, hip hop, bachata, zumba y pole dance, mostrando su constante evolución (UNIR, 2024)

En el caso de Latinoamérica, la danza refleja una historia de encuentros y mestizaje cultural. Su historia no comienza en la región, sino con la llegada de la contradanza europea del siglo XVIII, difundida desde Inglaterra y adaptada en distintos países, incluyendo España, que tuvo una fuerte influencia en América Latina a través de estilos como el flamenco y el pasodoble, así como el uso de la guitarra criolla. Por otro lado, la llegada forzada de esclavos africanos desde el siglo XVI trajo consigo ritmos tribales, tambores y danzas ceremoniales que dieron a la música latina su característico ritmo sincopado. En Cuba, estas influencias se fusionaron con la contradanza para dar origen al danzón, y más tarde el cha cha cha, mambo y finalmente a la salsa. El merengue surgió en Haití y República Dominicana como una reinterpretación del minué francés, mezclado con percusión africana. El tango, por su parte, nació en los barrios populares de

Buenos Aires con una mezcla de contradanza, flamenco y danzas afroargentinas. (Martinez, 2018). Cada una de estas manifestaciones representa la diversificación de los pueblos latinoamericanos, que, a través de la danza, supieron preservar su identidad cultural pese a las adversidades históricas.

Así, en Latinoamérica, la danza no puede entenderse como una expresión homogénea, sino como un mosaico cultural profundamente diverso. Como afirma Carlos Paolillo (2005), la danza latinoamericana es mestiza, con raíces ancestrales e influencias múltiples, que busca construir una identidad singular con aspiraciones universales. Esta pluralidad de mitos, creencias, símbolos y realidades vividas conforma su esencia compleja y heterogénea, reflejando las múltiples formas de ser y de existir en el continente. (pp. 43-44)

Desde esta perspectiva histórica y cultural de la danza, se destaca cómo prácticas actuales, como la bailoterapia, retoman el poder ancestral como una estrategia de bienestar físico, emocional y social, especialmente entre poblaciones vulnerables como las personas adultas mayores.

1.2 La bailoterapia desarrolla el bienestar físico y emocional del ser humano

La bailoterapia ha emergido como una disciplina integral que combina el ejercicio físico con el disfrute del baile, ofreciendo múltiples beneficios. Su carácter inclusivo, dinámico y socialmente enriquecedor ha hecho que esta práctica gane espacio dentro de diversos programas de salud, educación física y recreación.

Originaria de Europa, la bailoterapia ha logrado expandirse a nivel mundial adaptándose a las culturas y convirtiéndose en una manifestación artística del ser humano. Se trata de una actividad física que puede realizarse a diario, caracterizada por ser dinámica y entretenida, ya que combina el ejercicio con el baile. Esta disciplina no solo contribuye al control y mantenimiento del peso corporal, sino que también se practica en grupo, favoreciendo la socialización y fortaleciendo los lazos comunitarios (Balmaseda, 2010, pp. 1-2).

Debido a su carácter inclusivo, la bailoterapia ha ganado popularidad entre profesionales de distintas áreas, particularmente en las áreas del bienestar y la actividad física. Su práctica ha

trascendido los espacios convencionales como los gimnasios, gracias a su capacidad de combinar la intensidad del aeróbic con el componente lúdico del baile y la música contemporánea, lo que la convierte en una actividad atractiva y dinámica para diversos públicos (Jiménez González, Díaz Medina, & Álvarez Tartabull, 2015, p. 80).

Entre los múltiples beneficios que ofrece la bailoterapia, uno de los principales es el mantenimiento de una buena condición física. Al mantener el cuerpo en constante movimiento, se favorece el desarrollo de la resistencia, que contribuye a la quema de calorías y al logro de un peso corporal saludable. Además, esta práctica mejora el rendimiento en las actividades cotidianas y genera una sensación de superación personal y bienestar al finalizar cada sesión, reforzando así la motivación y la satisfacción individual.

A nivel físico, la coordinación entre la música y los movimientos precisos impulsa al cuerpo a activarse por completo, involucrando diversas zonas como la cabeza, brazos (bíceps y tríceps), muslos, piernas, pantorrillas, cintura y abdomen. Esta actividad permite tonificar y fortalecer todos estos grupos musculares, lo que a su vez mejora la resistencia aeróbica y favorece una liberación efectiva del estrés (Pérez-Acosta, Baéz-Arias, & Arévalo-Arévalo, 2012, p. 66).

Por otro lado, desde un enfoque más técnico, la bailoterapia cumple con uno de los objetivos del ejercicio aeróbico: aumentar la capacidad del cuerpo para procesar oxígeno de manera eficiente. Según Kenneth Cole, en su libro *The New Aerobic* (1970, p. 16), una de las metas fundamental del programa de ejercicio aeróbico es aumentar la capacidad del cuerpo para procesar oxígeno en un tiempo determinado, lo que se denomina capacidad aeróbica. Esta depende de la eficacia con la que el organismo puede respirar grandes cantidades de aire, bombear sangre con fuerza y distribuir el oxígeno de manera eficiente a todos los tejidos. En otras palabras, se encuentra estrechamente vinculada al adecuado funcionamiento de los pulmones, el corazón y el sistema circulatorio. Por lo tanto, practicar bailoterapia con regularidad generará un impacto positivo en la salud y en la prevención de enfermedades.

Bajo este enfoque, la bailoterapia se plantea como una actividad recreativa, que fortalece diversas capacidades y promueve el cuidado, sobre todo en etapas de la vida en las que el mantenimiento de la funcionalidad y el bienestar adquieren mayor relevancia.

1.3 El ejercicio acompaña un óptimo proceso de envejecimiento en el adulto mayor

Hoy en día, el envejecimiento puede generar temor e incertidumbre en muchas personas, ya que con el paso del tiempo se experimentan cambios físicos y funcionales que contrastan con las capacidades que se poseían en etapas anteriores de la vida. La disminución de la fuerza, la resistencia o la agilidad, sumada a la percepción social del envejecimiento como una etapa de deterioro, puede afectar el bienestar emocional y la autoestima. Sin embargo, envejecer no tiene por qué ser sinónimo de pérdida o limitación. Adoptar un estilo de vida activo, permite disminuir ciertos efectos del envejecimiento, y transformar esta etapa en una oportunidad para disfrutar con bienestar, autonomía y plenitud.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2024), define el concepto de envejecimiento como:

El resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y, en última instancia, a la muerte. Estos cambios no son lineales ni uniformes, y su vinculación con la edad de una persona en años es más bien relativa. La diversidad que se aprecia en la vejez no es una cuestión de azar. Más allá de los cambios biológicos, el envejecimiento suele estar asociado a otras transiciones vitales, como la jubilación, el traslado a viviendas más apropiadas y el fallecimiento de amigos y parejas.

En la misma línea, Igdany Reyes y José A. Castillo (2011, p. 355) señalan que la vejez no se considera una enfermedad en sí misma, sino un proceso complejo influido por múltiples factores, caracterizado por una pérdida progresiva de funciones corporales, mayor riesgo de enfermedades y reducción en la fertilidad a medida que avanza la edad. No obstante, en ocasiones

el envejecimiento ha sido interpretado desde el ámbito clínico, asociándolo a un conjunto de padecimientos, lo que ha generado confusión sobre su verdadera naturaleza. Esta percepción ha dificultado comprender que en realidad es simplemente un proceso biológico natural del desarrollo humano, en la cual es posible mantener una excelente calidad de vida.

Durante esta etapa de vida existen diversos hábitos y condiciones ambientales que pueden acelerar el proceso de envejecimiento, afectando principalmente la salud. La exposición excesiva al sol afecta la producción de colágeno y elastina, elementos clave para mantener la firmeza cutánea. Una alimentación inadecuada, centrada en azúcares y carente de nutrientes, impacta de forma negativa la textura y vitalidad de la piel, mientras que una dieta balanceada con omega 3, frutas y verduras ayuda a preservar su lozanía. Hábitos como fumar intoxican el organismo y reducen el flujo sanguíneo hacia la piel, acelerando su deterioro. Asimismo, la delgadez extrema reduce la grasa subcutánea, generando una apariencia más envejecida. El estrés crónico, la deshidratación, el déficit de calcio y la falta de sueño son también factores que afectan la regeneración celular y aceleran los signos del envejecimiento (*El Comercio*, 2013).

En este sentido, resulta evidente que el envejecimiento no solo debe entenderse desde una perspectiva biológica, sino considerarla desde una perspectiva en la que tome en cuenta hábitos de vida, el entorno y el bienestar emocional. Esta mirada permite comprender que, si bien el paso del tiempo y los cambios respectivos son inevitables, es posible influir de manera positiva en esta etapa. Por ello, hablar de envejecimiento también implica hablar del bienestar integral, el cual es fundamental cuando se buscan estrategias de envejecimiento activo.

