



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a
Distancia

Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en Procesos de
Psicología Clínica

Envejecimiento exitoso y calidad de vida en
personas mayores practicantes de la danza
folklórica

Reporte de Investigación Empírica

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

David Díaz Ramírez

Presidente: Mtra. Evelin Alejandra Galicia Gómez
Vocal: Dr. J. Jesús Becerra Ramírez
Secretario: Lic. María Arantxa Elizarrarás Ríos

Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México,
noviembre 2022.





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas

Tesis Digitales

Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos

“Ella pelea en mí y vence en mí, y yo vivo y respiro en ella, y tengo vida y ser”
Cervantes - El quijote de la Mancha

Extender un agradecimiento personal es un acto que por mucho tiempo consideré egoísta, pero una persona que llegó a mi vida me enseñó que es importante dar valor al esfuerzo y protagonismo de quien realiza una hazaña, por eso me veo inspirado en las aventuras del Quijote, pues ha sido a bien entender que lo que alguna vez fue una locura, se está convirtiendo en semejante realidad, encontré una profesión que añoro desempeñar con amor el resto de mi vida, porque en psicología nosotros somos el filtro, me perdoné y viví mi proceso en el momento oportuno y me di la oportunidad de validar que volver a iniciar está bien para cualquiera que esté dispuesto a intentarlo. , gracias Dave.

A mi amada, por la maravillosa experiencia de encontrarnos gracias al conocimiento, por aportar tus enseñanzas y experiencias a mi vida, por compartir proyectos y apoyarme en esta etapa

A mi madre

Por todos tus cuidados y el amor que has tenido conmigo en cada etapa de mi vida, por ser un ejemplo en la toma de decisiones y la lucha de las dificultades, por enseñarme los valores de vida y el cuidado de la familia, por instruirme y ser firme en los momentos oportunos.

A mi familia

Por comprender mi lejanía, mis motivaciones y hasta soportar mi personalidad durante toda mi etapa de estudiante, por brindarme conocimientos y enseñanzas que complementarán mi vida profesional y personal

A mi hermano Fernando

Por encontrarnos en esta vida sin tener un lazo sanguíneo y haberme motivado en momentos donde rendirse podría ser una opción, siempre supiste como aportar tu consejo para motivarme a terminar.

A la Universidad Nacional Autónoma de México y la propia FES Iztacala por darme un sentido tan incrustado de pertenencia, de amor por la búsqueda del conocimiento y hacerme amar la psicología.

A mis tutoras y ex compañeras de carrera Evelin y Arantxa que jamás me negaron un consejo y asesoría y que hoy son ejemplos profesionales en mi carrera.

Al grupo de danza folklórica MACOHE, sus profesores y compañeros que me dieron la oportunidad de regresar a hacer lo que amo, motivarme y enseñarme a ser disciplinado y sobre todo vencer los miedos que yo permití crecer alguna vez en mi vida.

A los participantes que de forma voluntaria prestaron un espacio de su tiempo, representando con orgullo a las personas mayores que tanto admiro y de quienes aprendo cada día.

“Haz lo que puedas, con lo que tengas, donde estés” Theodore Roosevelt

ÍNDICE

Agradecimientos	2
ÍNDICE	3
RESUMEN	4
ABSTRACT	4
INTRODUCCIÓN	5
Marco teórico: El envejecimiento y vejez como un panorama general	8
La vejez en México	11
La vejez como etapa de desarrollo humano	12
Teoría del envejecimiento exitoso	17
Calidad de vida del adulto mayor	18
La danza folklórica en México y sus beneficios	19
Planteamiento del problema	21
Justificación de la temática	22
Preguntas de investigación	23
Objetivos de la investigación	23
General	23
Específicos	24
MÉTODO	24
Participantes	26
Escenario	27
Técnicas de recopilación de la información	28
Categorías de análisis	31
ANÁLISIS DE RESULTADOS	33
DISCUSIÓN	42
REFERENCIAS	47
Apéndice A	53
Apéndice B	54
Apéndice C	55
Apéndice D	58

RESUMEN

La población mexicana de personas mayores alcanzará un nivel representativo importante en el porvenir de México, esto genera necesidades de atención en materia de salud incluyendo la atención psicológica, actualmente las líneas de investigación han puesto su enfoque he insistido sobre la conceptualización y entendimiento de lo que es el envejecimiento exitoso, sin embargo, el presente estudio propone entender la aplicación y descripción del propio concepto a través de un enfoque cualitativo centrando en diferenciar si existe un mayor reconocimiento o percepción de las dimensiones del envejecimiento exitoso por parte de personas mayores que practican la danza folklórica con respecto a quienes no practican alguna actividad cultural, destacando que es posible generar un modelo de contraste entre las dimensiones consideradas por el envejecimiento exitoso y las destacadas por el modelo calidad de vida, estableciendo en todo momento la diferencia conceptual de lo que es la etapa de vejez y el envejecimiento como parte del desarrollo humano, invitando a través de este estudio a que más líneas de investigación enfoquen sus esfuerzos en evaluar los beneficios de actividades culturales y deportivas, resaltando la importancia de evitar el sedentarismo y reconociendo los diferentes beneficios de atender a la población en esta etapa.

Palabras clave: Vejez, envejecimiento exitoso, calidad de vida, danza folklórica

ABSTRACT

The Mexican population of older people will reach an important representative level in the future of Mexico, this generates health care needs including psychological care, currently the lines of research have put their focus I have insisted on the conceptualization and understanding of what is successful aging, however, the present study proposes to understand the application and description of the concept itself through a qualitative approach focusing on differentiating whether there is greater recognition or perception of the dimensions of successful aging by older people who practice aging. folkloric dance with respect to those who do not practice any cultural activity, highlighting that it is possible to generate a contrast model between the dimensions considered by successful aging and those highlighted by the quality of life model, establishing at all times the conceptual difference of what is old age and aging as part of human development, inviting through this study more lines of research to focus their efforts on evaluating the benefits of cultural and sports activities, highlighting the importance of avoiding a sedentary lifestyle and recognizing the different benefits of serving the population in this stage.

Keywords: Old age, successful aging, quality of life, folk dance

INTRODUCCIÓN

México atraviesa por cambios sociodemográficos importantes, es indispensable resaltar que en los próximos 30 años la población en edad de vejez (personas mayores) superarán los 30 millones de habitantes, de acuerdo con Kanter (2020) esta cantidad representará cerca de la tercera parte de su población ampliando la demanda de atención cuestiones de salud física y psicológica, no solo en cuestión de enfermedad patológica sino en la cobertura de programas preventivos que permitan promover el envejecimiento exitoso como compromiso adoptado ante la Asamblea General de las Naciones Unidas para el periodo 2021 a 2030 denominando este periodo como la “década del envejecimiento exitoso (INAPAM, 2019). Lo anterior ha generado el interés hacia el problema de estudio pues actualmente las investigaciones existentes se han enfocado únicamente en describir al envejecimiento exitoso como concepto, tal es el caso de Rowe y Kahn (citados en Peña, 2020, P.15) quienes lo describen como la etapa de vejez donde a través de una adecuada adaptación biológica, conductual y social se logra disminuir la velocidad y deterioro físico, se mantiene la ausencia de enfermedades físicas, así como la evidencia de mantener adecuados niveles de funcionamiento cognitivo y movilidad corporal, sin embargo, no se ha dado relevancia a al estudio de su aplicación y promoción a través de la detección de actividades que puedan representar una manera de aterrizar y brindar alternativas que estimulen el envejecimiento exitoso en la etapa de vejez. Se presume a través de este estudio que una actividad tan completa como la danza folklórica puede representar una opción ideal sobre la orientación de una persona mayor hacia el envejecimiento exitoso y su mejora sobre la percepción de la calidad de vida. La danza folklórica es una actividad cultural que brinda gran identidad y nacionalismo a quienes lo practican, es reconocida nacional e internacionalmente pues su práctica reúne diferentes elementos que la distinguen de otras actividades culturales como lo son la vestimenta, las tradiciones, los

símbolos e incluso los estilos musicales que conjuntan una serie de ideologías y costumbres representativos del pueblo mexicano (Ruíz, 2018, p. 9), algunos estudios han indicado que su práctica promueve la expresión, el manejo y transmisión de emociones, la interacción social y el mantenimiento de la condición física (Pérez, 2005, p. 15). por lo que a lo largo del presente estudio se puntualizan aspectos como la vejez como etapa de desarrollo y su diferencia con el concepto del envejecimiento para posteriormente validar si la práctica de la danza folklórica por parte de personas mayores promueve el envejecimiento exitoso en el adulto por medio del impacto positivo de la percepción de indicadores sobre calidad de vida con respecto a otros que no realizan ninguna actividad cultural, para ello se aplicó una metodología de tipo cualitativa basada en un estudio de focus group, contrastando la percepción sobre las dimensiones del modelo de envejecimiento exitoso entre personas que practican danza folklórica y quienes no practican ninguna actividad, como propuesta de la investigación se realizó un contraste entre las dimensiones del envejecimiento exitoso y las de la calidad de vida utilizando el cuestionario WHOQOL-BREF propuesto para la evaluación de la percepción de calidad de vida por parte de la OMS (2012) y utilizándose como un medio para comparar y acompañar la descripción de la percepción obtenida a través de las sesiones con cada grupo desde tres perspectivas diferentes y sin que su finalidad sea un análisis estadístico exhaustivo como lo requeriría una investigación cuantitativa. En los apartados finales se muestra un resumen de las percepciones obtenidas por cada grupo junto con el contraste de dimensiones utilizando la diferencia entre las medias generales provistas de la alineación de ítems conforme a la propuesta de calificación del manual WHOQOL y a la clasificación de dimensiones conforme a los modelos de envejecimiento exitoso y de calidad de vida, invitando a través los resultados a organizaciones e instituciones de carácter público y privado incrementar las líneas de investigación y promoción hacia las actividades culturales o deportivas con la finalidad de extender sus beneficios respecto a los conceptos como el envejecimiento exitoso y la

calidad de vida, así como sensibilizar a través de estudios como el presente a reconocer el valor de la población conformada por las personas mayores en el porvenir del país.

Marco teórico: El envejecimiento y vejez como un panorama general

Hablar sobre la conceptualización del envejecimiento y la vejez es sumamente importante pues debe tenerse cuidado en marcar la diferencia entre ambas, sobre todo cuando se utilizan términos con una finalidad de ser asociados a la etapa de desarrollo máxima alcanzada por un ser humano, por tanto, es conveniente diferenciarlos a fin de manejar los términos adecuados a lo largo del presente estudio.

El envejecimiento, de acuerdo al concepto brindado por el propio Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM, 2019) menciona que es “un proceso que inicia desde el nacimiento y termina con la muerte”, desde un punto de vista con una mirada totalmente biológica se puede ver el concepto mencionado dentro del diccionario en inglés de Oxford que define el envejecimiento como “el conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia del tiempo sobre los seres vivos, que supone una disminución de la capacidad de adaptación en cada uno de los órganos, aparatos y sistemas” (Pérez et al, 2011, P. 58), por tanto, el envejecimiento es una palabra no exclusiva para nombrar a la etapa máxima alcanzada dentro del desarrollo humano, envejecer por tanto, se relaciona con el proceso normal del crecimiento biológico y que además, como bien lo explica la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) evidencia que en este proceso existen verdaderos cambios en nuestras capacidades físicas y mentales las cuales van disminuyendo conforme la edad avanza en las personas, siendo parte de ello el deterioro molecular y celular biológico que expone al humano a un mayor riesgo de enfermedad conforme el tiempo avanza. Desde este último planteamiento se puede afirmar que todo ser humano está envejeciendo conforme avanza sus días, pero ello no hace que todos estén en condiciones de vejez, utilizando esto mismo para marcar esa diferencia se puede decir que la misma está marcada como etapa final de la vida y que de

acuerdo a organismos internacionales como la OMS (2022) y como referencia nacional el INAPAM (2019) se considera iniciada al cumplir los 60 años de edad y en la cual suelen evidenciarse complejos cambios de salud como lo es la disminución de resistencia a enfermedades, aparición o mayor propensión a contraer enfermedades, cambios emocionales y cognitivos, así como una mayor exposición a lesiones, golpes o caídas, mientras que socialmente se experimentan cuestiones como la jubilación, el cambio drástico en actividades incluso la disminución o pérdida de relaciones con otras personas, incluidas la pareja sentimental.

