

• Santander, Colombia, 1964. Pintor Colombiano.

Desde las misteriosas y profundas selvas colombianas, entre ríos, caños y senderos; llenos de vida y color, emprendo mi viaje artístico en la búsqueda de mi raíz primigenia, originada en la sangre de nuestros indígenas y mezclada con tierra y agua de nuestra naturaleza húmeda y tropical; es allí donde al encuentro de los mitos desbordantes de mundos mágicos y fantásticos, unidos a la cotidianidad de su existencia, han permitido que mi imaginación y mis sueños vuelen y se hagan realidad a través de pinceladas llenas de color.



autor : José Wilson Castañeda Reyes  
título : Crisálida  
año : 2023

# Cuidando la vida a través del reconocimiento del cuerpo y las historias de vida



Volumen 8 N.º 57  
julio - diciembre de 2024  
ISSN: 0122-4328  
ISSN-E: 2619-6069  
e22113

Caring for Life  
through Body  
Recognition and  
Life Histories

Cuidando da  
vida por meio do  
reconhecimento do  
corpo e de histórias  
de vida

Laura Fernanda Rubiano-Gil\* 

Fecha de recepción: 31-08-2024

Fecha de aprobación: 03-02-2025

## CÓMO CITAR

Rubiano-Gil, L. F. (2024). Cuidando la vida a través del reconocimiento del cuerpo y las historias de vida. *Nodos y Nudos*, 8(57), e22113. <https://doi.org/10.17227/nyn.vol8.num57-22113>

\* Universidad Pedagógica Nacional.  
lfrubianog@upn.edu.co





Volumen 8 N.º 57  
 julio - diciembre de 2024  
 ISSN: 0122-4328  
 ISSN-E: 2619-6069  
 e22113

## RESUMEN

La presente investigación surge como resultado de un proyecto investigativo en el marco del espacio académico *Concepciones sobre la vida y lo vivo*, perteneciente al eje de la dimensión de la vida de la Licenciatura en Ciencias Naturales y Educación Ambiental. En el marco de un ejercicio de investigación y construcción, este trabajo tuvo como propósito desarrollar una propuesta de enseñanza-aprendizaje centrada en el cuidado de la vida, a partir de las concepciones sobre la vida y lo vivo del grupo de adultos mayores Las Orquídeas, en el barrio Bosa Olarte, para la enseñanza de las ciencias de la naturaleza. Para ello, se identificaron y analizaron las concepciones del grupo mediante un proceso de codificación abierta y axial. A partir de este análisis, se establecieron relaciones entre las concepciones y la enseñanza de las ciencias de la naturaleza, planteando así una propuesta que integra el cuidado de la vida y la danza como posibilitadora del reconocimiento del cuerpo y como medio de expresión de las historias de vida.

**Palabras clave:** concepciones sobre la vida y lo vivo; historias de vida a través de la danza; cuidado de la vida; enseñanza de las ciencias de la naturaleza

## ABSTRACT

This research stems from an investigative project within the academic space *Concepciones sobre la vida y lo vivo*, which is part of the life dimension axis of the Bachelor's Degree in Natural Sciences and Environmental Education. As part of an investigative and constructive exercise, this study aimed to develop a teaching-learning proposal focused on caring for life, based on the conceptions of life and the living held by the elderly group Las Orquídeas in the Bosa Olarte neighborhood, for the teaching of Natural Sciences. To achieve this, the group's conceptions were identified and analyzed through an open and axial coding process. Based on this analysis, relationships between the conceptions and the teaching of Natural Sciences were established, proposing an approach that integrates caring for life and dance as a means of recognizing the body and expressing life stories.

**Keywords:** conceptions of life and the living; life stories through dance; caring for life; teaching of natural sciences

## RESUMO

Esta pesquisa surge como resultado de um projeto investigativo no âmbito do espaço acadêmico *Concepciones sobre la vida y lo vivo*, pertencente ao eixo da dimensão da vida da licenciatura em Ciências Naturais e Educação Ambiental. No contexto de um exercício de investigação e construção, este trabalho teve como objetivo desenvolver uma proposta de ensino-aprendizagem centrada no cuidado da vida, a partir das concepções sobre a vida e o vivo do grupo de idosos Las Orquídeas, no bairro Bosa Olarte, para o ensino das Ciências da Natureza. Para isso, as concepções do grupo foram identificadas e analisadas por meio de um processo de codificação aberta e axial. A partir dessa análise, foram estabelecidas relações entre as concepções e o ensino das Ciências da Natureza, propondo, assim, uma abordagem que integra o cuidado da vida e a dança como forma de reconhecimento do corpo e meio de expressão das histórias de vida.