1.4 Bienestar integral construye un camino hacia la vitalidad en movimiento

El bienestar integral implica mantener un equilibrio entre la salud física, emocional y social, permitiendo que la persona se desarrolle plenamente en todas las áreas de su vida. En los adultos mayores, este enfoque se vuelve especialmente relevante, ya que no solo se trata de prevenir enfermedades, sino de promover una vida plena. Actividades como la bailoterapia pueden convertirse en una herramienta para alcanzar este equilibrio.

Desde este punto de vista, el bienestar integral no puede interpretarse como la ausencia de condiciones físicas. Según la revista *Esencial* (2024), el bienestar integral representa un estado de plenitud que abarca todos los aspectos de la vida. Esta visión considera que la salud física, emocional, mental y espiritual están estrechamente interrelacionadas, por lo tanto, es fundamental abordarlas de manera conjunta para lograr un bienestar óptimo.

Este enfoque del bienestar puede retratarse también en las ideas clásicas de Jeremy Bentham (1781), quien menciona que “el ser y el bienestar de una persona, su felicidad y su seguridad; en una palabra, sus placeres y su inmunidad frente al dolor, dependen más o menos, en primer lugar, de su propia persona; y, en segundo lugar, de los objetos exteriores que la rodean” (p. 160). Su visión destaca el papel del entorno en la construcción del bienestar, lo cual sigue vigente en la actualidad, especialmente cuando se trata de generar entornos sociales, culturales y ambientales que favorezcan una vida plena.

De manera similar la Organización Mundial de la Salud (2023) refuerza esta mirada al señalar que las sociedades del bienestar se fundamentan en el reconocimiento de los saberes autóctonos y en la promoción de condiciones que permitan a todas las personas, presentes y futuras, prosperar en un planeta saludable, sin importar el contexto geográfico o social. También resalta la importancia de atender integralmente todas las dimensiones de la vida humana a lo largo del tiempo, e impulsa políticas transformadoras que promuevan una visión positiva e integral de la salud. Asimismo, se sustenta en principios como los Derechos Humanos, la justicia social y ambiental, promoviendo indicadores de bienestar más allá del crecimiento económico tradicional, orientando el gasto público hacia la salud y la inclusión.

Así, el bienestar integral se transforma en una meta alcanzable por la conexión de distintos factores analizados previamente. En el caso del adulto mayor, adoptar prácticas como la bailoterapia activa procesos físicos, emocionales, sociales y espirituales que fortalecen la percepción de una vida con propósito. A partir de este enfoque, resulta fundamental explorar cómo la bailoterapia junto a sus múltiples beneficios pueden transformar la vida del adulto mayor.

1.5 La bailoterapia constituye un motor de envejecimiento activo

La bailoterapia es, sin duda, una de las actividades más efectivas para conectar con las personas adultas mayores, ya que no solo promueve el movimiento integral del cuerpo, sino que también se convierte en un espacio de encuentro y socialización. En esta etapa de la vida, estas conexiones son fundamentales, pues brindan apoyo emocional y fortalecen el sentido de comunidad. Esta práctica se alinea con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (2020, párr. 6), que aconseja a los adultos de edad avanzada (65 años o más) incorporen actividades que refuercen el equilibrio, la coordinación y el fortalecimiento muscular, ya que estos elementos son clave para prevenir caídas y mejorar la salud general.

De acuerdo con la revista virtual *Colmédica*, la práctica de actividades físicas como la bailoterapia ofrece múltiples beneficios en la salud de los adultos mayores:

Beneficios físicos:

- **Mejora la salud cardiovascular:** El baile estimula el ritmo cardíaco y favorece una mejor circulación sanguínea, lo que impacta positivamente en el sistema cardiovascular. Además, contribuye al control de la presión arterial, disminuyendo el riesgo de enfermedades cardíacas.
- **Contribuye al control del peso corporal:** Los movimientos realizados durante las sesiones de bailoterapia incrementan el gasto calórico y aceleran el metabolismo, lo que facilita la quema de calorías y ayuda a mantener un peso saludable.
- **Aumenta la capacidad pulmonar:** Al requerir una respiración profunda y rítmica, esta actividad mejora la oxigenación del cuerpo y optimiza la función del sistema respiratorio, beneficiando directamente a los músculos durante el ejercicio.
- **Mejora la flexibilidad y la coordinación:** Gracias a la diversidad de movimientos y estiramientos involucrados, la bailoterapia fortalece la musculatura, incrementa la movilidad articular y previene lesiones, mejorando también la postura y el equilibrio corporal.

Beneficios emocionales:

- **Favorece el bienestar emocional:** La práctica regular del baile estimula la liberación de endorfinas, que generan sensaciones de alegría y bienestar. Además, permite canalizar emociones reprimidas y aliviar tensiones internas.

Beneficios sociales:

- **Promueve la socialización positiva:** Al desarrollarse en un entorno grupal, la bailoterapia crea espacios de interacción social que fomentan nuevas amistades y reducen niveles de estrés, ansiedad y tristeza, fortaleciendo así la salud mental y emocional. (2023)

En definitiva, la bailoterapia representa una iniciativa efectiva para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Sin embargo, pese a las diversas oportunidades que esta puede ofrecer, no todos los adultos mayores tienen acceso a ellas. Factores como la exclusión social, la falta de recursos y la invisibilización de esta población en diferentes espacios reflejan una realidad preocupante; la marginalidad, situación que enfrentan muchos adultos mayores.

1.6 La exclusión silenciosa: cuando envejecer se convierte en aislamiento social

A lo largo de la historia, la figura del adulto mayor ha sido vista desde diversas perspectivas contradictorias. En las primeras sociedades, los ancianos eran considerados los más sabios, aquellos que acumulaban conocimiento y experiencias valiosas. Con el paso del tiempo, comenzaron a ser ridiculizados y objeto de mofa debido a su deterioro físico, hasta el punto de que Aristóteles llegó a definir la vejez como una enfermedad.

Esta visión despectiva surge en un contexto en el que, con el avance de la humanidad y el crecimiento de la economía, las fuerzas productivas comenzaron a asignar los trabajos más exigentes físicamente a los más jóvenes, mientras que los que alguna vez desempeñaron esos roles fueron considerados un estorbo para el progreso. Estas ideas son irónicas, pues todos, en algún momento, atraviesan ese mismo proceso de envejecimiento. Sin embargo, lo que realmente excluye a los adultos mayores de la sociedad no es solo la pérdida de capacidades físicas, sino su

relación con un entorno que evoluciona constantemente, influenciado por avances tecnológicos que los sitúan en un contexto completamente nuevo.

Aunque cada persona vive este proceso de manera individual, la marginalidad de los adultos mayores es una realidad inevitable, llevándolos a quedar al margen de la vida social y económica. Sin embargo, espacios como la bailoterapia ofrecen una valiosa oportunidad para su integración social, permitiéndoles interactuar con otros individuos que posiblemente atraviesan experiencias similares.

Según José M. Apaolaza y Joaquina Cabello (1991), entiende como marginación aquella situación en la que personas o grupos se sienten privados de acceder a servicios o recursos necesarios que les permita una calidad de vida acorde a nivel de desarrollo científico, económico y político-social que presenta esa sociedad, al cual si pueden acceder otros sectores de la población. Este concepto es clave para comprender la situación como muchos adultos mayores enfrentan, quienes, a pesar de su valiosa contribución en el pasado, muchas veces son excluidos.

A nivel global, los adultos mayores enfrentan una marcada situación de marginalización, derivada tanto de factores biológicos como sociales. Este grupo etario es frecuentemente considerado vulnerable debido al deterioro físico propio del envejecimiento, pero también por encontrarse en contextos de riesgo donde confluyen limitaciones económicas, escaso apoyo familiar y comunitario, y una limitada accesibilidad a políticas estatales de protección y bienestar (Yépez-Ch & Guerrero-R, 2015).

Esta condición de vulnerabilidad suele reforzar la percepción social de los adultos mayores como una carga o un problema, tanto político como económico, en lugar de reconocerlos como un recurso humano valioso. Ignorar el potencial que representa este grupo para el desarrollo del país no solo perpetúa su exclusión, sino que también genera consecuencias negativas en sistemas clave como la seguridad social, la salud pública y, en general, en el tejido socioeconómico de la nación (Echezarreta, Espinosa Nodarse, Montenegro Ojeda, & Seng Montes de Oca, 2020, pp. 4-5).