En un panorama general y ahora que se ha explicado la diferencia conceptual de interés podemos decir que la vejez es un asunto de prioridad alta que requiere acciones continuas por parte de los gobiernos y organizaciones públicas y privadas a fin de trabajar por lo que la OMS (2022) denomina como “Envejecimiento saludable” y que coincide con la intención de las teorías de envejecimiento exitoso que son presentadas en este mismo marco teórico, esto es, presumir acerca de la necesidad latente de sumar a los ámbitos académicos, profesionales e internacionales en proyectos o formas de colaboración que guíen a promover una mayor calidad de vida y una etapa de vejez saludable, así como un equilibrio en su integración a las características actuales que incluyen la adaptación tecnológica, las oportunidades laborales e incluso la participación en actividades sociales y culturales. La OMS (2022) describe un panorama internacional donde en tan solo 2020 existen aproximadamente 1000 millones de personas mayores de 60 años, por lo que actualmente 1 de cada 6 personas en el mundo se encuentra en condiciones de vejez, cifra que en 30 años cambiará drásticamente cuando la población adulta se duplique y represente el 34% de la población mundial, superando de forma demográfica para el año 2050 la cantidad de infantes, adolescentes y jóvenes menores a 24 años de edad. Sin que esto suceda aún los gobiernos e instituciones comienzan a darse cuenta del reto

económico, cultural y social que representa tener una población adulta cuya evidencia puede verse en países como Japón donde su población representa ya el 30%, sin embargo los países menos preparados son aquellos que están en vías de desarrollo, incluido México se encuentran ante retos como sistemas de salud deficiente, desigualdad de oportunidades, entornos físicos no propicios, entre otras cuestiones que podrían enlistarse.

Con la finalidad de ampliar el panorama sobre el envejecimiento en la última etapa del desarrollo humano podemos observar como Organismos como la OEA (Organización de los Estados Americanos) se han esforzado en establecer directrices internacionales que se sumen a los órganos internacionales para brindar condiciones jurídicas aceptables a las personas mayores, denominando a esto “Derecho a la Vejez” (Dabove, 2016, p.40) incorporado a la rama de la gerontología en 1982 a través de la Resolución de la Asamblea Mundial de Naciones Unidas sobre el envejecimiento con el interés de trabajar en el establecimiento de principios y garantías que prevengan la discriminación por la edad, la vulnerabilidad, el reconocimiento de su capacidad jurídica y acceso a la justicia, la autonomía y determinación, así como los derechos de integración y participación en familia, sociedad y la política. (Dabove, 2016, p. 44). Siendo todo esto una guía importante hacia las instituciones sobre la forma adecuada de abordar cualquier tema relacionado hacia la etapa de vejez, por lo que para trabajar en el tema, es importante aclarar la terminología que será usada en el estudio para referirse a las personas que cumplen con las características de superar los 60 años y que como bien lo indica el Ministerio de Salud Gobierno de Chile (s.f.) “el lenguaje... es fundamental, su uso correcto evita el estigma asociado a las personas mayores”, es común que en el lenguaje cotidiano se le asocian diversos nombres como lo es viejo/a, anciano/a, abuelo/a o adulto mayor, ante ello, se pretende utilizar el término “Personas mayores” como un término propuesto por la Convención Interamericana de protección de derechos de las personas mayores (Ministerio

de Salud Gobierno de Chile, s.f., P.2) que libera del estigma y es condescendiente con los aspectos de enfoque de género. Por lo que como parte de este marco teórico se especifica que las personas o participantes que cumplan con las características de vejez mencionadas en esta investigación se mencionan como personas mayores.

La vejez en México

La población mexicana en etapa de vejez o bien denominadas personas mayores constituyen de acuerdo con datos reportados por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2017, p.1) un porcentaje bastante representativo, pues en 2020 poco más del 12% de la población supera los 60 años de edad y que mantiene un crecimiento constante identificado desde 1990 donde la población apenas alcanzaba los 5 millones de habitantes contra los poco más de 15.1 millones reportados en el censo poblacional llevado a cabo en 2020, siendo el rango de edad más representativo con 56% aquellos que se encuentran entre los 60 a 69 años y componiendo el restante con los que cuentan con setenta años o más. Algunos otros datos importantes para el estudio brindados por la misma institución estadística indican que cerca del 20% de esta población de personas no cuentan con acceso a un servicio de salud pública, además de que el mayor índice de personas mayores se encuentra concentrado en entidades como Veracruz, Ciudad de México, Sinaloa, Colima y Yucatán.

Debido al interés del presente estudio y basado en datos del INEGI (2017) sobre las personas mayores es importante denotar las principales características demográficas que presenta dicha población, iniciando por la distribución de género la cual para 2020 se estimó en un 54.3% de población femenina, mientras que el 45.8% del género masculino, se tiene proyectado que para 2050 el género femenino represente un 56.1%, para entonces, de los datos anteriores mencionados es importante indicar que del total de personas mayores un

75.7% reside en zonas urbanas, mientras que el restante lo hace en zonas rurales. Para esta etapa de desarrollo del Mexicano poco menos de 60% del total de personas mayores permanece económicamente activa, siendo el trabajo por cuenta propia la actividad que predomina en este rango poblacional. Esto puede darnos una idea de la gran demanda social que representa este sector pues como bien se menciona dentro del panorama general, la etapa de vejez muchas veces se convierte en el momento de jubilación o incremento en el abandono de actividades debido a la disminución de las capacidades físicas y cognitivas. Este conjunto de características denota la importante necesidad de atención que México demanda actualmente hacia este sector poblacional.

La vejez como etapa de desarrollo humano

Para comprender los diferentes momentos de vida se ha recurrido al estudio del desarrollo humano, desde el punto de vista de diferentes autores se ha dedicado a dividir la vida en un conjunto de etapas o períodos que tienen características del ser humano y que en conjunto determinan lo que conocemos como el ciclo de la vida, iniciado por la fecundación y cerrado con el término de la vida misma, (Coordinación de Universidad Abierta, Innovación Educativa y Educación a Distancia, CUAIEED, s.f). Es importante puntualizar lo que se entiende por desarrollo humano y con ello poder describir lo que significa esta etapa desde dicho punto de vista y no solo como un concepto, de acuerdo con Pérez et al: El desarrollo se refiere o se enfoca en los cambios que un ser humano denota fruto de convivir con su entorno, la sociedad y la cultura en diferentes ámbitos, desde los cuales se plantea entender cualquier etapa de la vida, estos ámbitos pueden listarse como biofísicos: enfocados en los aspectos físicos, motores, sensoriales o en cuestiones de crecimiento y desarrollo del ser humano, también incluye los aspectos cognitivos: Centrados en las capacidades de procesamiento, pensamiento y habilidades intelectuales que le permiten a los seres humanos ejercer actividades como cantar, escribir, leer,

memorizar, entre otros, de la misma manera incluye también el ámbito socioafectivo: enfocado en entender las cuestiones orientadas a la relación con otras personas, aspectos emocionales tanto de sensación como de expresión del ser humano, los tres ámbitos son la base para el entendimiento de cada etapa. (2011, p. 14).

Aunque el envejecimiento es una cualidad constante en toda la vida del ser humano y es importante describir sus características en la etapa de desarrollo de la vejez, esto hace Cardona (como se citó en Alvarado et al, 2014, p.59) especificando a la vejez como la última etapa de desarrollo, esto dado que el ser humano alcanza una madurez que el especifica como “total” o “máxima” que obtuvo a través de sus experiencias. El envejecimiento por tanto tiene a impactar al ser humano desde los puntos biológicos, psicológicos y sociales, cuestiones que se denotan de los 25 años en adelante, pero que en la etapa final de vida tendrán características mucho más aceleradas, siendo diferente para cada persona mayor dadas algunas cuestiones como estilos de vida, factores ambientales o de riesgo a los que se haya expuesto, (Alvarado et al, 2014, p.59). En palabras más específicas el concepto de vejez explicado desde una mirada de desarrollo humano determina una fase final en la vida humana o del propio envejecimiento que entre las diferentes teorías biológicas y sociales plantean su inicio desde los 60 años, donde el ser humano debido al avance de su edad comienza a mostrar una decadencia biológica a través de su cuerpo, se denota la disminución de la fuerza corporal, impacto en su ámbito social, económico y notoriamente marcadas las cuestiones cognitivas y emocionales, (Alvarado et al, 2014, p.60).

Es oportuno puntualizar que lo mencionado en el párrafo anterior tiene en sí mismo la intención de eliminar la idea de que toda persona mayor al llegar a la etapa de vejez tenga una evidente disminución en las características que son representativas de esta etapa del desarrollo, tal como lo indican González, et al. (2012, p.2) envejecer en la etapa de vejez no significa enfermar, dejar de ser productivo o comenzar a ser dependiente en

una totalidad, es una cuestión variable donde las personas de acuerdo a su forma de vida llegan muchas veces sin cumplir ninguna de estas tres, por lo tanto, cumplen un proceso que el mismo autor determina como “natural” donde cada persona mayor presenta sus propios cambios y disminuciones internos y aquellos que podemos notar como externos. Explicado de este modo podemos ver reflejados en esta etapa a diferente grado los siguientes:

Cambios Psicológicos, emocionales y cognitivos: En la etapa de vejez como bien lo marca Enríquez et al en González, et al. (2012, p.123) presenta cambios importantes en los procesos cognitivos en las personas, existiendo deterioro o disminución capacidades de atención, percepción, memoria, orientación y tiempos de reacción, no existe un indicador de cuanto se ven disminuidos. Algunos trastornos como la depresión, los procesos de demencia o enfermedades que se desarrollan con el paso de la edad como el Alzheimer hacen que la pérdida de dominio de algunos procesos cognitivos sea definitiva e irreversible, otras cuestiones como el deterioro visual, disminución de la sensibilidad sensorial (incluyendo el tacto o la audición) hace que se dificulte el procesamiento de información tal como recordar direcciones, lugares o personas, demandando cada vez más tiempo para reconocer un estímulo y denotando una menor capacidad de mantener una atención sostenida al momento de realizar tareas, todo esto es considerado por Sánchez et al. (2008, p.3) como un proceso que sucederá por avance del envejecimiento que puede acelerarse ante las muestras sociales de incomprensión y falta de adaptación, sin embargo, hay evidencia de que el estímulo de las capacidades cognitivas en las personas mayores sanas potencia su capacidad funcional e impacta en su salud. Es importante que las líneas de investigación actuales denoten la importancia de compartir esta información como promotoras de autocuidado, mejora y preservación de las capacidades cognitivas de las

personas mayores, esto incluye toda actividad cultural que de forma implícita pueda promover dichos cuidados.

Gran parte de las actividades recreativas y culturales que actualmente se encuentran a disposición de la persona mayor demanda de los procesos cognitivos un gran esfuerzo en las capacidades de memorización acorde a sus características, es en este punto donde las personas mayores tienen mayor problema en aprender cosas nuevas y en desarrollar nuevas habilidades, esto no significa que les sea imposible hacerlo, con simpleza, les toma más tiempo que alguien que aún no alcanza dicha etapa. En algunas personas mayores los comienzos de pérdida de memoria datan desde su juventud y problemas de salud que acarrearán desde entonces, como el alcoholismo, deficiencia de vitamina B12, trastornos de tiroides, entre otros. Inclusive si la persona padeció la mayor parte de su vida de estrés, ansiedad o depresión, tendrá mayor tendencia a desencadenar problemas de memoria por la influencia de estos padecimientos a nivel neuronal, Quintero (2011, pp.19-21.).

Cambios físicos, fisiológicos y psicomotores: Estos aspectos suelen ser muy notorios en cuestión del desarrollo de actividades, el sistema nervioso suele deteriorarse ralentizando los movimientos y reduciendo las capacidades reflejas, otros sistemas como el cardiovascular suelen estar propensos a infartos o enfermedades relacionadas con la presión arterial, sobre todo cuando la persona presenta comorbilidades como diabetes u obesidad, existe un deterioro en la capacidad respiratoria pulmonar, aumenta la posibilidad de contraer infecciones graves como la neumonía, en cuestión del sistema digestivo muchas cosas cambian, cambios dermatológicos importantes que requieren mayor cuidado, el sentido del gusto se deteriora y el proceso de digestión de alimentos se ralentiza, en el caso del sistema urinario refleja el cuidado de los riñones durante la vida, muchas veces suele haber situaciones de incontinencia urinaria, con respecto al aspecto físico del

cuerpo los cambios en su estructura presentan disminución de masa muscular y densidad ósea, las articulaciones disminuyen su capacidad de movimiento, este conjunto de características son acompañadas de un debilitamiento del sistema inmunológico. Dados los cambios anteriores la capacidad psicomotora de igual forma refleja complicaciones importantes, algo que Alonso et al. (como se citó en González et al. (2012, P.123) denominan un proceso de “retrogénesis” en el cual puede existir dificultad o pérdida en habilidades motoras aprendidas durante la vida, tal como confusión en la estructuración espacial, lateralización, temporalización, ritmo o el equilibrio, en ocasiones se presenta una disminución en las capacidades físicas de dominio corporal, como es el desplazamiento, flexibilidad, fuerza, coordinación, orientación o resistencia. Es probable que esta serie de características aún pueda enriquecerse con una lista de mayor características, sin embargo, proporciona una clara idea del porqué esta etapa representa una fase de vida de mayor cuidado, donde una enfermedad, un accidente, una lesión o simplemente la presencia de algún evento emocionalmente impactante puede deteriorar la salud de la persona con mayor intensidad dado el deterioro físico y sumando los cambios en los aspectos socioemocionales, psicológicos, emocionales y cognitivos.

