



INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD
SOCIAL

UNIDAD PROVINCIAL DE PRESTACIONES
DEL SEGURO DE SALUD – GALAPAGOS

PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO
Y SALUDABLE

INFORME DE TRABAJO
MES DE NOVIEMBRE

CENTRO DE ATENCION DEL ADULTO
MAYOR SANTA CRUZ

CAPACITACION EN DANZA PARA LOS ADULTOS MAYORES
JUBILADOS DEL IESS DE LA PROVINCIA DE GALÁPAGOS.

1.- DATOS GENERALES

| | |
|------------------------------------|--|
| Nombres del Programa: | Envejecimiento Activo y saludable |
| Nombre de la Actividad: | Taller de Danza |
| Organismo Ejecutor: | IESS - Galápagos |
| SEDE: | Cantón Santa Cruz |
| Nombre de la Servidora: | Bertha Corella Ortiz |
| Cargo: | Instructora de Danza |
| Fecha de entrega de informe: | 5 de diciembre del 2022 |
| Actividades y Puntos de ejecución: | Charlas y Clases virtuales y presenciales Sede de la Asociación "Pioneros de Galápagos" |
| Beneficiarios: | Jubilados del IESS Adultos mayores de la provincia de Galápagos |

2.- JUSTIFICACIÓN

El arte, en general, es una forma de expresión de la sensibilidad del ser humano, que nos permite desarrollar destrezas y habilidades que elevan el espíritu, ocupan nuestro tiempo libre y nos permiten desarrollarnos plenamente como seres humanos.

La danza está ligada al ritual, a la celebración a comunicar con el cuerpo espontáneamente lo que el alma siente. Y lo más importante es que, bailar es una especie de medicina contra la monotonía. Con la danza se estimula la creatividad, la recreación y el sano esparcimiento del adulto mayor, se busca fortalecer la sana convivencia, el aprovechamiento del tiempo libre y los saberes ancestrales de una cultura dancística tradicional, que no solo ayudará en los aspectos antes mencionados, sino que también les permite tener un envejecimiento activo, una vejez digna con calidad de vida y mejorar sus condiciones de salud.

Se constituye en una sutil manera de recordar lo vivido, aprovechar el tiempo libre, valorar la cultura y constituirse en ejemplo para las nuevas generaciones. Nuestros

adultos mayores y Jubilados de la Provincia de Galápagos, son un grupo prioritario para llevar adelante esta práctica con la ejecución de este Proyecto. Nuestra Memoria.

Lo importante es que su cuerpo y mente estén ocupados, estimulando así su memoria, musculatura y autoestima. Mantener una vida social activa hará que la calidad de vida en la vejez mejore. Además de expresar, mediante la danza se puede comunicar, ejercitar e incluso mejorar la capacidad de socialización de las personas. La danza también nos ayuda a transformar sentimientos, ideas y estados de ánimo. La danza es el arte que utiliza el ser humano para la trasmisión de emociones, un movimiento corporal que ha sido una herramienta importante para conocer la historia desde la cual se ha narrado el tiempo, la simbología, las representaciones sociales, las tradiciones, entre múltiples.

3.- OBJETIVOS:

3.1.- OBJETIVO GENERAL

- Comprender cómo la danza beneficia a la tercera edad, describiendo los beneficios físicos, cognitivos, psicológicos y sociales que brinda esta disciplina a los adultos mayores.
- Crear espacios de recreación, re memorización y valoración de la cultura nacional y latinoamericana, utilizando la danza.

3.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Generar una propuesta de intervención con actividades lúdicas que favorezcan el sano esparcimiento en el adulto mayor.
- Fortalecer la convivencia dentro de la comunidad a través de la danza como expresión cultural utilizando la metodología talleres prácticos, que permite la comunicación entre los adultos mayores, así como la expresión de sus emociones.
- Propiciar espacios de interacción y de comunicación entre los adultos mayores realizando montajes coreográficos, como estrategia artística que permita abordar la solución de conflictos de manera pacífica.