La marginación además de ser el resultado de limitaciones económicas o biológicas es un análisis de una mirada social que deja de ver a los adultos mayores como sujetos activos. La sociedad muchas veces los asocia únicamente con la dependencia y la enfermedad, ignorando sus capacidades, saberes y experiencias. Esta actitud provoca una desconexión que afecta tanto su autoestima como su calidad de vida.

La situación de marginalidad en la que se encuentran muchos adultos mayores en Ecuador implica participación limitada y condicionada por múltiples factores estructurales. Tal como lo plantea Andrea Delfino (2012, p. 22), la marginalidad es un fenómeno relativo que se define en función del grado de inclusión en los modelos sociales predominantes. Solo cuando confluyen todas las formas posibles de exclusión —económica, social, cultural, política— puede hablarse de una marginalidad absoluta. Esta visión permite entender por qué los adultos mayores, aun siendo parte de la comunidad, muchas veces enfrentan barreras que los colocan en una posición de desventaja sistemática.

La marginalización de los adultos mayores es un fenómeno complejo que abarca diversas dimensiones. Aunque no se puede afirmar que exista una exclusión absoluta, sí existen barreras significativas que dificultan su integración en la sociedad. Iniciativas como la bailoterapia representan una alternativa para enfrentar la marginalidad.

1.6.1 Realidades del adulto mayor en el Ecuador: hacia una vejez más visible y participativa

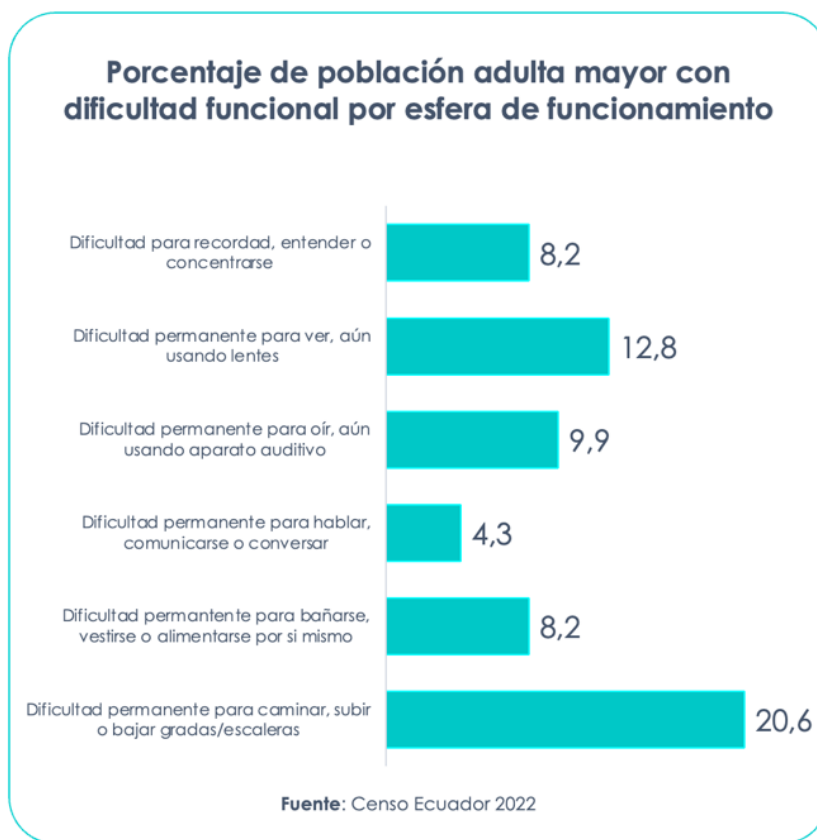
El envejecimiento de la población ecuatoriana plantea importantes desafíos sociales, económicos y políticos. Con un creciente número de adultos mayores, especialmente en áreas rurales, se evidencian obstáculos en el acceso a servicios adecuados y en la garantía de derechos para este grupo etario.

Las proyecciones poblacionales reveladas por el Instituto Nacional de Estadística y Censos evidencian que “las proyecciones prevén que la población de adultos mayores se triplique, con 125 personas mayores de 60 años por cada 100 menores de 15 años en 2050” (INEC, 2024).

Actualmente, Ecuador cuenta con alrededor de 1.520.590 adultos mayores, lo que representa el 9% del total nacional. Esta cifra refleja un cambio estructural en la dinámica poblacional del país, lo que supone importantes desafíos sociales, económicos. A esto se suma que más del 18% de los hogares están representados por un adulto mayor, y que más de 276.000 personas de este grupo etario viven solas, una condición que puede aumentar su vulnerabilidad social y emocional.

El hecho de que provincias como Loja, Bolívar, Cañar y Chimborazo presenten los índices de vejez más altos indica una concentración de personas adultas mayores en zonas que pueden carecer de servicios adecuados para esta población. Además, la existencia de más de 6.000 adultos mayores viviendo en hogares colectivos y en situación de calle demuestra que aún existen brechas relevantes en la implementación de políticas públicas y en la protección de derechos para este grupo etario (Ecuador en cifras, 2024).

Figura 1



Fuente: Censo Ecuador 2022

En la figura previa se observa un análisis más detallado de una problemática que afecta a los adultos mayores: la probabilidad de padecer dificultades funcionales. El porcentaje de adultos mayores con dificultad para recordar, entender o concentrarse es del 8,2%; aquellos con dificultad permanente para ver, aun usando lentes, representan el 12,8%; quienes presentan dificultad para oír, incluso con aparato auditivo, alcanzan el 9,9%; el 4,3% tiene dificultad permanente para hablar, comunicarse o conversar; el 8,2% enfrenta dificultades permanentes para bañarse, vestirse o alimentarse por sí mismos; y el 20,6% presenta dificultad permanente para caminar o subir y bajar gradas o escaleras.

Ante este panorama, la bailoterapia se presenta como una estrategia clave de intervención. Al combinar actividad física, socialización y disfrute emocional, ofrece una respuesta accesible y efectiva frente al aislamiento y al deterioro físico y mental que enfrentan muchos adultos mayores. Además, al retomar elementos culturales y ancestrales como la danza y la música, fortalece la identidad y el tejido social de esta población. Ante una realidad que evidencia su vulnerabilidad y exclusión, la bailoterapia se configura como una herramienta para promover un envejecimiento activo y saludable.

Un ejemplo es la propuesta del Municipio de Quito, que, como respuesta al fomento de un envejecimiento activo, creó el programa “60 y Piquito”. Este programa ha sido una pieza fundamental para motivar la participación de los adultos mayores en espacios de bailoterapia: actualmente, más de veinte mil personas asisten a más de 600 puntos del programa en el Distrito Metropolitano de Quito. (Quito Alcaldía Metropolitana, 2025)

En este sentido, prácticas como la bailoterapia pueden desempeñar un papel transformador, al favorecer la participación, el bienestar físico y emocional, y la construcción de tejido social que combaten la exclusión.

Capítulo II

Diseño Metodológico del Documental a través del Modelo de Marco Lógico

En el presente capítulo se presentará un modelo de marco lógico con el objetivo de estructurar el documental de mejor manera, permitiendo una planificación clara y enfocada en los resultados. Esta herramienta facilitará la organización de los objetivos, actividades y recursos y resultados operados, de esta manera alineando cada componente del proyecto audiovisual con el propósito de visibilizar los beneficios de la bailoterapia de los adultos mayores de Quito. Además, se establecerán indicadores medibles, medios de verificación y supuesto clave que contribuirán a una ejecución eficiente del documental propuesto.

2.1 Introducción

En el presente diagnóstico se busca analizar la bailoterapia como un motor para el desarrollo del bienestar integral en los adultos mayores de Quito. A partir de esta perspectiva, se identifican los diversos desafíos que enfrentan cotidianamente, como la exclusión, recursos limitados y la falta de información. Estos factores reflejan un contexto de vulnerabilidad que requiere ser visibilizado para promover estrategias que favorezcan un envejecimiento activo.

2.2 Antecedentes

El envejecimiento es un proceso natural de la vida que puede acentuarse como un desafío en contextos de vulnerabilidad social y económica. En Quito, numerosos adultos mayores experimentan aislamiento social, carencia de actividades recreativas y una disminución de su participación comunitaria. Estas condiciones repercuten negativamente en su salud física, mental y social. Frente a esta realidad, la bailoterapia ha emergido como una práctica que promueve la actividad física, fortalece vínculos sociales, autoestima y sentido de pertenencia.