Cambios socioafectivos: Desde un punto de vista histórico podríamos afirmar que muchas culturas de la antigüedad o en la mayoría de ellas la vejez habría representado o se habría mostrado como figura de alto conocimiento y sabiduría, sin embargo, en la actualidad se percibe como una etapa donde como lo indica Carmona (2015) la disminución de los vínculos sociales, el aislamiento provocado hacia la práctica de ciertas actividades sociales y la desvinculación familiar generan un gran sentimiento de depresión y abandono, haciendo necesario generar programas y acciones que permitan la integración del adulto mayor en la mejora, construcción y desarrollo de su comunidad, familia y sociedad dándoles un sentido de valor y utilidad.

Teoría del envejecimiento exitoso

Existe un gran interés por parte de varias ciencias como lo es la psicología, la gerontología o la medicina acerca del significado conceptual de un envejecimiento exitoso, como se puede observar es una realidad que de forma sociodemográfica en México y en el mundo la población de personas mayores crece a grandes proporciones y cada día la esperanza de vida incrementa, haciendo que el enfoque actual no se centre en mantener la longevidad, sino también en preservar la salud durante las diferentes fases de dicho proceso. Esto hace que la salud funcione como un concepto central que se preserva en el envejecimiento exitoso, entendiéndose acorde con la OMS (2022) como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Peña, 2020, P.15) fueron Rowe y Kahn quienes se encargaron de delimitar una línea entre lo que se comprende como envejecimiento habitual y el envejecimiento exitoso, el primero de ellos se caracteriza por el evidente declive de las cuestiones físico, motor-cognitivo y socioafectivo, mientras que el segundo presenta una visión que los autores mencionan como envejecimiento optimista que consiste en la adaptación del adulto mayor hacia una etapa de vejez donde a través de una adecuada adaptación biológica, conductual y social se logra disminuir la velocidad y deterioro físico, se mantiene la ausencia de enfermedades físicas, así como la evidencia de mantener adecuados niveles de funcionamiento cognitivo y movilidad corporal. La OMS también define el envejecimiento exitoso como “el proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar en la edad avanzada” (Rueda, A., 2019, P.11), sumando ambas definiciones es indudable que el envejecimiento exitoso impacta y coincide con los indicadores que reflejan la calidad de vida del adulto mayor. Algunos autores como Baltes y Baltes, Bowling y Dieppe, Glass (como se citan dentro de Peña, 2020, P.19) recopilaron

un modelo de envejecimiento exitoso que contempla el cuidado de cinco dimensiones las cuales son: Fisiológica, Bienestar, Participación, Autonomía y Factores extrínsecos.

Conocer dicho modelo permite evaluar a través de sus dimensiones y del contraste con los indicadores de calidad de vida la eficacia de aquellas actividades y programas que pretenden motivar a las personas mayores de la población mexicana a vivir su etapa de vejez con enfoque de envejecimiento exitoso.

Calidad de vida del adulto mayor

La calidad de vida está directamente relacionada con las dimensiones de atención hacia un envejecimiento sustentable, de hecho, de acuerdo con la OMS la calidad de vida es “la percepción que tiene una persona sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, estándares y preocupaciones. Es un concepto de amplio alcance que está atravesado de forma compleja por la salud física de la persona, su estado fisiológico, el nivel de independencia, sus relaciones sociales y la relación que tiene con su entorno” INAPAM (2021). La calidad de vida puede descomponerse y medirse a través de una serie de dimensiones e indicadores como los que se proponen en el modelo de Schalock y Verdugo (citados en Bernal et al, 2014) los cuales pueden validarse a través de la Figura 1, es muy importante evaluar dichas dimensiones pues representan una medida fundamental en la evaluación de un envejecimiento exitoso

Dimensión	Indicadores
Bienestar emocional (BE)	Seguridad, espiritualidad, felicidad, contención de estrés, satisfacción, autoconcepto
Relaciones interpersonales (RI)	Intimidad, familiar, afecto, amistades, interacciones, redes de apoyo
Bienestar material (BM)	Propiedad, seguridad, alimentación, posesiones, protección, estatus económico
Desarrollo Personal (DP)	Educación, autorrealización, actividades, Habilidades y competencias, progreso
Bienestar físico (BF)	Salud, ocio, atención médica, cuidados sanitarios, tiempo libre, movilidad, nutrición, actividades diarias
Autodeterminación (AU)	Autonomía, independencia, decisiones, autodirección, valores personales y metas, control personal
Inclusión social (IS)	Aceptación, apoyos, ambiente, actividades comunitarias, roles sociales, voluntariado, posición social
Derechos (DE)	Accesibilidad, privacidad, servicios de salud, juicio justo, responsabilidades, derecho a voto

Figura 1. Dimensiones del modelo de Schalock y Verdugo (citados en Bernal et al, 2014, P.125).
Elaboración propia.

La danza folklórica en México y sus beneficios

En México aún se conserva la práctica de expresiones artísticas que resguardan un gran legado de tradiciones y costumbres que en sí mismas reflejan su evolución histórica, tal es el caso de la danza folklórica en México, intentar brindar un punto de origen preciso es imposible, sin embargo, de acuerdo con Ruíz (2018) podemos saber que su práctica contempla una serie de elementos que representan la música, la vestimenta, las tradiciones, el estilo de vida, los símbolos o incluso las ideologías del pueblo mexicano, se

dice que su práctica permite a sus bailarinas reafirmar su identidad nacional e incrementar el sentido de pertenencia. Aunque conserva muchas cualidades de otras expresiones de baile como el ballet clásico se le coloca un sentido folklórico como un término que surgió entre 1920 a 1930 para denominar a lo que era totalmente nacional, representado y distinguido principalmente por regiones, el mismo autor refiere que de acuerdo a la definición de Jiménez Palomar un ícono de la propia danza mexicana indicó que folklor etimológicamente vendría de la palabra Folk que significa pueblo y lore que significa sabiduría, por lo tanto su expresión en la danza mexicana representa lo que podría reconocerse como “el saber del pueblo” (Ruíz, 2018, P.16). Practicar danza folklórica o regional como popularmente se le conoce conlleva la interacción y convivencia entre personas, bailarines y bailarinas de todas las edades, al ser la danza un arte empuja a quienes la practican hacia la expresión y transmisión de emociones, por tanto como bien indica Pérez (2005, P.15) a través de su práctica “los bailarines pueden influir en otros y viceversa”, cuestión que es importante pues como se ha visto hasta este punto el envejecimiento exitoso implica en gran manera el mantenimiento y cuidado de la interacción social, el mantenimiento emocional y físico,

De acuerdo con González et al (2017, P.34) se presentan los principales beneficios que obtienen los bailarines y que se ven reflejados en tres niveles principalmente. A nivel psicológico encontramos que quienes lo practican se benefician de una reducción de estrés y síntomas de la depresión o ansiedad, incremento de la sensación de felicidad, mejora de aspectos cognitivos como la memoria, atención, sincronización y coordinación. A nivel físico se mejoran cuestiones como la flexibilidad, se incrementa la resistencia, brinda mayor fortaleza muscular principalmente en extremidades, estimula la coordinación y el equilibrio, previene comorbilidades al ayudar a mantener un peso adecuado, controla la presión sanguínea, mejora la irrigación cerebral y fortalece el sistema respiratorio. En el aspecto

socioafectivo promueve la interacción grupal y las redes de apoyo, motiva aspectos individuales como la autoconfianza, el autoconocimiento y la seguridad, reduce la sensación de soledad, promueve valores como la cooperación, la amistad, la solidaridad y el respeto, permite mejorar las habilidades de comunicación e interacción.

En el interés psicológico de este estudio se pretende mostrar que las personas mayores quienes practican la danza folklórica mexicana como actividad recreativa o de ocio se encaminan hacia un envejecimiento exitoso a través de impactar de forma positiva la percepción de los indicadores de la calidad de vida.

Planteamiento del problema

El tema de esta investigación surge a través del acelerado comportamiento demográfico que está atravesando México con respecto a su población adulta, el ritmo de vida actual y las necesidades de atención médica y psicológica que demandan actualmente atención para poco más de 15 millones de personas en el país se encuentran en edad de vejez y que tan solo para los próximos treinta años superaran los 33 millones de habitantes, de acuerdo con Kanter (2020) México requiere prepararse para afrontar esta realidad demográfica considerando que dicha población representará cerca de la tercera parte de su población y que aún está vigente el compromiso asumido para crear acciones de cambio y promoción de prácticas que promuevan un envejecimiento exitoso ante la convención Interamericana sobre la protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, llevada a cabo en 2015 por la Organización de Estados Americanos (OEA). Este estudio pretende demostrar la importancia que tiene la promoción de las actividades culturales como la danza folklórica que en sí misma promueve la identidad nacional del mexicano, percibiendo esta práctica como un recurso disponible a nivel nacional dada su trascendencia cultural que esté orientado a influir en el envejecimiento exitoso de la

población mexicana, impactando positivamente en los indicadores de percepción de la calidad de vida de quienes tengan acceso y estén en condiciones de practicarla, demostrando con este estudio el impacto que tiene la práctica de esta expresión artística respecto a personas mayores que no practican alguna actividad cultural a través de la evaluación de la percepción de indicadores de calidad de vida y su contraste con las dimensiones del modelo de envejecimiento exitoso.

Justificación de la temática

El tema de investigación denota gran relevancia ya que de forma teórica y documentada se puede dar cuenta de una clara evolución y contextualización de lo que representa el envejecimiento exitoso, es decir, existen en la actualidad una cantidad considerable de estudios, tesis y artículos que dejan en claro las dimensiones en las que se da este modelo de envejecimiento, por citar algunos estudios podemos identificar el de Sarabia (2009) que representa de forma ejemplar enfoque de los mismos, pues como su propio título lo indica está orientado a determinar el papel teórico del envejecimiento exitoso dentro de las propias teorías del envejecimiento, algo que de forma similar puede evidenciarse en otros artículos como la tesis presentada por Rueda, C. (2019) titulado “hacia el buen envejecimiento” o el de Bernal y De la Fuente (2012) con su artículo sobre Desarrollo humano en la vejez, todos los autores coinciden en su intento por dejar en claro las dimensiones de lo que envejecer saludablemente como una forma en que las personas mayores se adaptan de mejor manera a los cambios, necesidades y contextos de la etapa de vejez en paráfrasis de Sarabia (2009, P. 205) y que se diferencia de lo que él mismo denomina como “envejecimiento normal” o “patológico”. Es claro que se requiere abrir líneas de investigación que promuevan el estudio del concepto de envejecimiento exitoso en ámbitos aplicados o implícitos como lo es la promoción cultural, los programas sociales y públicos, sumándose a que en la actualidad México tiene un compromiso ante la

Asamblea General de las Naciones Unidas, pues la misma institución internacional ha declarado el periodo 2021 a 2030 como la década del envejecimiento saludable INAPAM (2019), esto implica que gobiernos como el nuestro deban centrarse en orientar a que el adulto mayor busque la aplicación de teorías como el envejecimiento exitoso y que las mismas puedan ser medidas a través de los indicadores de calidad de vida, pues ambos son compatibles en las dimensiones que persiguen. Con respecto a las tesis que existen actualmente sobre prácticas culturales como la danza folklórica, no existe antecedente sobre estudios que se hayan realizado en personas mayores, siendo la empatía el único factor psicológico que se ha estudiado sobre esta práctica artística en el estudio de Ruíz (2018) como parte del acervo de la Universidad Nacional Autónoma de México. Lo que hace que este estudio aporte una vía de canalización para las personas mayores que se encuentran siendo atendidas por psicólogos de ramas principalmente clínicas y de la salud, que requieran orientar sus tratamientos hacia la mejora de su percepción de envejecimiento.