**Palavras-chave:** concepções sobre a vida e o vivo; histórias de vida por meio da dança; cuidado da vida; ensino das ciências da natureza

## Introducción

Dentro de los espacios académicos del eje de la Dimensión de la Vida de la Licenciatura en Ciencias Naturales y Educación Ambiental se encuentra el seminario Concepciones sobre la Vida y lo Vivo, escenario base a partir del cual se gesta la presente propuesta de investigación. En el transcurso de las sesiones se plantea la relevancia no solo de los conocimientos de los distintos grupos poblacionales, sino también de sus propios saberes y de la manera en que estos se ponen en diálogo:

Reconocer que el maestro también tiene un lugar en esta posibilidad de reconocimiento y potenciación del valor de sus concepciones y experiencias de vida, para aportar a la comprensión de las diversidades que coexisten en este país, y que, por tanto, son fuente de oportunidad para recrear la vida y la paz. (Bravo y Pacheco, 2023, p. 238)

En relación con ello, el espacio académico brinda las condiciones para realizar la presente propuesta dentro del marco de un maestro que investiga y propone frente a su realidad, en este caso, con el grupo de adultos mayores Las Orquídeas, ubicado en la localidad de Bosa, en el barrio Olarte.

La localidad de Bosa está situada en el suroccidente de Bogotá, Colombia, y es la séptima de las veinte localidades que conforman la capital. Según la Alcaldía Local de Bosa (2018),

limita por el norte con la localidad de Kennedy y con el Municipio de Mosquera, con el Río Bogotá y el Río Tunjuelito; por el sur, con la localidad de Ciudad Bolívar y el municipio de Soacha, a través de la Autopista sur; por el oriente, con las localidades de Kennedy y Ciudad Bolívar; y por el occidente con el municipio de Mosquera. (p. 3)

Dentro de su territorio se encuentran importantes espacios naturales, como el humedal La Isla, la quebrada Tibanica y el río Tunjuelo.

A pesar de su condición periférica, Bosa ha experimentado un crecimiento demográfico acelerado en las últimas décadas, impulsado por la atracción de población hacia las áreas urbanas en busca de oportunidades económicas (Pulido, 2011). Este fenómeno ha incrementado significativamente la población residente, especialmente el número de

adultos mayores. Como señalan Fernández y Mora (2022), el crecimiento demográfico de la población adulta mayor ha sido notable en las últimas décadas, reflejando tanto el envejecimiento de la población como la migración interna de este grupo hacia áreas urbanas. Esta dinámica plantea importantes desafíos y oportunidades para atender las necesidades específicas de esta población en continuo crecimiento.

En el barrio Olarte, ubicado en cercanías del portal del Sur de la ciudad, se encuentra el grupo de adultos mayores Las Orquídeas, conformado hace más de tres años y compuesto por aproximadamente entre treinta y sesenta personas. Sus actividades se desarrollan principalmente en la casa de la cultura del barrio y están enfocadas en la actividad física durante las horas de la mañana. A partir de este grupo se conformó un subgrupo de danza de música colombiana llamado El Saber Vivir, que ha realizado presentaciones en diferentes partes del país en representación de Bogotá y del grupo de adultos mayores, lo que ha motivado a sus integrantes. "Estamos entrenando por la representación que vamos a hacer, estamos entrenando duro porque tenemos que llevar cosas buenas y bonitas, pa' que vean que nosotros los viejos somos activos y sacamos la cara por Bogotá" (Parra, 23 de mayo de 2024).

De esta forma, el grupo ofrece a sus integrantes un sentido de vitalidad y pertenencia, tanto hacia la comunidad que lo conforma como hacia la ciudad que habitan. Esto fomenta un ambiente tranquilo y amigable, en el que resalta el compañerismo y la colaboración. Como lo expresa uno de sus miembros: "La pasamos bien, la pasamos rico. Esto es una familia. Nosotros somos una familia, grande, pero familia, todos nos ayudamos, nos acogemos y nadie habla de nadie [...]. Aquí venimos es a sonreír y pasarla rico" (Parra, 23 de mayo de 2024).