2.3 Justificación

La creciente población adulta mayor en Quito demanda estrategias que promuevan su integración activa y su bienestar integral. A pesar de los reconocidos beneficios del ejercicio y la socialización, muchos adultos mayores no cuentan la información y recursos que fomenten su participación. La falta de actividades recreativas puede agravar su exclusión, generando un impacto negativo en su salud general. En este contexto, la bailoterapia ha evidenciado ser una herramienta efectiva para mejorar la calidad de vida de este grupo. Sin embargo, existe una limitada visibilización de su impacto real, lo que impide su integración formal en políticas públicas o programas de atención comunitaria. Este documental se propone visibilizar cómo la bailoterapia transforma positivamente la vida de los adultos mayores.

2.4 Objetivos

Objetivo General:

Visibilizar los beneficios de la bailoterapia como estrategia del desarrollo del bienestar integral en adultos mayores de Quito.

Objetivo Específicos:

- Identificar los desafíos que enfrentan los adultos mayores en Quito.
- Documentar experiencias y testimonios de adultos mayores que practican bailoterapia, resaltando cambios en su salud física, emocional y social.
- Explorar el papel de la bailoterapia como herramienta de integración social y promoción de la autoestima en contextos vulnerables.

2.5 Marco Lógico

2.5.1 Definiciones clave

2.5.1.1 Bailoterapia

Se entiende por bailoterapia un tipo de actividad física que combina el ejercicio aeróbico con la música y el baile, orientada al bienestar emocional, físico y social. En el contexto de los adultos mayores, esta actividad no solo promueve la salud cardiovascular y el tono muscular, así como también el fortalecimiento de funciones cognitivas, bienestar emocional y la inclusión dentro de un contexto social.

2.5.1.2 Envejecimiento Activo

El envejecimiento activo hace referencia a la promoción de condiciones que maximicen la salud y la participación social con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Todo esto implica un enfoque que integra distintos aspectos que fomentan una vida más independiente y satisfactoria en la vejez.

2.5.1.3 Bienestar Integral

El bienestar integral se refiere a la condición de salud que abarca el equilibrio a nivel físico, mental, emocional, social y espiritual de las personas. Este concepto subraya sobre como la salud de ser un estado positivo de bienestar general que se logra a través de una vida activa, con relaciones sociales significativas y el mantenimiento de un equilibrio emocional adecuado.

Después de haber definido los conceptos clave que fundamentan esta investigación, es importante profundizar en el contexto de vulnerabilidad que se encuentran en adultos mayores en Quito. Para ello, se considere pertinente introducir la teoría de la marginalidad, la cual ofrece un marco teórico sólido para comprender como las condiciones estructurales y sociales contribuyen a la exclusión. Esta perspectiva permite analizar con mayor profundidad los retos y limitaciones que enfrentan los adultos mayores, así como valorar el potencial transformador que tiene la bailoterapia.

2.6 Modelo y teorías:

2.6.1 Teoría de la marginalidad

La teoría de la marginalidad permite entender como determinados grupos, en este caso adultos mayores, enfrentan formas de exclusión que limitan su participación en la sociedad. Según Apaolaza y Cabello (1991), la marginalidad se manifiesta cuando individuos o grupos se ven privados del acceso a servicios y recursos que otros sectores si disfrutan, afectando su calidad de vida. En el contexto de Quito, esta exclusión se traduce en aislamiento, inseguridad y escasa integración comunitaria.

Yépez-Ch y Guerrero-R (2015) sostienen que la vulnerabilidad en los adultos mayores no se debe únicamente al deterior físico propio del envejecimiento, sino también de condiciones sociales, económicas y culturales que restringen su inclusión. De igual manera, Delfino (2012) plantea que la marginalidad es un fenómeno relativo, que depende del grado de acceso a los modelos sociales predominantes. Esta mirada permite comprender cómo, aunque los adultos mayores forman parte de la comunidad, muchas veces quedan relegados de manera sistemática.

Iniciativas como la bailoterapia, en este marco, adquieren un peso significativo al ofrecer una vía rentable para reducir la marginalidad. Al fomentar la participación, mejorar la autoestima y fortalecer el tejido social, esta práctica se convierte en una herramienta de inclusión. Por tanto, integrar la teoría de la marginalidad en el marco lógico da paso a identificar las causas estructurales de exclusión y sustentar la bailoterapia como una respuesta efectiva y transformadora frente a este problema social.

2.7 Metodología

El enfoque adoptado para esta investigación es cualitativo, que busca comprender las percepciones, experiencias y beneficios que ofrece la bailoterapia sobre los adultos mayores a través de la observación directa, la participación activa y análisis de fuentes documentales oficiales. Se prioriza el análisis de aspectos subjetivos, las interacciones y las dinámicas sociales

en estos espacios, con el objetivo de entender de manera más profunda los beneficios que esta actividad puede aportar a la población adulta mayor.

2.8 Herramientas de Investigación

2.8.1 Observación Participante

La observación participante constituyó una de las herramientas importantes en esta investigación. Esta metodología permitió sumergirse en las sesiones de bailoterapia, no solo desde una perspectiva observacional, sino también participativa. Al formar parte activa de las sesiones, fue posible identificar de primera mano las dinámicas de interacción, los efectos físicos y emocionales que los adultos mayores experimentan durante las actividades y cómo estas impactan de manera social y personal. La observación se realizó en varios sectores de la ciudad de Quito, permitiendo una visión directa de los diferentes grupos de participantes y las variadas formas en que se percibe la bailoterapia.

2.8.2 Revisión de Documentos Oficiales

Como parte de la investigación, se revisaron documentos oficiales y datos estadísticos proporcionados por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). En su página web más actualizada de 2024, se refleja que la población de adultos mayores en Ecuador asciende a medio millón de personas. Estos datos fueron clave para contextualizar la magnitud del grupo demográfico al que se dirige la bailoterapia y, en general, las políticas públicas relacionadas con el bienestar de los adultos mayores en el país. Además, se revisaron estudios previos, informes y estadísticas relevantes del INEC sobre la población adulta mayor, lo que permitió obtener una visión más completa de las necesidades, desafíos y características de este sector de la población.

2.8.3 Revisión del Programa “60 y Piquito”

Como parte del análisis detallado, se investigó el programa “60 y Piquito”, una iniciativa del gobierno ecuatoriano que promueve actividades físicas y recreativas, incluyendo talleres de bailoterapia, para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Este programa se lleva a cabo en más de 600 puntos de la ciudad de Quito, con la participación de más de 20,000 personas. Se

analizó la estructura de los talleres, la frecuencia de las sesiones, los tipos de música y bailes utilizados, y los efectos observados tanto en los participantes como en los facilitadores. Además, se evaluaron los testimonios y entrevistas de los adultos mayores que asisten a estas sesiones.

2.9 Análisis de la situación actual

La situación actual de los adultos mayores en Ecuador plantea una creciente preocupación por el bienestar de esta población, especialmente ante su notable proyección de aumento en los datos del INEC. A pesar de los logros obtenidos, como el programa “60 y Piquito” la cobertura del programa sigue estando concentrada principalmente en Quito, beneficiando a una franja limitada de la población.

Si consideramos que solo el 0.7% de los adultos mayores en Quito (aproximadamente 20,000 personas) participan en los talleres de bailoterapia, en relación con la población total de la ciudad, es evidente que un número mucho mayor de adultos mayores no tiene acceso a estos beneficios. Esto se debe a varios factores, entre ellos, la localización geográfica, la falta de información y las barreras de percepción sobre lo que realmente significa el bienestar en la vejez.

Por lo tanto, resulta crucial aumentar la visibilidad sobre los beneficios de la bailoterapia e incentivar la participación de más adultos mayores para que otros municipios y ciudades del país consideren la posibilidad de replicar o fortalecer programas similares. De esta forma, mejorar la calidad de vida de una mayor parte de la población adulta mayor en Ecuador.

2.10 Identificación de Problemas mediante un FODA

La utilización de esta herramienta permite analizar una situación desde una perspectiva tanto interna como externa, lo que facilita la identificación de los puntos críticos que requieren mayor atención. De esta manera, se puede comprender con mayor profundidad la situación en el que se desarrollará el producto, permitiendo fortalecer su justificación, orientar mejor las estrategias de acción y asegurar que su implementación sea más efectiva.

En el marco de la realización y posterior a una posible difusión de un documental orientado a promover la práctica de la bailoterapia, el FODA resulta especialmente útil. Esta contribuye a

comprender con mayor profundidad el contexto sociocultural en el que se desarrolla el producto audiovisual en el que orienta con mayor precisión de las estrategias de acción y permite asegurar que su implementación sea efectiva junto a un impacto sustentable.

Además, esta herramienta es fundamental para identificar los principales problemas sociales, institucionales, comunicacionales y emocionales que afectan a los adultos mayores, así como las amenazas que podrían limitar la eficacia de las propuestas planteadas. A su vez, permite visibilizar sus fortalezas y oportunidades como impactos positivos de la bailoterapia en la salud integral del adulto mayor, su carácter accesible, el estímulo a la socialización y el potencial de apoyo comunitario que refuerzan el valor del documental como canal de sensibilización y transformación social.