Preguntas de investigación

¿El envejecimiento exitoso impacta positivamente en los indicadores de calidad de vida por medio de prácticas culturales como la danza folklórica?

¿La danza folklórica incrementa en sentido positivo la percepción de calidad de vida en personas mayores que la practican, respecto a otros que no realizan ninguna actividad cultural?

Objetivos de la investigación

General

Determinar si la práctica de la danza folklórica promueve el envejecimiento exitoso en el adulto por medio del impacto positivo de la percepción de indicadores sobre calidad de vida con respecto a otros que no realizan ninguna actividad cultural

Específicos

- Identificar si existe una diferencia entre la percepción de indicadores sobre la calidad de vida entre personas mayores que practican la danza folklórica y aquellas que no desempeñan ninguna actividad.
- Describir si existe una relación estrecha entre las dimensiones del envejecimiento exitoso y las de la calidad de vida a través de un modelo de contraste.
- Reconocer si la práctica de la danza folklórica es percibida por las personas mayores como una práctica saludable que los impulsa hacia un envejecimiento exitoso a través de sus diferentes dimensiones.

MÉTODO

Se realizó un estudio cualitativo debido a que la percepción de la calidad de vida como bien indica el INAPAM (2019) en su sitio oficial son un aspecto subjetivo que es percibido y valorado de forma diferente por cada persona mayor, por tanto, el diseño de que fue propuesto es de tipo descriptivo basado en la técnica de grupos focales las cuales de acuerdo con Escobar et al. (2011, P.52) permite a través de una entrevista grupal obtener a través de un conjunto de preguntas semiestructuradas las “actitudes, sentimientos, creencias, experiencias y reacciones” por parte de los participantes hacia un tema determinado, para el presente estudio basado en la práctica y no práctica de una actividad cultural como lo es la danza folklórica. Entre las ventajas que presenta este tipo de diseño se encuentra el número reducido de participantes debido a que requiere ser implementada en grupos entre 3 a 12, su costo es bajo y accesible, además de que permite ser complementada por otras técnicas para poder sustentar la respuesta a la pregunta de investigación, cuestión que será aprovechada a través de la aplicación del WHOQOL-BREF cuestionario adaptado para la población en México por González y Sánchez (citados en Ramírez, 2004, P.115) como una técnica complemento para sustentar la comparación

entre grupos de personas mayores y contrastar el impacto en la percepción de indicadores de calidad de vida. A continuación, se muestra la propuesta de modelo contrastado entre las dimensiones del modelo de envejecimiento exitoso presentado por autores como Baltes y Baltes, Bowling y Dieppe, Glass en Peña (2020, P.19) y los indicadores de calidad de vida del modelo de Schalock y Verdugo en Bernal y De La Fuente (2014).

Dimensión Envejecimiento exitoso	Dimensión Calidad de vida	Indicadores
Bienestar	Bienestar emocional (BE)	Seguridad, espiritualidad, felicidad, contención de estrés, satisfacción, autoconcepto
Participación	Relaciones interpersonales (RI)	Intimidad, familiar, afecto, amistades, interacciones, redes de apoyo
	Inclusión social (IS)	Aceptación, apoyos, ambiente, actividades comunitarias, roles sociales, voluntariado, posición social
Fisiológica	Bienestar físico (BF)	Salud, ocio, atención médica, cuidados sanitarios, tiempo libre, movilidad, nutrición, actividades diarias
Autonomía	Desarrollo Personal (DP)	Educación, autorrealización, actividades, Habilidades y competencias, progreso
	Autodeterminación (AU)	Autonomía, independencia, decisiones, autodirección, valores personales y metas, control personal
Factores Extrínsecos	Bienestar material (BM)	Propiedad, seguridad, alimentación, posesiones, protección, estatus económico
	Derechos (DE)	Accesibilidad, privacidad, servicios de salud, juicio justo, responsabilidades, derecho a voto

Figura 2, Contraste entre el modelo de envejecimiento exitoso y los indicadores de calidad de vida. Elaboración propia.

Participantes

El estudio se realizó considerando población adulta mexicana, habitantes de la ciudad de México, se tomaron en cuenta las consideraciones planteadas por Kitzinger en Escobar et al. (2011, P.55) sobre utilizar grupos focales homogéneos para obtener los beneficios de la experiencia común y utilizar ello para el beneficio de los objetivos de investigación por lo tanto se brindan a continuación las descripciones de los participantes de los grupos focales:

Grupo Focal 1 - Practicantes de danza folklórica

Número de participantes: 6

Criterios de inclusión:

Personas sin exclusión de género que sean mayores o tengan cumplidos 60 años al momento de realizar la entrevista grupal no cuenten con alguna enfermedad crónica que afecte sus capacidades intelectuales o cognitivas, ser de nacionalidad mexicana y encontrarse como miembro activo de un grupo de danza folklórica.

Grupo Focal 2 - No practicantes de ninguna actividad cultural

Criterios de inclusión

Personas sin exclusión de género que sean mayores o tengan cumplidos 60 años al momento de realizar la entrevista grupal no cuenten con alguna enfermedad crónica que afecte sus capacidades intelectuales o cognitivas, ser de nacionalidad mexicana y no encontrarse activo como practicante de ninguna actividad cultural.

Escenario

Las sesiones de aplicación de instrumentos se realizaron dentro del aula de biblioteca en las instalaciones de la Utopía Papalotl, Iztapalapa, Ciudad de México, contando con materiales como escritorio, sillas para los seis asistentes y el moderador de cada sesión, así como una adecuada fuente de iluminación y ventilación, cuestión indispensable para la comodidad de las personas mayores de cada grupo focal. La duración de cada sesión se programó en 90 minutos considerando horarios diferentes entre el grupo focal 1 y el grupo focal 2.

Fase 1: Aplicación de la entrevista grupal sobre calidad de vida percibida. 70 minutos.

Fase 2: Aplicación de la prueba WHOQOL-BREF. 20 minutos.

Consideraciones éticas

La presente investigación se apegó en todo momento a los lineamientos establecidos por el Código ético del Psicólogo promovidos por la Sociedad Mexicana de psicología (2009) el cual motiva en su artículo 49 a que el investigador desarrolle su estudio priorizando a cada momento la dignidad y bienestar de todos sus participantes, esto incluye la confidencialidad de la información que se considera dentro del artículo 61 y especificando dentro del consentimiento informado (véase Apéndice A) las garantías de los participantes junto a la oportunidad de abandonar el estudio de forma voluntaria y respetando los derechos de igualdad, no discriminación y dignidad en la vejez estipulados por la Comisión Nacional de los Derechos humanos (2015) quien a su vez promueve que todas las instituciones públicas y privadas fomenten acciones sociales que se destinen la mejora de la calidad de vida.

Técnicas de recopilación de la información

La técnica de recopilación de información cualitativa utilizada por el presente estudio fue una entrevista semiestructurada dividida en dos formatos, uno para el grupo focal 1 - Practicantes de danza folklórica y uno para el grupo focal 2 - No practicantes de ninguna actividad cultural,

Como complemento a la entrevista semiestructurada se utilizó el apartado inicial del cuestionario WHOQOL-BREF para colectar los datos sociodemográficos como edad, género, grado académico, estado de salud que se encuentra adaptado para la población en México por González y Sánchez (citados en Ramírez, 2004, P.115) y que se le fue adaptada la siguiente pregunta

¿Practica actualmente alguna actividad cultural? Si ____ No ____

¿Cuál? _____.

Con la intención de distinguir entre el grupo focal 1 y el grupo focal 2-

Preguntas para la sesión del grupo focal 1 (véase apéndice B)

Dimensión del envejecimiento exitoso	Preguntas
Bienestar	1.- ¿Consideran que la práctica de la danza folklórica ha impactado positivamente en su bienestar emocional? 2.- ¿Consideran que la práctica de la danza folklórica ha impactado en su felicidad?
Participación	3.- ¿Consideran que la práctica de la danza folklórica les permite ser incluidos y tomados en cuenta dentro de la comunidad? 4.- ¿Consideran que la práctica de la danza folklórica ha mejorado su forma de relacionarse con otras personas?

Fisiológica	5.- ¿Consideran que la práctica de la danza folklórica ha impactado positivamente en su salud física (movimientos, enfermedades y condición corporal)?
Autonomía	6.- ¿Consideran que la práctica de la danza folklórica ha influido en su desarrollo personal e independencia?
Factores Extrínsecos	7.- ¿Consideran que la práctica de la danza folklórica le ha permitido adaptarse a los cambios del entorno (¿políticos, económicos, climáticos, entre otros)?

Figura 3. Preguntas basadas en las dimensiones del envejecimiento exitoso para grupo focal 1, Elaboración propia.

Preguntas para la sesión del grupo focal 2 (véase apéndice B)

Dimensión del envejecimiento exitoso	Preguntas
Bienestar	1.- ¿Consideran que la práctica de alguna actividad cultural podría impactar de forma positiva su bienestar emocional? 2.- ¿Consideran que la práctica de alguna actividad cultural podría influir en su felicidad?
Participación	3.- ¿Consideran que la práctica de alguna actividad cultural podría impactar en su sensación de ser incluidos y tomados en cuenta dentro de la comunidad? 4.- ¿Consideran que la práctica de alguna actividad cultural podría mejorar su forma de relacionarse con otras personas?
Fisiológica	5.- ¿Consideran que la práctica de alguna actividad cultural podría mejorar positivamente su salud física (movimientos, enfermedades y condición corporal)?

Autonomía	6.- ¿Consideran que la práctica de alguna actividad cultural podría influir en su desarrollo personal e independencia?
Factores Extrínsecos	7.- ¿Consideran que la práctica de alguna actividad cultural le permitiría adaptarse de mejor manera a los cambios del entorno (¿políticos, económicos, climáticos, entre otros?

Figura 4. Preguntas basadas en las dimensiones del envejecimiento exitoso para grupo focal 2, Elaboración propia.

Al término de ambas sesiones se concluyó la aplicación de los 26 ítems del cuestionario WHOQOL-BREF adaptado para la población en México por González y Sánchez (citados en Ramírez, 2004, P.115) con la finalidad de comparar las medias estadísticas obtenidas por su contraste de adaptación con las dimensiones del envejecimiento exitoso, dicha relación puede ubicarse en la figura 4 (véase Apéndice C).

Dimensión Envejecimiento exitoso	Dimensión Calidad de vida	Indicadores	Ítems del WHOQOL-BREF adaptado versión en español
Bienestar	Bienestar emocional (BE)	Seguridad, espiritualidad, felicidad, contención de estrés, satisfacción, autoconcepto	1,2,5,6,7,8,26
Participación	Relaciones interpersonales (RI)	Intimidad, familiar, afecto, amistades, interacciones, redes de apoyo	20,21,22
	Inclusión social (IS)	Aceptación, apoyos, ambiente, actividades comunitarias, roles sociales, voluntariado, posición social	15

Fisiológica	Bienestar físico (BF)	Salud, ocio, atención médica, cuidados sanitarios, tiempo libre, movilidad, nutrición, actividades diarias	3,4,10,16
Autonomía	Desarrollo Personal (DP)	Educación, autorrealización, actividades, Habilidades y competencias, progreso	19
	Autodeterminación (AU)	Autonomía, independencia, decisiones, autodirección, valores personales y metas, control personal	11,17,18
Factores Extrínsecos	Bienestar material (BM)	Propiedad, seguridad, alimentación, posesiones, protección, estatus económico	9,12,23
	Derechos (DE)	Accesibilidad, privacidad, juicio justo, servicios de salud, responsabilidades, derecho a voto	13,24,25

Figura 5. Identificación de ítems del cuestionario WHOQOL-BREF adaptado en español dentro de las dimensiones del envejecimiento exitoso. Elaboración propia.

Categorías de análisis

Las categorías de análisis contemplan un contraste que permiten definir las dimensiones coincidentes entre los modelos de envejecimiento exitoso y los de calidad de vida presentados en el extracto teórico de este documento.

Concepto	Definición
Práctica de danza folklórica	De acuerdo con Ruíz (2018) podemos saber que su práctica contempla una serie de elementos que representan la música, la vestimenta, las tradiciones, el estilo de vida, los símbolos o incluso las ideologías del pueblo mexicano a través del baile, demandando aspectos

	cognitivos como la memoria, atención, sincronización y coordinación y a nivel físico cuestiones como la flexibilidad, la resistencia, fuerza muscular, equilibrio, trabajo del sistema respiratorio, entre otras.
--	---

Figura 6. Definición de danza folklórica. Elaboración propia.