4.- ACTIVIDADES:

Las actividades realizadas en este mes se enfocaron en la práctica de todas las coreografías que se han preparado para la clausura del Proyecto de danza y presentaciones a las que han sido invitados los Adultos Mayores.

El tiempo de duración de los talleres presenciales fue:

- Talleres presenciales: 2 horas las fechas: 7, 9, 11, 14, 15, 16, 21, 22, 23, 24, 25.

Dando un tiempo total de 22 **horas** trabajadas en el mes de noviembre.

| FECHA | ACTIVIDADES |
|-------------------------|---|
| 7 de noviembre del 2022 | <ul style="list-style-type: none">• Calentamiento libre, movimientos por el espacio.• Inicio de una nueva coreografía. |
| 9 de noviembre de 2022 | <ul style="list-style-type: none">• Breve calentamiento.• Practica de los trabajos coreográficos. |
| 11 de noviembre de 2022 | <ul style="list-style-type: none">• Calentamiento, Bailoterapia. Ensayo de las danzas. |
| 14 de noviembre de 2022 | <ul style="list-style-type: none">• Practica de las coreografías. |
| 15 de noviembre de 2022 | <ul style="list-style-type: none">• Conversatorio y planificación de clausura del Proyecto de Danza.• Bellavista. |
| 16 de noviembre de 2022 | <ul style="list-style-type: none">• Planificación de la clausura del Proyecto de danza. |
| 21 de noviembre de 2022 | <ul style="list-style-type: none">• Charla motivacional sobre la Presentación.• Practica de la coreografías. |

| | |
|-------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Arreglo de vestuario. |
| 22 de noviembre de 2022 | <ul style="list-style-type: none"> • Practica de las coreografías con el vestuario. • Ensayo general. |
| 23 de noviembre de 2022 | <ul style="list-style-type: none"> • Entrega de vestuario a los grupos participantes. • Ensayos Finales. |
| 24 de noviembre de 2022 | <ul style="list-style-type: none"> • Ensayo general |
| 25 de noviembre de 2022 | <ul style="list-style-type: none"> • CLAUSURA DEL PROYECTO. |

5.- CONCLUSIONES.

En este mes, finalizamos el Proyecto de Danza, por lo que nos dedicamos en la mayoría de las clases a preparar las coreografías que se presentaron el día de la clausura.

La clausura del Proyecto fue todo un éxito tanto por la participación activa de los Adultos mayores que asistieron a todas las clases y la asistencia masiva de familiares y público que nos acompañó a este sentido programa donde pudimos disfrutar del color, la alegría y el donaire de nuestros Adultos Mayores que nos deleitaron con sus presentaciones artísticas.

Una vez finalizado este valioso proyecto, nos queda la satisfacción del deber cumplido a cabalidad con los objetivos y las actividades planteadas.

Comprender cómo la danza beneficia a la tercera edad, describiendo los beneficios físicos, cognitivos, psicológicos y sociales que brinda esta disciplina a los Adultos Mayores, haciendo uso del arte de la danza como herramienta para

involucrarse en las actividades artístico - culturales de la comunidad, elevando así, su autoestima

6.- RECOMENDACIONES

Dentro de las recomendaciones, que sigan adelante que este valioso Programa ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE, en beneficio de nuestros adultos mayores jubilados para que lleven un estilo de vida activo y tengan una vejez más digna y feliz.

7.- FIRMA

| ELABORADO POR: | | |
|---|--------------|-----------------------------|
| Nombre | Firma | Fecha |
| Prof. Bertha Corella Instructora de Danza | | 16 de septiembre de 2022 |
| COORDINADOR CAAM Santa Cruz | | |
| Nombre | Firma | Fecha |
| Ing. Lenin Barrera Lara Coordinador del Taller de Danza | | 16 de septiembre de 2022 |