A continuación, se presenta el análisis FODA que lo sintetiza:

Tabla 1

Identificación de problemas mediante FODA

Fortalezas	Debilidades
<p>Impacto positivo en el bienestar físico, emocional y social del adulto mayor.</p> <p>Se presenta como una actividad accesible, económica y de bajo riesgo físico.</p> <p>Estimula la integración social y la autoestima en adultos mayores.</p> <p>Apoyo comunitario y testimonios positivos de los participantes.</p>	<p>Cobertura limitada en diversos sectores urbanos.</p> <p>Falta de sistematización y evaluación cuantitativa del impacto.</p> <p>Escasa visibilidad en medios y poca promoción institucional.</p> <p>Ausencia de integración formal en políticas públicas nacionales</p>
Oportunidades	Amenazas
<p>Uso del documental para sensibilizar y visibilizar el impacto social positivo.</p>	<p>Posible recorte de presupuesto o falta de continuidad institucional.</p>

<p>Crecimiento demográfico de la población adulta mayor.</p> <p>Posibilidad de replicar el programa en otras ciudades y zonas rurales.</p> <p>Posibles alianzas con ONG, universidades y gobiernos locales.</p>	<p>Persistencia de estereotipos negativos sobre el envejecimiento.</p> <p>Desigualdad territorial en el acceso a servicios recreativos.</p>
---	---

Nota, esta tabla muestra los puntos que deberían ser tratados de mejor manera

2.11 Posibles soluciones

Una de las estrategias fundamentales para fortalecer los beneficios de la bailoterapia en el desarrollo integral del adulto mayor es la producción de un documental que visibilice sus múltiples aportes. Este material audiovisual tiene el poder de convertirse en una herramienta clave de incidencia social y política. Se recomienda presentarlo ante autoridades municipales, ministerios de salud y desarrollo social con el propósito de sensibilizar y así influir toma de decisiones sobre su impacto transformador. Además, el documental puede ser integrado como recurso educativo en jornadas, foros y capacitaciones vinculadas al envejecimiento activo y al bienestar integral de los adultos mayores.

En este sentido, la difusión del documental puede alinearse con la implementación de campañas de comunicación que promuevan la práctica de la bailoterapia. Estas campañas pueden desarrollarse a través de medios comunitarios, redes sociales, centros de salud y otros espacios públicos, buscando generar conciencia sobre los beneficios físicos, emocionales y sociales que aporta esta actividad. La inclusión de testimonios reales, como los presentados en el documental, permitirá crear un vínculo emocional con la audiencia, incrementando la aceptación e interés por la bailoterapia entre adultos mayores y sus familias.

Como resultado de estas acciones, se puede promover el reconocimiento formal de la bailoterapia como una herramienta de promoción de la salud y el bienestar social. Para lograrlo, es fundamental su inclusión en políticas públicas, planes estratégicos municipales y presupuestos

participativos. Este reconocimiento institucional no solo aseguraría la sostenibilidad de los programas ya existentes, sino que también facilitaría su expansión a otras localidades, permitiendo que más personas adultas mayores, especialmente aquellas en situación de vulnerabilidad, accedan a sus beneficios de manera continua y progresiva.

2.12 Matriz de Marco Lógico

La siguiente matriz corresponde al marco lógico del proyecto documental sobre los beneficios de la bailoterapia en el bienestar integral de los adultos mayores en Quito. Esta herramienta metodológica permite organizar y planificar el documental de forma estructurada, facilitando la identificación de objetivos, acciones y resultados esperados.

En la matriz se detallan los siguientes elementos fundamentales:

Resumen Narrativo: Describe de manera jerárquica los niveles del proyecto permitiendo visualizar su lógica interna y su coherencia.

Indicadores: Son acciones específicas que facilitan la evaluación de logro de objetivos. Muestran cuánto, cómo y cuándo se alcanzan los resultados esperados.

Medios de Verificación: Especifican las fuentes de información que se utilizan para comprobar los indicadores, como encuestas, reportes o registros audiovisuales.

Supuestos: Se trata de factores externos para el éxito del proyecto. Aunque no se controlan directamente, deben tomarse en cuenta, ya que pueden influir positiva o negativamente en el cumplimiento de los objetivos.

Este marco lógico también se organiza por niveles operativos:

Componentes: Resultados concretos que se deben alcanzar para lograr el propósito del proyecto, como la investigación previa, producción del documental y estrategia de difusión.

Actividades: Acciones específicas que deben llevarse a cabo para alcanzar cada componente, tales como entrevistas, elaboración de guion, grabación y posible difusión del contenido.

Esta estructura facilita tanto la ejecución como la evaluación del proyecto, asegurando que cada etapa esté alineada con los objetivos generales y responda a las necesidades identificadas en el diagnóstico inicial.

Tabla 2

Matriz de Marco Lógico para la realización del documental audiovisual sobre los beneficios de la bailoterapia en el bienestar integral de los adultos mayores de la ciudad de Quito.

Resumen Narrativo	Indicadores	Medios de Verificación	Supuestos
Fin: Promover al desarrollo del bienestar integral y la inclusión activa de los adultos mayores en Quito a través de la visibilizarían de los beneficios de la bailoterapia.	Aumento en el interés de entidades públicas y privadas por replicar programas similares. Inclusión del tema en al menos una política pública o plan local.	Reportes institucionales Noticias Encuestas posts-documentales	Interés de las autoridades en integrar nuevas estrategias de bienestar. Disposición de medios y plataformas para difundir el contenido.
Propósito: Producir y difundir un documental que evidencie los beneficios de la bailoterapia en el bienestar integral de los adultos mayores en Quito.	Documental producido y difundido. Al menos 1000 visualizaciones en plataformas digitales en el primer mes. Alianzas estratégicas generadas con instituciones.	Documental realizado Métricas de redes Registros de publicación	Colaboración de los participantes y expertos. Acceso a espacios de grabación. Interés del público objetivo.
Componentes			
C1: Investigación previa sobre la bailoterapia, sus beneficios, conceptos y teorías.	Revisión de fuentes oficiales y académicas.	Base de datos documental	Disponibilidad de datos oficiales, testimonios y expertos.

	Realización de observaciones y entrevistas.	Registros de observaciones y entrevistas	
C2: Producción audiovisual del documental.	Guion elaborado y validado. Contenido grabado y editado.	Guion final Archivo audiovisual documental	Cualidades técnicas adecuadas para grabación y edición. Participación de los protagonistas. Buena calidad de video.
C3: Estrategia de difusión y sensibilización.	Plan de difusión implementado. 3 espacios comunitarios o institucionales alcanzados.	Informes de redes, talleres o eventos Material gráfico o promocional	Disponibilidad de plataformas. Alianzas estratégicas.
Actividades			
A1: Investigación de información, observación y entrevistas.	Revisión de 15 bases documentales, 5 testimonios, 3 entrevistas con expertos y 10 observaciones.	Documentos Formatos de entrevistas Observación documentada	Acceso los documentos. Acceso a grupos de bailoterapia. Personas comprometidas con la entrevista. Expertos comprometidos con la investigación.
A2: Elaboración del guion y planificación técnica del documental.	Guion validado antes del rodaje.	Documento del guion	Preparación técnica. Tiempos adecuados.

A3: Grabación y edición del contenido.	Material grabado y editado según el cronograma.	Bitácora de producción. Copias del producto final.	Condiciones climáticas favorables. Personas dispuestas a colaborar. Preparación técnica.
A4: Difusión del documental	Una presentación pública y publicaciones en redes.	Fotos, videos y métricas de difusión.	Colaboraciones de instituciones.

Nota, se presentan todos los elementos propios de marco lógico para estructurar de manera adecuado

A partir del análisis realizado en el presente capítulo, se evidencia como esta práctica contribuye a reducir desafíos que el adulto enfrenta diariamente. A través de testimonios reales, observaciones participativas y el estudio del programa “60 y Piquito”, se valida el impacto positivo que tiene la bailoterapia en contextos urbanos.

Frente a este panorama, el documental propuesto se consolida como una estrategia de transformación social, al visibilizar los beneficios de esta práctica y promover su integración a políticas públicas. La implementación de campañas de comunicación y alianzas permitirá ampliar la cobertura y fortalecer programas existentes. Así, se impulsa una visión más inclusiva del envejecimiento, donde la actividad, la participación comunitaria y el reconocimiento de los adultos mayores sean pilares fundamentales para construir una sociedad más justa.