Dimensión Envejecimiento exitoso	Dimensión Calidad de vida	Definición	Indicadores
Bienestar	Bienestar emocional (BE)	Considera la percepción emocional y afectiva, así como la satisfacción personal. Peña (2020, P.19)	Seguridad, espiritualidad, felicidad, contención de estrés, satisfacción, autoconcepto
Participación	Relaciones interpersonales (RI)	Integración e interacción en la comunidad, la sociedad y la familia. Peña (2020, P.19)	Intimidad, familiar, afecto, amistades, interacciones, redes de apoyo
	Inclusión social (IS)		Aceptación, apoyos, ambiente, actividades comunitarias, roles sociales, voluntariado, posición social
Fisiológica	Bienestar físico (BF)	Considera el cuidado del estado de salud, la funcionalidad física Peña (2020, P.19).	Salud, ocio, atención médica, cuidados sanitarios, tiempo libre, movilidad, nutrición, actividades diarias
Autonomía	Desarrollo Personal (DP)	Mantenimiento de la individualidad, privacidad e independencia. Peña (2020, P.19)	Educación, autorrealización, actividades, Habilidades y competencias, progreso
	Autodeterminación (AU)		Autonomía, independencia, decisiones, autodirección, valores personales y metas, control personal

Factores Extrínsecos	Bienestar material (BM)	Cuestiones económicas, políticas o ambientales que envuelven a las personas mayores en su entorno. Peña (2020, P.19)	Propiedad, seguridad, alimentación, posesiones, protección, estatus económico
	Derechos (DE)		Accesibilidad, privacidad, servicios de salud, juicio justo, responsabilidades, derecho a voto

Figura 7. Categorías de análisis: Dimensiones consideradas por el modelo del envejecimiento exitoso y el modelo de calidad de vida. Elaboración propia.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

La recolección de la información permitió observar de forma consistente obtener un contraste de percepciones sobre las dimensiones del envejecimiento exitoso a manera de pregunta basadas en las experiencias y opiniones comunes de cada uno de los grupos focales tal como fue sugerido por Escobar et al. (2011), siendo el grupo focal 1 el conformado por practicantes de danza folklórica y el grupo focal 2 el de no practicantes de ninguna actividad cultural. El comportamiento sociodemográfico del estudio demostró una participación voluntaria donde el 50% de los participantes de cada grupo fueron del género femenino y la otra parte por el género masculino, como dato característico los grupos de danza folklórica tienden a estar conformados principalmente por el género femenino, como dato relevante se identificó que el 66% de los participantes del grupo focal 2 reconocieron tener al menos una enfermedad al momento de participar en el estudio, mientras que para el grupo 1 el porcentaje de personas con al menos una enfermedad fue del 33%, el rango de edad de participación general estuvo entre los 60 a los 76 años.

Existe una gran compatibilidad entre las dimensiones del envejecimiento exitoso consideradas en la recopilación del modelo que muestra Peña en su artículo (2020, P.19) y las dimensiones del modelo de Schalock y Verdugo (citados en Bernal et al, 2014, P.125),

por tanto, a continuación se resumen las ideas principales obtenidas en consenso por cada grupo focal encuestado acerca de cada una de las seis dimensiones del modelo de envejecimiento exitoso, durante la fase de entrevista de grupos focales se obtuvo lo siguiente:

Para la dimensión de bienestar se puede considerar compatible la dimensión emocional del modelo de calidad de vida, la cual considera indicadores como la seguridad personal, el aspecto espiritual, felicidad percibida, aspectos afectivos y de satisfacción personal, enfocados en las siguientes dos preguntas:

Grupo focal 1 Practicantes de danza folklórica	Grupo focal 2 No practicantes de ninguna actividad cultural.
1.- ¿Consideran que la práctica de la danza folklórica ha impactado positivamente en su bienestar emocional?	1.- ¿Consideran que la práctica de alguna actividad cultural podría impactar de forma positiva su bienestar emocional?
• Ha mejorado su estado de ánimo respondiendo de forma diferente ante las adversidades • Reconocieron cambios en su carácter, principalmente reducción en la emoción de la ira o el enojo. • Incrementaron sus pensamientos positivos hacia sus capacidades personales y las de otras personas. • Aceptar los errores personales y mejorar, en el baile y en la vida.	• Siempre y cuando la misma les permita sentir que pueden ejercerla con sus propias capacidades y limitaciones • Reactivarse en actividades culturales que suspendieron o abandonaron durante su vida • Tendría beneficio positivo si la sociedad no remarca ser mal visto que las personas mayores realicen actividades como el baile en diferentes estilos, el teatro o el canto.
2.- ¿Consideran que la práctica de la danza folklórica ha impactado en su felicidad?	2.- ¿Consideran que la práctica de alguna actividad cultural podría influir en su felicidad?

• El ser participante de bailes y presentaciones les brinda sensación de protagonismo e importancia, situación que les da un sentido de bienestar y felicidad. • La sensación de contagiar emociones a otros a través de su baile estimula la alegría de quienes lo practican. • Logran empatizar los logros de otros, sentirse feliz por los avances y progresos de otros • Reconocen una sensación de felicidad al inspirar a que otros adultos lo intenten al recibir preguntas cómo ¿Podría yo bailar como ustedes?	• Su felicidad suele estar vinculada hacia el bienestar familiar, no depende tanto de las actividades que realizan • Siempre y cuando se sientan aceptados, incluidos y perciban una actitud de paciencia suficiente de parte de quien promueva la actividad • Aportaría felicidad si la actividad es afín a su personalidad y su práctica no les conlleva adicionar alguna preocupación o responsabilidad adicional en sus vidas.
--	--

Figura 8. Resumen de ideas en consenso para preguntas 1 y 2 en grupos focales. Elaboración propia.

La dimensión de participación puede verse representada en el modelo de calidad de vida a través de aspectos como las relaciones interpersonales y la manera en que se ven incluidas las personas mayores en la sociedad, la comunidad y la familia, enfocando en esto dos preguntas las cuales se presentan a continuación:

Grupo focal 1 Practicantes de danza folklórica	Grupo focal 2 No practicantes de ninguna actividad cultural.
3.- ¿Consideran que la práctica de la danza folklórica les permite ser incluidos y tomados en cuenta dentro de la comunidad?	3.- ¿Consideran que la práctica de alguna actividad cultural podría impactar en su sensación de ser incluidos y tomados en cuenta dentro de la comunidad?
• Sentido de pertenencia hacia su comunidad, sensación de bienestar al ser reconocidos incluso como bailarines o artistas.	• La inclusión en comunidad no debería ser diferenciada por practicar o no alguna actividad, sin em-

• Han encontrado espacios que antes solo eran ofrecidos para personas más jóvenes o con mayores ingresos. • Les ha dado acceso a ofertas de empleo, invitaciones de colaboración social a pertenecer a otros grupos, proyectos, apoyos económicos o actividades diferentes.	bargo, podría permitir desenvolverse con otras personas con necesidades similares. • Muchas personas desean practicar, pero no son tomadas en cuenta debido a la presión social sobre la edad adecuada, cuestiones de género, aspecto corporal, entre otras.
4.- ¿Consideran que la práctica de la danza folklórica ha mejorado su forma de relacionarse con otras personas?	4.- ¿Consideran que la práctica de alguna actividad cultural podría mejorar su forma de relacionarse con otras personas?
• La danza impulsa a interactuar con otros y recuperar la confianza para desenvolverse, la mayoría reconoció ser personas introvertidas antes de llegar al grupo, • Encontraron una etapa para aprender habilidades nuevas a través de otros de su edad o menores que ellos, a su vez enseñar a otros de igual forma. • Han detectado que mejora la manera en que se comunican con otras personas, les ha brindado mayor asertividad. • Aprender a pedir y a brindar ayuda a otros.	• Les permitiría encontrar a otros con sus mismos intereses, limitaciones o necesidades. • Oportunidad para aprender cosas que en sus círculos familiares son difíciles por falta de paciencia por parte de familiares o personas cercanas. • Algunos consideran que no es necesario pertenecer a una práctica cultural para desenvolverse adecuadamente con las personas pues ello depende más de la personalidad,

Figura 9. Resumen de ideas en consenso para preguntas 3 y 4 en grupos focales. Elaboración propia.

La dimensión fisiológica se empata con la de bienestar físico al considerar mejoras en aspectos como las capacidad y funcionalidades corporales y cognitivas para realizar sus actividades, se presenta la respuesta recibida por los grupos focales a continuación:

Grupo focal 1 Practicantes de danza folklórica	Grupo focal 2 No practicantes de ninguna actividad cultural.
5.- ¿Consideran que la práctica de la danza folklórica ha impactado positivamente en su salud física (movimientos, enfermedades y condición corporal)?	5.- ¿Consideran que la práctica de alguna actividad cultural podría mejorar positivamente su salud física (movimientos, enfermedades y condición corporal)?
• Han notado mejoría en cuestiones cognitivas como la concentración, la atención y la memorización. • Reconocen haber mejorado su movilidad y habilidad de desplazamiento, mayor confianza en cuestiones de equilibrio disminuyendo su temor a sufrir caídas. • Les ha motivado a cuidar su alimentación, mantener o disminuir su peso corporal. • Consideran la práctica de su actividad como medio importante de contención al estrés y ansiedad. • En conjunto concuerdan que si bien algunos síntomas como dolores musculares, de articulaciones o huesos no desaparecen estos han disminuido	• Sería positivo siempre y cuando se cuide que el esfuerzo físico y mental requerido incrementará de forma gradual (de menor a mayor demanda) pues ello les permitiría adaptarse. • Consideran que el avance de sus enfermedades o el estado actual de sus músculos, huesos y articulaciones ya no permitiría mejorar en gran manera su movilidad, por lo que tendrían que adaptarse. • Para que ocurriera tendrían que mantener en todo momento el acompañamiento médico o de un profesional pues el mayor temor mencionado es el de sufrir alguna lesión surgida por algún movimiento, caída o descuido.

Figura 10. Resumen de ideas en consenso de la pregunta 5 en grupos focales. Elaboración propia.

La dimensión de autonomía contempla al desarrollo personal y la autodeterminación, considerando indicadores de la calidad de vida como la autonomía, las metas, la autorrealización, el progreso, entre otros, a continuación, se muestra las respuestas enfocadas en dicho aspecto para cada grupo focal:

Grupo focal 1 Practicantes de danza folklórica	Grupo focal 2 No practicantes de ninguna actividad cultural
6.- ¿Consideran que la práctica de alguna actividad cultural podría influir en su desarrollo personal e independencia?	6.- ¿Consideran que la práctica de alguna actividad cultural podría influir en su desarrollo personal e independencia?
• Consideran que su ejecución les ha motivado a sentirse ocupados, retomar rutinas y responsabilidades que demandan disciplina debido a la alta necesidad de ensayar y practicar. • Es una actividad que pueden realizar sin que sus familias se vean involucradas o afectadas. • Les ha permitido retomar proyectos dada la confianza que han recuperado a través de la danza. • Sienten independencia al seguir tomando decisiones por sí mismos.	• Consideran que el mejor momento para que esta actividad impactará positivamente sería comenzar en cuanto se dé la jubilación o la separación familiar • Consideran un limitado apoyo familiar o de pareja al momento de querer practicar alguna actividad no relacionada con el hogar. • Influiría positivamente, sin embargo, conservan el temor de descuidar el hogar o atención familiar.

Figura 11. Resumen de ideas en consenso de la pregunta 5 en grupos focales. Elaboración propia.

La dimensión de factores extrínsecos puede contrastarse con la percepción de todos los aspectos relacionados con el ambiente que rodea a las personas mayores, el bienestar material que han generado y por supuesto los derechos que conservan en dicha etapa, las respuestas a esta dimensión son las siguientes:

Grupo focal 1 Practicantes de danza folklórica	Grupo focal 2 No practicantes de ninguna actividad cultural.
7.- ¿Consideran que la práctica de la danza folklórica le ha permitido adaptarse a los cambios del entorno (¿políticos, económicos, climáticos, entre otros?)	7.- ¿Consideran que la práctica de alguna actividad cultural le permitiría adaptarse de mejor manera a los cambios del entorno (¿políticos, económicos, climáticos, entre otros?)

• Motiva el emprendimiento pues muchos han logrado generar fuentes de ingresos comerciando productos entre los compañeros, los grupos de danza suelen superar los treinta integrantes. • Es una actividad que al desarrollarse fuera del hogar les permite estar enterados y preparados ante los cambios políticos, económicos y sociales. • El poder desplazarse a su actividad hace que tengan una menor sensación de incertidumbre sobre lo que sucede a su alrededor con respecto a cuando no practicaban la danza.	• Los cambios suelen ser inminentes y afectan a todas las personas por igual, aunque se encuentren practicando alguna actividad. • Muchas veces las actividades culturales se utilizan como gancho político para atraer a las personas mayores y cuando se tiene el voto se les retira, por lo que el efecto positivo se perdería en algún momento. • El factor económico es lo que imposibilita o se muestra como una barrera para la práctica de alguna actividad.
---	--

Figura 12. Resumen de ideas en consenso de la pregunta 5 en grupos focales. Elaboración propia.

Es importante sumar a las percepciones de los participantes los aspectos observacionales que pudieron detectarse durante las sesiones de ambos grupos focales, entre las más relevantes se encuentran que 2 de los 6 participantes del grupo focal 2 requirieron asistencia de un familiar o equipo médico auxiliar para acudir a la sesión, mientras que los 6 participantes del grupo focal 1 ingresaron a la sesión y salieron de forma independiente, solo durante la sesión del grupo focal 2 se realizaron pausas con motivo de permitir que los participantes acudieron al sanitario ubicado en el mismo escenario de aplicación, mientras que la sesión del grupo focal 1 no tuvo interrupción hasta su terminación. Con respecto a la dinámica de participación el grupo focal 1 se realizó de manera fluida permitiendo el consenso y la interacción entre los mismos participantes, la toma de turnos se desarrolló de manera activa por parte de los seis integrantes, en el caso del grupo focal 2 la participación se mostró de forma recatada donde los participantes solían esperar la palabra por turnos y guiando el consenso a través de los diferentes puntos de vista expresados.

Durante la segunda fase se realizó la aplicación del cuestionario WHOQOL-BREF adaptado para la población en México por González y Sánchez (citados en Ramírez, (2004, P.115) con una intención de respaldar los datos obtenidos de forma perceptiva, sin embargo no se cuenta con la intención estadística de generalizar la información dada la característica descriptiva de este estudio, se presentan los análisis de las medias de calificación obtenidas basadas bajo tres consideraciones tomadas de los criterios administración y calificación del cuestionario WHOQOL-BREF los cuales dividen las dimensiones de calidad de vida en cuatro áreas principales y que pueden consultarse en el Apéndice C, se realizó el promedio grupal del grupo focal 2 obteniendo un 3.8 sobre la percepción de la calidad de vida, este corresponde a los participantes que practican danza folklórica, mientras que para el grupo 2 la media general de 3.0, esta percepción menor puede verse de reflejada de forma uniforme dentro de las cuatro áreas como puede observarse en la figura 13.

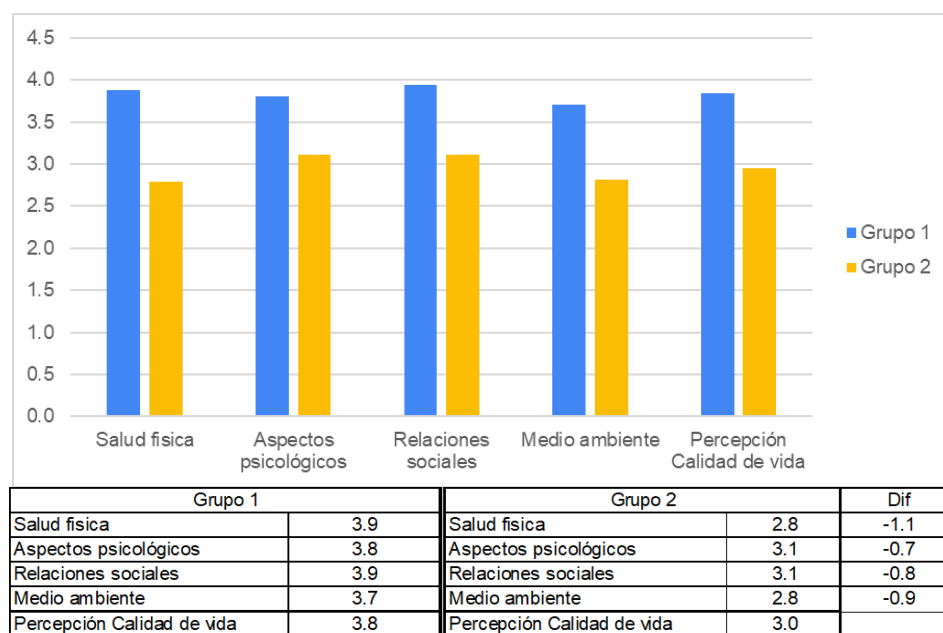


Figura 13. Medias obtenidas bajo el criterio de calificación del cuestionario WHOQOL-BREF

Como propuesta de comparación se realizó la alineación de ítems acorde con el modelo contrastado mostrado en la metodología de este estudio (véase figura 5), bajo el cual se pretende mostrar las diferencias con respecto a la percepción de las seis

dimensiones del envejecimiento exitoso acordadas por Baltes y Baltes, Bowling, Dieppe y Glass (citado en Peña, 2020, P.19) y que pueden verse gráficamente en la figura 14.

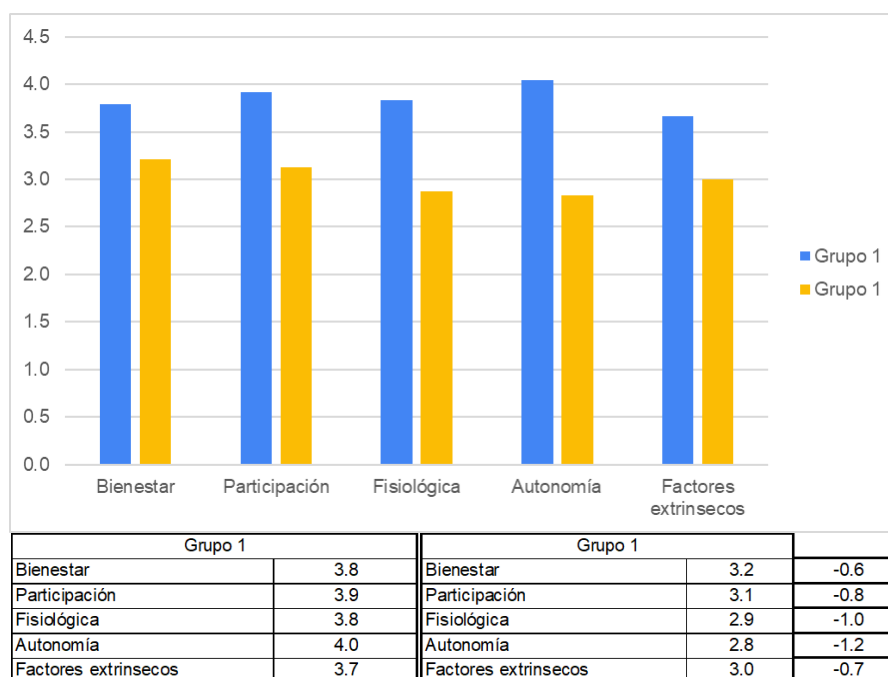


Figura 14. Medias obtenidas conforme a la alineación de ítems en el modelo contrastado basado en las dimensiones del envejecimiento exitoso. Elaboración propia.

Como puede observarse en la figura 14, la percepción de las personas mayores del grupo 1 practicantes de danza folklórica es mayor que la del grupo 2, siendo la dimensión fisiológica, la de autonomía y de participación las que muestran mayor diferencia entre grupos.

Para las dimensiones de la calidad de vida se realizó de forma similar la alineación de ítems acorde con el modelo contrastado mostrado en la metodología de este estudio (véase figura 5) bajo el cual se pretende mostrar las diferencias con respecto a la percepción de las ocho dimensiones del modelo de calidad de vida de Schalock y Verdugo (citados en Bernal et al, 2014, P.125) donde puede verse una percepción mayor para el grupo 1 practicantes de danza folklórica con respecto al grupo 2 donde no se practica ninguna actividad cultural, siendo para este comparativo la dimensión del bienestar físico (BE) y la de autodeterminación (AU) las que muestran mayor diferencia entre grupos, esto puede observarse en el gráfico mostrado para la figura 15.

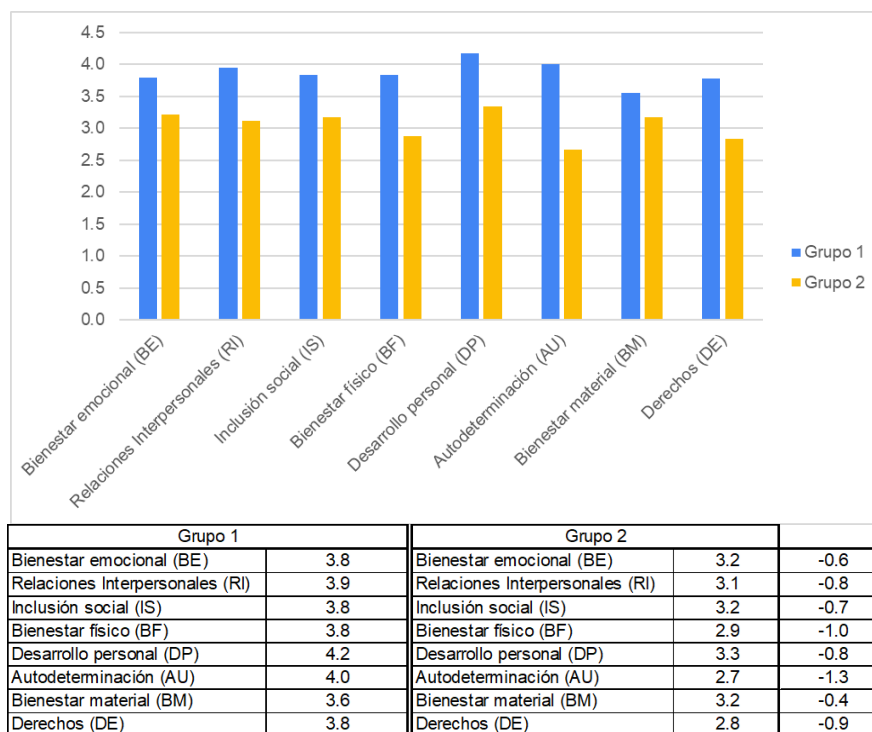


Figura 15. Medias obtenidas conforme a la alineación de ítems en el modelo contrastado basado en las dimensiones de la calidad de vida. Elaboración propia.

Los resultados presentados comenzando por las ideas principales aportadas de forma conjunta por los participantes de cada grupo focal y las medidas complementarias provenientes de las medias obtenidas en la aplicación del instrumento WHOQOL-BREF recomendado por la OMS, tanto en la calificación recomendada por el propio instrumento como en la adaptación de la alineación de ítem al modelo de envejecimiento exitoso y al de calidad de vida tratado en el marco teórico de este estudio demuestran que **“los integrantes del grupo de danza folklórica pertenecientes al grupo 1, perciben una mayor calidad de vida y se encuentran más orientados hacia lo que las referencias teóricas denominan envejecimiento exitoso, mientras que los del grupo 2, muestran una percepción menor para todas las dimensiones que consideran ambos modelos”**, cuestión que será analizada y comparada con el aspecto teórico en el siguiente apartado.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en este estudio son de gran relevancia pues dan sustento a la justificación de esta investigación, es claro que bajo la recopilación teórica realizada se demostró que el envejecimiento exitoso ha sido profundamente estudiado como un

concepto y se ha dado énfasis a especificar la diferencia entre lo que autores como Rowe y Kahn (citados en Peña, 2020, P.15) determinaron cómo envejecer de forma normal o habitual y lo que significa envejecer exitosamente, siendo la segunda lo que ellos describieron como una forma de frenar o disminuir el desgaste físico, cognitivo, así como girarse a ser menos propensos a enfermedades que suelen ser comunes en la etapa de vejez. Teniendo esto en cuenta, existe un espacio listo para estudiar el concepto, pero en un aspecto de aplicación directa, teniendo gran interés en saber si existen actividades culturales o deportivas que actualmente representan una forma observable de lo que es el promover el envejecimiento exitoso a través de sus cualidades o características y que además tengan un sustento teórico que permitan validar si estas impactan positivamente en la calidad de vida de quienes lo practican. Estudios como el de González, Y. et al (2017, p.33) han dejado ver que la práctica de una actividad artística y cultural como la danza conlleva en sí misma un efecto que empuja a quienes la practican en sus diferentes modalidades (folklórica, clásica, contemporánea, etc.) a incrementar su dinámica de relacionarse socialmente con otras personas, incrementar el ejercicio y a su vez mejorar su estado anímico por ser una actividad que realizan fuera de su vida en hogar y que los obliga a socializar con más personas de diferentes rangos de edades, al relacionarlo con los resultados puede verse que en efecto dimensiones como la del bienestar físico, la autodeterminación, el desarrollo personal, las relaciones personales y la inclusión social se reflejan con una mayor satisfacción en personas que bailan danza folklórica con respecto a quienes no ejecutan alguna actividad cultural. Algunas características que la población de interés describió de forma conjunta es que la danza folklórica les ha permitido **mejorar su condición física, incrementar su comunicación de forma asertiva, cambiar la forma de relacionarse con otras personas, de manera individual trabajar con sus emociones y conseguir cambios promoviendo aspectos positivos como la práctica de la empatía hacia con los demás, el intercambio de aprendizajes entre los diferentes rangos de**

edad y la inclusión en la comunidad destacan como los principales beneficios que motivan a las personas mayores que han tomado la danza como parte de sus actividades de la vida diaria y que hoy en día se refleja como parte de sus motivaciones, “La motivación en el adulto mayor representa una gran energía impulsora que le permite realizar cosas en la vida y disfrutarlas” (González, M. et al. ,2015, p.3), añadiendo a esto que de forma implícita a su práctica las dimensiones de calidad de vida y de envejecimiento exitoso se ven incrementados con respecto a las personas que no practican ninguna actividad y por tanto **existe una diferencia notoria en cuanto a la percepción de indicadores sobre la calidad de vida entre personas mayores que practican la danza folklórica y aquellas que no desempeñan ninguna actividad.**