Capítulo III: El camino hacia el documental audiovisual

Este capítulo abordará el proceso de preproducción, producción y postproducción del documental audiovisual, que constituirá el producto final. Después de haber elaborado un marco lógico junto a objetivos claros y conceptos fundamental, se logró estructurar el enfoque del trabajo de una manera coherente, permitiendo identifica posibles salidas narrativa que aporten un sentido de transformación social en la propuesta. Se propone el desarrollo de la etapa de preproducción, en la cual se incorporan elementos clave como las fuentes informativas, mediante la selección de actores sociales que participarán en el documental, acompañada de un banco de preguntas que generan una secuencia narrativa clara.

Asimismo, se presenta la redacción de la hipótesis y la estructura secuencial del documental, dividida en tres momentos: intro, desarrollo y cierre. Finalmente, se define la propuesta estética, en la que se detalla los recursos técnicos y visuales que se serán utilizados. Los elementos mencionados anteriormente se fundamentan en la propuesta de Federico Vazza (2020), quien sostiene que la planificación de un proyecto audiovisual es esencial, ya que el cumplimiento riguroso de cada una de sus etapas contribuye a la construcción de un relato sólido.

Este proceso es fundamental para llevar a cabo la producción, la cual cuenta con una guía estructura, acompañado de un guion de intención, no completamente estructurado, ya que se busca rescatar la espontaneidad y los elementos naturales que surgen tanto de los entrevistados como situaciones documentadas. Además, se realizó un registro de tras cámara donde se puede observar al autor en acción durante el proceso de la producción, a través de fotografías y audios que evidencian su participación en las fases del producto final.

3. Pre-Producción

3.1.1 Tema central

El tema central del documental se enfoca en visibilizar los beneficios de la bailoterapia como estrategia del desarrollo del bienestar integral en adultos mayores de Quito. A través de historias personales y una experiencia vivencial, se busca mostrar cómo esta actividad se ha convertido en una herramienta de integración, bienestar y mejora la calidad de vida para esta población.

3.1.2 Fuentes informativas

En este apartado se ha identificado la necesidad de profundizar en el contexto sociocultural que rodea a los adultos mayores en Quito, en relación con el acceso a estos espacios que fomenten la actividad física, como la bailoterapia.

Por esta razón, se propone la realización de entrevistas a diversas fuentes, con el fin de tener una mirada más profunda:

- Adultos mayores que no tienen acceso a espacios de bailoterapia. Estos testimonios permitirán evidenciar las barreras estructurales o personales que impidan su participación.
- Adultos mayores que actualmente formen parte activa de grupos de bailoterapia. Sus testimonios reflejarán los beneficios físicos, emocionales y sociales que han experimentado a través de esta práctica.
- Un instructor de bailoterapia que cuente su experiencia con este grupo etario, la manera en que planifica las sesiones y los cambios que ha observado en los participantes.

3.1.2.1 Banco de preguntas para los entrevistados

El uso de un banco de preguntas ayudará a encaminar y estructura mejor los contenidos.

Adultos mayores:

1. ¿Cómo es su rutina diaria?
2. ¿Conoce algún programa de envejecimiento activo?
3. ¿Conoce o ha participado en actividades de bailoterapia?

4. ¿Qué obstáculos ha enfrentado para asistir o por qué no lo ha hecho?
5. ¿Cómo se siente después de una sesión de bailoterapia (si ha participado)?
6. ¿Qué ha cambiado en su vida desde que participa en esta práctica?

Experto de salud:

1. ¿Qué beneficios físicos y psicológicos tiene la actividad física para los adultos mayores?
2. ¿Por qué es importante mantener activos a los adultos mayores?
3. ¿Cuáles son las consecuencias del sedentarismo en esta etapa de la vida?
4. ¿Recomendaría a la bailoterapia como una actividad que fortalece el envejecimiento activo en los adultos mayores?

Instructor de bailoterapia:

1. ¿Cómo se prepara una clase de bailoterapia?
2. ¿Cuál es el enfoque al trabajar con adultos mayores?
3. ¿Qué cambios ha notado en los participantes al largo del tiempo?
4. ¿El tipo de música y ejercicios influye en las sesiones de bailoterapia?

3.1.3 Hipótesis

La práctica de la bailoterapia mejora significativamente la calidad de vida de los adultos mayores en la ciudad de Quito, al fomentar sus vínculos sociales, salud física y proporcionar un sentido de pertenencia.

3.1.4 Estructura Secuencial del Documental

La estructura del documental se plantea de forma narrativa, es decir, tendrá intro, desarrollo y cierra, permitiendo adentrarse en la temática desde una perspectiva emocional y contextual.

3.1.4.1 Introducción

En la introducción, se empieza con una frase y se presenta un breve contexto sobre la ciudad de Quito como el escenario en el que desarrolla el documental. Se abordan los conceptos de envejecimiento, vinculándolos con un contexto histórico que permite comprender su evolución.

Además, se introduce la problemática de la marginalización y como esta afecta particularmente a los adultos mayores, visibilizando distintos factores que permiten entender de mejor manera este problema.

Asimismo, se menciona al programa “60 y Piquito” junto con un testimonio que profundiza la experiencia personal de ser parte de estas iniciativas. Posteriormente, se incorpora la realidad de adultos mayores que, por diversas razones, no pueden acceder a estos espacios, lo que permite ampliar el enfoque y evidenciar desigualdades que viven diariamente.

3.1.4.2 Desarrollo

En el desarrollo, una vez analizada la problemática en la introducción, se introduce a la bailoterapia. Aquí, se presenta un breve contexto de esta práctica, acompañado de un repaso histórico que permite comprender el papel de la danza y cómo, a partir de ella, ha evolucionado como una solución contemporánea para promover la salud en los adultos mayores. Además, se exponen sus principales beneficios físicos, emocionales y sociales, respaldados por adultos mayores que cuentan su experiencia. Finalmente, se incorpora una breve reflexión acerca de la bailoterapia.

3.1.4.3 Cierre

En el cierre, se presenta la experiencia personal del autor como realizador de una clase de bailoterapia. Esta vivencia incluye elementos clave del proceso de preparación, investigación musical, elección de ritmos y el diseño de ejercicios apropiados para este grupo etario. Se ofrece una reflexión personal basada en todo el recorrido del documental, destacando como el haber sido parte de esta comunidad transforma la percepción del envejecimiento.

3.1.5 Definición de la Propuesta Estética

El documental se filmará en un *Iphone 16 Pro* (Full HD) y micrófonos *Hollyland*, con un estilo visual orgánico y humanista. Se utilizarán elementos que permitan captar el movimiento sin perder la espontaneidad, junto con el manejo de diferentes tipos planos visuales.

- **Paleta de color:** Tonos cálidos y vivos, que transmitan energía.
- **Iluminación:** Luz natural siempre que sea posible.

- **Sonido:** Captura de sonido ambiente durante las clases y uso de micrófonos en las entrevistas.
- **Recursos Visuales:** Uso de planos a detalle en rostros, extremidades en movimiento, interacciones sociales, y planos generales de las sesiones.
- **Música:** La música utilizada en las clases será diegética, acompañado de pistas musicales suaves y transiciones que acompañen el relato.

3.1 Producción

3.1.1 Guion del Documental

Título: Beneficios de la Bailoterapia en el bienestar Integral del Adulto Mayor de la ciudad de Quito.

3.1.2 Introducción

Tabla 3

Intro del documental

Imagen	Secuencia	Sonido	Voz en Off/Autor	Tiempo	Intención
Testimonio hablando	Primer plano	Sin sonido	Testimonio: "La bailoterapia cambio mi vida".	0:00-0:05	Empezar con una frase que enganche a la audiencia
Tomas de la ciudad de Quito	Plano general de Quito, sitios urbanos, plazas, transporte público	Música instrumental, sonidos urbanos	Autor: "Quito, la capital de Ecuador, una ciudad vibrante, con cerca de tres millones de personas."	0:00-0:20	Contextualizar geográficamente al espectador y generar una atmósfera de cercanía
Imágenes del autor hablando	Plano americano	Sonidos urbanos	Autor: "Como en muchas otras partes del mundo, aquí viven seres llenos de historia: hombres y mujeres que han recorrido un largo	0:20-1:10	Presentar al grupo etario protagonista para encaminar la conversación

			camino, que han vivido más que nosotros y cuya sabiduría, muchas veces, pasa desapercibida. Hablamos de los adultos mayores, término que se utiliza para referirse a quienes superan los 65 años.”		
Tomas de la vida cotidiana de adultos mayores en la ciudad.	Planos detalle de sus rostros, manos, expresiones	Música suave	Voz en off: “El envejecimiento, si bien implica una serie de cambios biológicos no tiene por qué vivirse como una pérdida. Adoptar un estilo de vida activo y saludable permite no sólo atenuar estos efectos, sino también resignificar esta etapa como una oportunidad para vivir con plenitud, autonomía y bienestar.”	1:10 - 1:50	Crear empatía y visibilizar la magnitud del grupo poblacional
Escenas históricas ilustrativas animadas o simbólicas	Archivos de stock que acompañen la historia	Música tribal	Voz en off: “En las culturas antiguas, los ancianos eran profundamente respetados. Se los valoraba como sabios, consejeros naturales y guardianes del conocimiento, capaces de transmitir sus vivencias y enseñanzas de generación en	1:50- 2:30	Introducir la problemática social y el cambio de valor hacia el adulto mayor