En contraste a lo detectado a través de los resultados para el grupo de las personas que practican danza folklórica, quienes no practican ninguna actividad conjuntaron ideas que giraban en torno a los beneficios que podrían obtener en su calidad de vida al incluirse en una actividad cultural, expresando de forma conjunta algunos argumentos condicionantes como que **los beneficios solo se reflejarán si las personas mayores son incluidas en más actividades culturales y deportivas considerando su edad, cuestiones de género, aspecto corporal, capacidades y limitaciones físicas, si recibiesen mayor apoyo familiar, de pareja, comunitario y social, así como haber decidido a tiempo comenzar la práctica de ciertas actividades a edades más tempranas, adicional se expresaron temores sobre la posibilidad de sufrir lesiones o desgaste adicional al intentar integrarse a una actividad como una de las principales razones que les detiene a intentarlo.** Algunos autores como Salinas et al. (2010, P.126) sostienen que la práctica de cualquier actividad cultural o deportiva motiva a las pocas semanas de ser iniciada el bienestar individual de las personas, mejora la percepción de la salud y calidad de vida, por tanto el mismo autor asocia que la vida sedentaria que suele

acompañar al distanciamiento de actividades que promuevan el desplazamiento, movimientos y ejercitación cognitiva, sólo incrementa la susceptibilidad a padecer trastornos como la diabetes, enfermedades de nivel cardiovascular como la hipertensión o las cardiopatías, el descontrol de peso, así como un evidente impacto en las cuestiones psicológicas como el control de emociones y los cambios de ánimo.

El presente estudio se ha apoyó en el uso complementario del cuestionario de evaluación de calidad de vida propuesto por la OMS (2012) el cual presenta 26 ítems en su manual publicado a través de su sitio oficial y que ha permitido adaptaciones en diferentes países como México, utilizándose como un medio para contrastar y acompañar la percepción obtenida a través de las sesiones con cada grupo desde tres perspectivas diferentes y sin que su finalidad sea un análisis estadístico exhaustivo, como pudo observarse a través de la presentación de los resultados **tanto las dimensiones del modelo del envejecimiento exitoso acordadas por Baltes y Baltes, Bowling, Dieppe y Glass (citado en Peña, 2020, P.19) y las que presenta el modelo de calidad de vida de Schalock y Verdugo (citados en Bernal et al, 2014, P.125) cuentan con una estrecha relación dada la compatibilidad entre indicadores que considerar cada uno de sus modelos teóricos** y que puede observarse a través de la tabla de contraste entre dimensiones (véase figura 5.) y del resumen de medias estadísticas presentadas en el apartado de resultados donde puede observarse un comportamiento similar entre las dimensiones propuestas por el propio Whoqol-Bref, las consideradas por el modelo de envejecimiento exitoso y las de calidad de vida concuerdan en que los aspectos fisiológicos, de autonomía, desarrollo personal y relaciones interpersonales destacan como las de mayor percepción por parte de quienes practican danza folklórica con respecto a quienes no practican actividad ninguna actividad, sin embargo, aunque la diferencia entre la percepción de aspectos psicológicos y de bienestar emocional es menor que las

destacadas anteriormente, permitiendo describir que **para las personas mayores que se encuentran activos dentro de un grupo de danza folklórica su práctica es percibida como saludable y en conjunto con la diferencia identificada entre grupos se podría presumir que la ejecución de la misma promueve un envejecimiento exitoso a través del impacto positivo de los indicadores que considera el modelo de calidad de vida.**

Entre las limitaciones que el estudio considera, es que a pesar de que la danza folklórica es una actividad cultural que brinda gran identidad y nacionalismo a quienes lo practican, su accesibilidad y oferta aún es limitada para las personas de diferente rango de edad en nuestro país dado que su práctica generalmente se desempeña en Ballets, compañías, grupos de danza o bien en escuelas públicas y privadas a manera de taller, haciendo complicada la tarea de identificar grupos que se encuentren trabajando o que incluyan a personas mayores, a esta limitación se suma la disponibilidad de tiempo y la coincidencia entre horarios de los participantes, así como la accesibilidad y limitadas condiciones del espacio donde fueron desarrolladas las sesiones grupales, cuestiones que en todo momento lograron cubrirse y que se resolvieron en muchas ocasiones gracias al apoyo de las autoridades de la Utopía Iztapalapa en ciudad de México,

Con los datos presentados en este estudio se considera importante que más líneas de investigación orienten su estudio a entender de forma aplicada como se ven reflejados conceptos como el envejecimiento exitoso y la calidad de vida en diversas actividades culturales similares o ajenas incluso a la danza folklórica, destacando como oportunidad que el mismo pueda ser replicado en un carácter cuantitativo donde pueda tomarse una muestra representativa que permita buscar la generalización de los hallazgos y en su momento pueda considerarse a la danza folklórica como una actividad primordial que tenga accesibilidad a todas edades a nivel nacional, de tal forma que se añada como una invitación a que organismos, empresas e instituciones educativas, privadas o públicas

puedan replicar modelos como el programa estimulado por la alcaldía Iztapalapa denominados “Utopías” las cuales promueven espacios públicos e incluyentes para que personas mayores y de otros rangos de edad se integren a diversas actividades culturales como la danza folklórica entre muchas otras, sin la persecución o intención demostrar alusión o intención política alguna más que el beneficio que las propias actividades podrían representar dado el comportamiento sociodemográfico que espera la población de personas mayores en México dentro de los próximos 30 años. (Utopías,2022). Para destacar la intención dentro del área de la psicología del presente estudio se invita a que las diferentes ramas de la misma como lo son la clínica, la organizacional o la de la salud puedan considerar a la danza folklórica como una oportunidad para mejorar la calidad de vida y encaminar hacia el envejecimiento exitoso a la población que demanda sus servicios dentro de los diferentes ámbitos donde se desenvuelven, considerando que dicha práctica cultural pueda sugerirse dentro de los diseños de tratamientos en la práctica terapéutica, laboral e incluso dentro de los procesos hospitalarios.

Como conclusión final se destaca la relevancia de mostrar los resultados de esta línea de investigación como una forma de sensibilizar a que la población de personas mayores sea vista nuevamente como uno de los pilares fundamentales de la sociedad en México, no como un compromiso político, sino como una responsabilidad que conlleva una carga cultural e histórica nos ha acompañado como nación, permitiendo que los profesionales de diversas áreas sumen proyectos e investigaciones orientadas a que esto se convierta en una realidad.

REFERENCIAS

Alvarado, A. & Salazar, A. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Revista Gerokosmos*, 25(2). 57-62. <https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>

- Bernal, J. & De la Fuente, R. (2012). Desarrollo humano en la vejez: Un envejecimiento óptimo desde los cuatro componentes del ser humano. *INFAD Revista de Psicología*, 7(1). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851791013>
- Carmona, S. (2015). Factores que influyen en la condición de salud de los adultos mayores en situación de pobreza en Nuevo León, México. *Población y Salud en Mesoamérica*, 13(1), 1-18. <https://www.redalyc.org/pdf/446/44643207002.pdf>
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos (2015) Los derechos humanos de las personas mayores, (Primera edición), CNDH. <https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/cartillas/2015-2016/27-DH-Adultos-Mayores.pdf>
- Coordinación de Universidad Abierta, Innovación Educativa y Educación a Distancia. (s. f.). *Ciclo de la vida*. Consultado el 19 de octubre del 2022. http://uapas1.bunam.unam.mx/ciencias/ciclo_de_vida_humana/
- Dabove, M. (2016). Derechos humanos de las personas mayores en la nueva convención americana y sus implicaciones bioéticas. *Revista Latinoamericana de Bioética*, 16(1). 38-59. <http://dx.doi.org/10.18359/rlbi.1439>
- Escobar, J. & Bonilla, I. (2011). Grupos focales: Una guía conceptual y metodológica. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*. 9(1). 51-67. [http://sacopsi.com/articulos/Grupo%20focal%20\(2\).pdf](http://sacopsi.com/articulos/Grupo%20focal%20(2).pdf)
- González, J. & De La Fuente, R. (2012). Desarrollo humano en la vejez: Un envejecimiento óptimo desde los cuatro componentes del ser humano. *INFAD Revista de Psicología*, 7(1), 121-129. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851791013>

- González, M., Acosta, C., Palacio, R., & Cortez, J. (2015). ¿Cómo motivar al adulto mayor durante su estimulación cognitiva con el uso de aplicaciones tecnológicas? *Instituto tecnológico de Sonora*, 1, 1–10.
<https://www.itson.mx/oferta/mci/Documents/FernandaPublicacion.pdf>
- González, Y., Prato, L. & Rodríguez, T. (2017). *El envejecimiento activo a través de la danza* [Tesis universitaria]. Universidad de la laguna. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6892/El%20envejecimiento%20a%20activo%20a%20traves%20de%20la%20danza.pdf?sequence=1>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2017). *Estadísticas a propósito del... día internacional de las personas de edad*.
https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2017/edad2017_nal.pdf
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2019). *Envejecimiento y vejez*.
<https://www.gob.mx/inapam/articulos/envejecimiento-y-vejez?idiom=es#:~:text=M%C3%A9xico%20en%2050%20a%C3%B1os%20ha,personas%20mayores%20de%2060%20a%C3%B1os>
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2021). *Calidad de vida para un envejecimiento saludable*. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/calidad-de-vida-para-un-envejecimiento-saludable?idiom=es>
- Kanter, I. (2020). Las personas mayores a través de los datos censales de 2020. *Mirada legislativa*, (204) 1-27.
http://bibliodigitalibd.senado.gob.mx/bitstream/handle/123456789/5295/ML_204.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Ministerio de Salud Gobierno de Chile (s.f.). *Nuevas expresiones para referirse a las personas mayores*. Consultado el 12 de octubre del 2022. <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2018/09/NUEVAS-EXPRESIONES-PARA-REFERIRSE-A-LAS-PERSONAS-MAYORES-PDF.pdf>
- OMS. (2012). Whoqol; User manual. *Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HIS-HSI-Rev.2012.03>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Envejecimiento y salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Peña, E. (2020). *Envejecimiento exitoso, bienestar y autonomía funcional en adultos mayores inmigrantes en la ciudad de Cuenca Ecuador* [Tesis doctoral]. Universidad de Valencia. <https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/76638/Tesis%20para%20RODERIC.pdf?sequence=1>
- Pérez, N., Navarro, I., González, C., Valero, J., Cantero, M., Martínez, A., Gión, S. & Delgado, B. (2011). *Psicología del desarrollo humano; Del nacimiento a la vejez*. Club Universitario. Primera edición. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=654484>
- Pérez, R. (2005). Reseña de «Cuerpo vestido de nación». *Danza folclórica y nacionalismo mexicano (1921-1939)*. *Desacatos Revista de ciencias sociales*, (19). 189-192. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=13901913>
- Quintero, M. (2011). *La salud de los adultos mayores; Una visión compartida*. Organización Panamericana de la Salud. segunda edición. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51598/9789275332504_spa.pdf

- Ramírez, C. (2004). *Evaluación del autocuidado y la calidad de vida en ancianos* [Tesis universitaria]. Universidad Nacional Autónoma de México. <http://132.248.9.195/ppt2004/0328681/0328681.pdf>
- Rueda, A. (2017). *Evaluación de la memoria espacial y funciones ejecutivas en personas que practican baile*. [Tesis universitaria], Universidad de Almería. http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/6593/14602_EVALUACI%C3%93N%20DE%20LA%20MEMORIA%20ESPACIAL%20Y%20FUNCIONES%20EJECUTIVAS%20EN%20PERSONAS%20QUE%20PRACTICAN%20BAILE.pdf?sequence=1
- Rueda, C. (2019). *Hacia el buen envejecimiento; con sus propias palabras*. [Tesis universitaria], Politécnico Grancolombiano. <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1451/ENVEJECIMIENTO%20EXITOSO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ruíz, M. (2018). *Identidad Nacional mexicana y empatía en bailarines y espectadores de danza folklórica mexicana* [Tesis universitaria]. Universidad Nacional Autónoma De México. <http://132.248.9.195/ptd2018/mayo/0773643/0773643.pdf>
- Salinas, F., Cocca, A., Mohamed, K. & Vicianá, J. (2010). Actividad física y sedentarismo: Repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas mayores. *Revista Retos, nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 17. 126-129. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732283028.pdf>
- Sánchez, I. & Pérez, V. (2008). El funcionamiento cognitivo en la vejez: Atención y percepción en el adulto mayor. *Centro comunitario de salud mental Cuba*, 1, 1-6. <http://scielo.sld.cu/pdf/mqi/v24n2/mqi11208.pdf>

Sarabia, C. (2009). Envejecimiento exitoso y calidad de vida. Su papel en las teorías del envejecimiento. *Gerokomos*, 4(20). 172-174

<https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v20n4/breve1.pdf>

Sociedad Mexicana de Psicología. (2009). *Código ético del Psicólogo* (4ta edición). Trillas.

Utopías. (2022). *Las Utopías en Iztapalapa CDMX*. Sitio oficial alcaldía Iztapalapa.

<https://www.utopiasiztapalapa.com/>

Apéndice A



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores de Iztacala
Licenciatura en psicología, modalidad a distancia



Consentimiento informado

Dirigido a los participantes de los focus group

Por este medio doy mi consentimiento libre, consciente e informado para colaborar con el alumno C. David Díaz Ramírez de 9° semestre, estudiante de la carrera de Psicología del sistema SUAYED de la UNAM con número de matrícula 415133843 dentro de un focus group con una duración de 120 minutos y que será realizado dentro de las instalaciones de la Utopía Papalotl ubicada en Reforma económica No. 52, colonia Reforma Política. Alcaldía Iztapalapa. C.P. 09730, donde se plantean preguntas relacionados al proyecto de manuscrito denominado "Envejecimiento exitoso y calidad de vida en personas mayores practicantes de la danza folklórica "en conjunto con la aplicación de la prueba estandarizada y adaptada para población mexicana WHOQOL-BREF, respetando en todo momento la condición voluntaria de dicha participación y considerando la posibilidad de retirarse cuando el participante así lo determine. En el presente documento se establece la seriedad y garantía con la que la información proporcionada será utilizada con fines académicos y de investigación, guardando la confidencialidad de este acorde con el código de ética en Psicología.

Iniciales y Firma del participante

Nombre y firma del alumno.
Contacto: infoconsultodiaz@gmail.com
Tel. 5611039654

Apéndice B



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores de Iztacala
Licenciatura en psicología, modalidad a distancia



Guía de entrevista

Objetivo: Identificar si existe una diferencia entre la percepción de indicadores sobre la calidad de vida entre personas mayores que practican la danza folklórica y aquellas que no desempeñan ninguna actividad.

Nombre del Entrevistador: David Díaz Ramírez

Matricula: 415133843

Instrucciones: La presente guía deberá aplicarse en un lapso aproximado de 70 minutos, realizando una lectura adecuada de cada una de las preguntas para permitir que los participantes expresen sus ideas conforme a su experiencia acerca de la calidad de vida percibida.

Agradecemos el tiempo que han dispuesto para esta sesión, se brindarán una serie de preguntas que permitirán conocer el punto de vista sobre algunos aspectos de la calidad de vida percibida en personas mayores. Recuerda respetar los turnos y el orden de participación

Grupo focal 1. Personas mayores que practican la danza folklórica	Grupo focal 2.- Personas mayores que no desempeñan ninguna actividad cultural.
1.- ¿Consideran que la práctica de la danza folklórica ha impactado positivamente en su bienestar emocional?	1.- ¿Consideran que la práctica de alguna actividad cultural podría impactar de forma positiva su bienestar emocional?
2.- ¿Consideran que la práctica de la danza folklórica ha impactado en su felicidad?	2.- ¿Consideran que la práctica de alguna actividad cultural podría influir en su felicidad?
3.- ¿Consideran que la práctica de la danza folklórica les permite ser incluidos y tomados en cuenta dentro de la comunidad?	3.- ¿Consideran que la práctica de alguna actividad cultural podría impactar en su sensación de ser incluidos y tomados en cuenta dentro de la comunidad?
4.- ¿Consideran que la práctica de la danza folklórica ha mejorado su forma de relacionarse con otras personas?	4.- ¿Consideran que la práctica de alguna actividad cultural podría mejorar su forma de relacionarse con otras personas?
5.- ¿Consideran que la práctica de la danza folklórica ha impactado positivamente en su salud física (movimientos, enfermedades y condición corporal)?	5.- ¿Consideran que la práctica de alguna actividad cultural podría mejorar positivamente su salud física (movimientos, enfermedades y condición corporal)?
6.- ¿Consideran que la práctica de alguna actividad cultural podría influir en su desarrollo personal e independencia?	6.- ¿Consideran que la práctica de alguna actividad cultural podría influir en su desarrollo personal e independencia?
7.- ¿Consideran que la práctica de la danza folklórica le ha permitido adaptarse a los cambios del entorno (¿políticos, económicos, climáticos, entre otros)?	7.- ¿Consideran que la práctica de alguna actividad cultural le permitiría adaptarse de mejor manera a los cambios del entorno (¿políticos, económicos, climáticos, entre otros)?

Damos por terminada la fase 1, por lo que se les brindará una copia del cuestionario WHOQOL-BREF el cual contará con 20 minutos para contestar.

Apéndice C



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores de Iztacala
Licenciatura en psicología, modalidad a distancia



Cuestionario WHOQOL-BREF
Adaptación para la población en México por González, A. y Sánchez, J. (Citados en Ramírez, 2004, p.110)

Fecha: ____/____/____

Iniciales: _____

Fecha de Nacimiento: ____/____/____

Nivel de estudios: Ninguno () Primaria () Secundaria () Preparatoria () Universidad/posgrado ()

Estado civil: Soltero () Separado/a () Casado/a () Divorciado/a () En pareja () Viudo/a ()

En la actualidad está enfermo/a Si () No ()

Practica alguna actividad cultural: Si () No ()

¿Cuál? _____

Preguntas	Muy pobre	Pobre	Ni pobre ni buena	Buena	Muy buena
1.- ¿Cómo evaluaría su calidad de vida?					

Preguntas	Muy insatisfecho	Insatisfecho	Ni satisfecho ni insatisfecho	Buena	Muy buena
2.- ¿Qué tan satisfecho está con su salud?					

Preguntas	No en absoluto	No mucho	Moderadamente	Bastante	Completamente
4.- ¿Qué tanto necesita de algún tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?					
5.- ¿Cuánto disfruta usted la vida?					

Preguntas	No en absoluto	No mucho	Moderadamente	Bastante	Completamente
6.- ¿Hasta dónde siente que su vida tiene significado (religiosamente, espiritualmente o personalmente)?					
7.- ¿Cuánta capacidad tiene para concentrarse?					
8.- ¿Qué tanta seguridad siente en su vida diaria?					
9.- ¿Qué tan saludable es su medio ambiente físico?					
10.- ¿Cuánta energía tiene para su vida diaria?					
11.- ¿Qué tanto acepta su apariencia corporal?					
12.- ¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?					
13.- ¿Qué tan disponible está la información que necesita en su vida diaria?					
14.- ¿Qué tantas oportunidades tienen para participar en actividades recreativas?					
15.- ¿Qué tan capaz se siente para moverse a su alrededor?					

Las siguientes preguntas le piden contestar qué tan bien o satisfecho se ha sentido usted acerca de varios aspectos de su vida durante las últimas dos semanas:

Preguntas	Muy insatisfecho	Insatisfecho	Ni satisfecho ni insatisfecho	Buena	Muy buena
16.- ¿Qué tan satisfecho está con su sueño?					

17.- ¿Le satisface su habilidad para llevar a cabo actividades en la vida diaria					
18.- ¿Está satisfecho con su capacidad para trabajar?					
19.- ¿Se siente satisfecho con su vida?					
20.- ¿Qué tan satisfecho está con sus relaciones personales?					

Preguntas	Muy insatisfecho	Insatisfecho	Ni satisfecho ni insatisfecho	Buena	Muy buena
21.- ¿Qué tan satisfecho está con su vida sexual?					
22.- ¿Cómo se siente con el apoyo que le brindan sus amigos?					
23.- ¿Qué tan satisfecho está con las condiciones de dónde vive?					
24.- ¿Qué tan satisfecho está con el acceso que tiene a los servicios de salud?					
25.- ¿Qué tan satisfecho está con los medios de transporte que utiliza?					

Agradecemos el tiempo que ha tomado a usted contestar el presente cuestionario.

De acuerdo Ramírez (2004) con Los criterios de puntuación marcados para este cuestionario se califican otorgando las siguientes puntuaciones:

Para los ítems positivos 1, 5 - 25 la casilla 1= 1, 2= 2, 3 = 3, 4 = 4 y 5 = 5.

En el caso de los ítems negativos 3, 4 y 26 la casilla 1= 5, 2= 4, 3 = 3, 4 = 2 y 5 = 1.

Áreas propuestas por el Instrumento WHOQOL-BREF clasificados por ítems

Salud física: 3, 4, 10, 15, 16, 17 y 18.

Aspectos psicológicos: 5, 6, 7, 11, 19 y 26

Relaciones sociales: 20, 21 y 22

Medio ambiente: 8, 9, 12, 13, 14, 23, 24 y 25

Apéndice D

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
SECRETARÍA GENERAL ACADÉMICA
COORDINACIÓN DE EDUCACIÓN A DISTANCIA



JESÚS FERNANDO VENCES VÁZQUEZ
ADMINISTRADOR
UTOPIA PAPALOTL IZTAPALAPA

Oficio: FESI/AAE/Prácticas/15918

Presente

Por este conducto permito solicitarle de la manera más atenta, su apoyo y autorización para que los alumnos enlistados:

Nombre: DAVID DIAZ RAMIREZ

Numero de cuenta: 415133843

Pertenecientes a la Licenciatura en Psicología del Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia de la UNAM; tengan acceso a la institución a su digno cargo para realizar:

Realización de focus group adultos mayores que practican y que no practican danza folklórica

Durante el plazo que comprende del lunes 14 de noviembre del 2022 al martes 15 de noviembre del 2022.

Esto con el fin de cubrir actividades correspondientes a la asignatura: Seminario de Titulación En Procesos en Psicología Clínica

A cargo del profesor-tutor: LIC. EVELIN ALEJANDRA GALICIA GOMEZ

Agradezco el apoyo que le pueda proporcionar a nuestros alumnos, no solo con su autorización sino también con su amable asesoría, de la cual esperamos pueda ratificarnos mediante la emisión de una constancia; siempre y cuando los alumnos tengan apego a todas las actividades específicamente profesionales que les sean encomendadas con responsabilidad y ética.

Sin otro particular por el momento, reciba usted mi más alta consideración y respeto.

"POR MI RAZA HABLARA EL ESPÍRITU"

Los Reyes Iztacala a miércoles 23 de noviembre del 2022.



UNAM
SUAYED
FES Iztacala

Dra. Anabel de la Rosa Gómez
Coordinador
Psicología SUAYED UNAM Iztacala.

C.E.P. LIC. EVELIN ALEJANDRA GALICIA GOMEZ - Tutor Académico
C.E.P. Archivo.

Oficina de Asuntos Estudiantiles
Coordinación de Educación a Distancia
Tel: (0155) 5623 1119
asuntos.estudiantiles@ired.unam.mx

Recibí Oficio
Fernando Vences Vázquez
Coordinador
UTOPIA
Papalotl