			<p>generación. Con el paso del tiempo, esta percepción ha cambiado. Hoy, en muchos contextos, la vejez se asocia con deterioro físico, dependencia, marginación e incluso burla, dejando de lado el valor y la riqueza que representa esta etapa de la vida.”</p>		
<p>Toma estática de pizarrón</p>	<p>Fondo de pizarrón junto a Andrea Delfino</p>	<p>Música suave</p>	<p>Voz en off: “Como lo señala Andrea Delfino (2012), así, es posible comprender por qué los adultos mayores, aun siendo parte activa de la comunidad, muchas veces enfrentan barreras que los colocan en una posición de desventaja sistemática. Invisibilizados por una sociedad que prioriza la productividad y la juventud, su presencia queda relegada... cuando en realidad, su experiencia debería ocupar un lugar central.”</p>	<p>2:30-3:00</p>	<p>Dar una fuente que hable de esta problemática que es la marginalidad</p>

Autor hablando	Plano medio	Sonidos urbanos	Autor: “En Ecuador, existen alrededor de un millón y medio de adultos mayores distribuidos en todo el país. Aunque cada proceso de envejecimiento es individual, la marginalización de este grupo es una realidad. Muchos quedan al margen, lo que los expone a un mayor riesgo de un deterioro progresivo en su calidad de vida.”	3:00 - 3:30	Hablar acerca del contexto ecuatoriano
Personas en talleres de “60 y piquito” Acompañado de un testimonio	Gente en talleres, planos a detalle, primeros planos y medios	Música alegre	Voz en off: “Ante esta realidad, han surgido iniciativas que promueven un envejecimiento activo. En Quito, el programa ‘60 y piquito’ ofrece actividades que fomentan la participación de los adultos mayores. Más de 600 puntos activos y más de 20.000 personas se benefician de estos espacios. (Testimonio)	3:30-4:00	Mostrar las iniciativas que se tienen de envejecimiento activo
Imagen del autor	Plano medio	Sin sonidos	Autor: “Pero... ¿qué ocurre con quienes no pueden acceder a estos programas?”	4:00-4:15	Paso a testimonios

Testimonios de adultos mayores	Planos medios	Sin música	Testimonios de adultos mayores que no tienen acceso	4:15-5:20	Mostrar las historias de cómo algunas personas no tienen acceso
Imágenes de adultos mayores en la ciudad de Quito	Imágenes de la ciudad, planos medios, primeros y a detalle de adultos mayores	Música suave	Voz en off: “Estas historias se replican en todo Quito, algunas irregularidades. Sin embargo, también existen formas de volver a conectar con la alegría de vivir. A veces, basta con dejarse llevar por la música... y simplemente moverse. Una práctica sencilla, accesible y profundamente transformadora: la bailoterapia.”	5:20-6:10	Mostrar una pequeña reflexión e introducir a la bailoterapia.

Nota, en la tabla presentada se evidencia lo que se hizo en la sección de introducción.

3.1.3 Desarrollo

Tabla 4

Desarrollo del documental

Imagen	Secuencia	Sonido	Voz en Off	Tiempo	Intención
Tomas de clases de bailoterapia activas. Autor hablando	Planos generales y medios de las clases.	Música en vivo	Autor: “La bailoterapia es una práctica que combina movimiento y bienestar, con raíces en Europa y una expansión global que le ha permitido adaptarse a distintas culturas y contextos. Su origen se encuentra en la danza, una de las formas de expresión más antiguas de la humanidad.”	5:00-5:30	La bailoterapia y sus beneficios
Tomas de diferentes danzas en el mundo	Archivos de stock que acompañen la historia	Música tribal	Voz en off: “Desde tiempos ancestrales, el baile ha sido mucho más que un simple acto festivo. Ha sido una expresión profunda de la cultura, donde convergen música, rituales y salud. A través del movimiento, los pueblos originarios han tejido una conexión sagrada con lo	5:30-6:00	Conectar la historia cultural con el presente

			trascendente. En este espacio simbólico se encuentran lo humano y lo divino. Así, el baile se transforma en una forma de narrar la historia, de cuidar el cuerpo y de revitalizar el alma.”		
Autor hablando	Plano medio	Música suave, ruido ambiente	Autor: “Hoy, esta antigua forma de expresión se reinventa. La bailoterapia ha emergido como una práctica que retoma el poder del movimiento. Con una combinación de ritmo, energía y comunidad, responde a las necesidades físicas, emocionales y sociales de esta etapa de la vida.”	6:00-6:30	Conectar la historia cultural con el presente
Tomas de adultos mayores en la bailoterapia	Planos medios, detalle y primeros planos	Música suave	Voz en off: “En el plano físico, la coordinación entre música y movimiento activa el cuerpo de forma integral. Se movilizan distintas zonas, lo que favorece el fortalecimiento muscular. La bailoterapia también funciona como un ejercicio aeróbico, que estimula la circulación, la	6:30-7:30	Mostrar los beneficios físicos de la bailoterapia y un testimonio.

			respiración y la salud cardiopulmonar.” (Testimonio adulto mayor)		
Tomas de adultos mayores en la bailoterapia	Planos medios, detalle y primeros planos	Música suave	Voz en off: “Más allá del cuerpo, la bailoterapia también fortalece el bienestar emocional. Genera satisfacción personal. Con cada sesión, se liberan las hormonas de la felicidad, que contribuyen a reducir el estrés y canalizar emociones.” (Testimonio adulto mayor)	7:30-8:30	Mostrar los beneficios emocionales de la bailoterapia y un testimonio.
Tomas de adultos mayores en la bailoterapia	Planos medios, detalle y primeros planos	Música suave	Voz en off: “Y en lo social, la bailoterapia se convierte en un espacio de encuentro, de comunidad. Quienes participan crean lazos, amistades y redes de apoyo emocional. Aquí nacen historias, se celebran momentos y se acompaña el proceso de envejecer con alegría.” (Testimonio adulto mayor)	8:30-9:30	Mostrar los beneficios sociales de la bailoterapia y un testimonio
Tomas de adultos mayores	Planos medios, detalles y primeros planos:	Música suave	Voz en off: “Así, lo que parece una simple rutina de baile se transforma en una práctica que desarrolla el bienestar	9:30-10:30	Conclusión de esta sección

en la bailoterapia	pies, sonrisas, manos y movimientos		integral. La bailoterapia ofrece a los adultos mayores la posibilidad de reconectar con su cuerpo, con sus emociones y con los otros. Es movimiento, pero también es pertenencia y vida.”		
-----------------------	---	--	---	--	--

Nota, en la tabla presentada se evidencia lo que se hizo en la sección de desarrollo.

3.1.4 Cierre

Tabla 5

Cierre del documental

Imagen	Secuencia	Sonido	Voz en Off	Tiempo	Intención
Autor hablando	Primeros planos y plano americano	Música ambiente	Autor: “Ser parte de esta comunidad ha cambiado por completo mi forma de ver el envejecimiento. Es increíble cómo una práctica aparentemente sencilla puede tener un impacto tan profundo en las personas.	10:10- 10:40	Introducción para saber cómo se realiza una clase de bailoterapia adecuada.

			Entonces surge la pregunta, ¿qué hay detrás de una buena clase de bailoterapia?”		
Tomas del autor como parte del documental	Primeros planos y plano americano	Música ambiente	Voz en off: “¿Basta con comprarse un parlante y pararse al centro para improvisar unos pasos? Debemos considerar algunos aspectos importantes.”	10:40-11:00	Generar intriga en la audiencia
Tomas del autor como parte del documental	Primeros planos y plano americano	Música ambiente	Autor: Explicación de los pasos que conlleva realizar una clase de bailoterapia. (Ejecución de la clase)	11:00-12:30	Mostrar los pasos para realizar la clase de bailoterapia.
Tomas del autor dando la clase	Primeros planos y plano americano	Música Alegre	Voz en off: “Reflexión final de lo que representa trabajar con el adulto mayor y la resignificación de algunos conceptos.”	12:30-13:30	Cerra el documental con un mensaje final y relección.

Nota, en la tabla presentada se evidencia lo que se hizo en la sección de cierre.

Conclusiones

El producto realizado por parte de una investigación rigurosa ha permitido establecer que la bailoterapia emerge como una herramienta multifacética y efectiva para el bienestar físico, emocional y social de los adultos mayores. A través de su combinación con la música y el movimiento, esta práctica trasciende para consolidarse como un ritual de curación autónomo, capaz de revitalizar el cuerpo y nutrir el espíritu. Además, se ha demostrado como su implementación contribuye directamente a la mejora significativa de la calidad de vida en este grupo etario. Mitigando de forma notable situaciones que experimentan los adultos mayores en la ciudad de Quito como el aislamiento social, el abandono y el deterioro prematuro.

Un hallazgo central de este estudio se basa en la reinterpretación del concepto de envejecimiento. Lejos de verse como un proceso de pérdida de capacidades, la vejez puede ser concebida como una oportunidad para el redescubrimiento personal. La bailoterapia, en este contexto, se integra con el concepto de bienestar integral, entendido como la conexión entre diferentes dimensiones que hacen que los adultos mayores tengan una buena calidad de vida. Por lo que se puede decir que esta práctica es realmente transformadora y ofrece la capacidad de vivir con alegría y dignidad. Así, se reafirma la posibilidad de poder sostener una vida saludable incluso en edades avanzadas.

El producto audiovisual desarrollado, no solo documenta la realidad observada, sino que tiene la intención de posicionarse como una herramienta poderosa para la transformación social. Su propósito es cambiar la percepción de envejecimiento, proyectándolo como una fase vital donde el cuerpo humano puede continuar realizar actividades tan naturales como moverse, expresarse y convivir. Este documental enfatiza los beneficios de la bailoterapia, las mejoras en las condiciones de vida en los adultos mayores y al mismo tiempo transmite un mensaje de esperanza para generar conciencia sobre la importancia del autocuidado. Reflexionar sobre esta práctica es comprender que cuidar el cuerpo es uno de los actos más hermosos de amor propio.

En este sentido, la bailoterapia se establece como una práctica accesible y disfrutable que devuelve la alegría que a veces se desvanece con el tiempo. Las historias y experiencias recogidas

en esta investigación evidencian el impacto real en el bienestar integral de las personas, al punto de que una hora de práctica puede definirse, por sus propios participantes, como una hora de pura felicidad.

El valor de este documental radica en su potencial para convertirse en un modelo replicable en proyectos y obras en otras partes del Ecuador. De cara a la proyección de un aumento de adultos mayores para el año 2050, resulta urgente implementar acciones concretas. La bailoterapia, representa una gran inversión para la salud y el bienestar integral de futuras generaciones de adultos mayores.

Finalmente, trabajar con el adulto mayor permite acceder a nuevas formas de ver la vida. Son seres que muchas veces necesitan ser escuchados, pero que, por diferentes razones, son excluidos o invisibilizados. Cada historia compartida es un testimonio de resiliencia, y a través de ellas se comprende como sus vidas han sido marcadas por múltiples experiencias, desafíos y enseñanzas. Muchos necesitan tan solo una conversación amena, un espacio donde sentirse valorados. Iniciativas como la bailoterapia es la actividad más beneficiosa para esta población. Los adultos mayores son tan importantes como cualquier otra persona, y reconocer su presencia y su voz es una forma de construir una sociedad justa y humana.

Bibliografía

Apaolaza, J. M., & Cabello, J. (1991). Un modelo teórico-metodológico para el estudio de la marginación en el Polígono de la Cartuja. *Gazeta de Antropología*.

Balmaseda, B. (2010). LA BAILOTERAPIA, UNA OPCIÓN SALUDABLE Y DIVERTIDA PARA ELEVAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS DE CUALQUIER EDAD. *Podium*, 1-2.

Benegas Orrego, Á. (2023, Noviembre 15). *Univadis*. From Medscape: <https://www.univadis.es/viewarticle/m%25C3%25BAsica-y-medicina-tienen-relaci%25C3%25B3n-2023a1000rng>

Bentham, J. (1781). *Principles of Morals and Legislation*. Kitchener.

COLMÉDICA. (2023). Beneficios de la bailoterapia en adultos de +60 años. *vivirbien*.

Cooper, K. H. (1970). *The New Aerobics*. Philadelphia: New York, M. Evans; distributed in association with Lippincott, Philadelphia.

Delfino, A. (2012). La noción de marginalidad en la teoría social latinoamericana: surgimiento y actualidad. *Universitas Humanistica*.

Echezarreta, R. D., Espinosa Nodarse, N., Montenegro Ojeda, Y., & Seng Montes de Oca, L. (2020). Exclusión social del adulto mayor. Problemática mundial. *Mediocoquir*.

Ecuador en cifras. (2024, Julio 11). *El Nuevo Ecuador*. From El Nuevo Ecuador: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/desafios-y-oportunidades-para-el-ecuador-ante-el-envejecimiento-poblacional-inec-destaca-datos-claves-en-el-dia-mundial-de-la-poblacion/>

El Comercio. (2013, Septiembre 13). *El Comercio*. From El Comercio: <https://www.elcomercio.com/tendencias/salud/factores-aceleran-envejecimiento.html>

Esencial Grupo Alemana. (2024, Octubre 11). *Esencial Grupo Alemana*. From Esencial Grupo Alemana: <https://www.somosesencial.cl/blog/detalle/2024/bienestar-integral-enfoques-holisticos-para-una-vida-saludable>

Estrada Nasner, B. M. (2007). Recrear la espiritualidad ancestral a través de la danza y la música como formas de educación propia. *Revista Educación y Pedagogía*, 99-102.

INEC. (2024, Febrero 19). *ecuadorencifras*. From <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/ecuador-tendra-mas-adultos-mayores-menos-ninos-y-adolescentes-en-2050/>

Jiménez González, J. F., Díaz Medina, R., & Álvarez Tartabull, A. J. (2015). Programa de bailoterapia y su incidencia en la vulnerabilidad al estrés. *Scielo*.

Martinez, J. (2018, Febrero 01). *Geniolandia*. From Geniolandia: <https://www.geniolandia.com/13125270/historia-de-la-danza-latinoamericana>

Organización Mundial de la Salud. (2020, Noviembre 25). *WHO*. From <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>

Organización Mundial de la Salud. (2023, Abril 6). *Organización Mundial de la Salud*. From Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/publications/m/item/wha-76---achieving-well-being--a-global-framework-for-integrating-well-being-into-public-health-utilizing-a-health-promotion-approach>

Organización Mundial de la Salud. (2024, Octubre 1). *who*. From <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Paolillo, C. (2005). Danza latinoamericana movimientos con identidad. *Artes La Revista*, 43-44.

Pérez-Acosta, M. D., Baéz-Arias, Á. A., & Arévalo-Arévalo, C. I. (2012). La Bailoterapia: una vía para el fortalecimiento de la condición física y la estabilidad emocional. *OLIMPIA Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma*.

Quito Alcaldía Metropolitana. (2025, Marzo 18). *Patronato Municipal San José*. From Patronato Municipal San José: <https://patronato.quito.gob.ec/adultos-mayores-activos-y-felices-en-los-talleres-del-60-y-piquito/>

Red Bull. (2024, Agosto 05). *Red Bull*. From Red Bull: <https://www.redbull.com/es-es/historia-del-baile#:~:text=Los%20or%C3%ADgenes%20de%20la%20danza,una%20batalla%20o%20una%20oacer%C3%ADa>.

Reyes Torres, I., & Castillo Herrera, J. A. (2011). El envejecimiento humano activo y saludable, un reto para el anciano, la familia, la sociedad . *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 354-359.

UNIR. (2024). La historia de la danza: momentos clave desde su origen hasta la actualidad. *UNIR*.

Vazza, F. (2020, Septiembre 7). *Perio*. From <https://perio.unlp.edu.ar/catedras/talleraudiocat1/2020/09/07/clase-2-preproduccion-investigacion-y-fuentes-informativas/>

Yépez-Ch, M. C., & Guerrero-R, N. (2015). Factores asociados a la vulnerabilidad del adulto mayor con alteraciones de salud. *Universidad y Salud*.

ANEXOS

ANEXO 1: REGISTRO FOTOGRÁFICO



Ilustración 1. Fuente de Autor



Ilustración 2. Fuente de Autor



Ilustración 3. Fuente de Autor



Ilustración 4. Fuente de Autor



Ilustración 5. Fuente de Autor



Ilustración 6. Fuente de Autor