A partir de ello, este ejercicio buscó desarrollar una propuesta de enseñanza-aprendizaje centrada en el cuidado de la vida, basada en las concepciones sobre la vida y lo vivo del grupo de adultos mayores Las Orquídeas en el barrio Bosa Olarte y en relación con la danza como posibilitadora del reconocimiento del cuerpo, del otro y como medio de expresión de las historias de vida.

Al reconocer que cada sujeto que habita Colombia tiene sus maneras propias de ser, estar y actuar, en este mundo, en suma, sus propias concepciones sobre la vida y el cuidado de esta se convierten en posibilidades de contextualizar la misma enseñanza. (Bravo y Pacheco, 2023, p. 238)

Así, surge una propuesta de enseñanza-aprendizaje que busca, a su vez, el cuidado de la vida, entendiendo que "cuidado se refiere a toda acción humana en pro del mantenimiento en óptimas condiciones de los elementos y ecosistemas naturales, poniendo en juego la convivencia armoniosa con la madre tierra y el respeto hacia todo ambiente natural" (Rubio-Albornoz, 2017, p. 75). Lo anterior parte de la idea de que, a pesar de los beneficios que brinda el grupo, la población adulta presenta diversas problemáticas que afectan su calidad de vida y su percepción de bienestar. Estos aspectos, comunes en el proceso de envejecimiento, se ven agravados por el aumento poblacional de la localidad y la presión sobre el espacio público. Persisten desafíos relacionados con el reconocimiento de sus derechos, el valor de su papel dentro de la comunidad, las limitaciones físicas y el aislamiento social que pueden experimentar.

Estas situaciones evidencian la necesidad de promover iniciativas que no solo fomenten el bienestar físico, sino también el fortalecimiento de la identidad, el sentido de pertenencia, el reconocimiento del propio cuerpo, la posibilidad de expresar emociones y el

cuidado de la vida en sus múltiples dimensiones. Así, es posible abordar de manera integral las condiciones que contribuyen al bienestar de la comunidad.

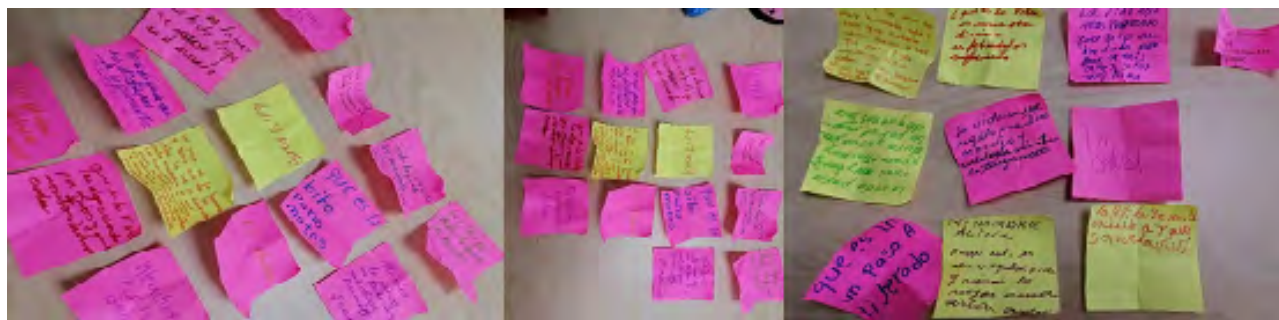
## Materiales y métodos

La primera intervención se realizó con un grupo focal de quince personas que participaron según su interés en la actividad. Esta buscó conocer más sobre los integrantes del grupo; para ello, se llevó a cabo una mesa redonda en la que cada persona se presentó respondiendo preguntas orientadoras como: ¿Cuál es su nombre? ¿Qué edad tiene? ¿Mencione un hito relevante de su vida? ¿Qué le gusta hacer? ¿Qué le hubiese gustado estudiar si hubiera tenido la oportunidad? Además, se formularon preguntas como: ¿Qué es la vida? y ¿Qué es lo vivo?

Tras el ejercicio, se destacó que la mayoría de los participantes eran mujeres y que muchos de los aspectos mencionados estaban relacionados con su familia y con historias de vida en condiciones de vulnerabilidad y pobreza. En estas narraciones resaltó la resiliencia de cada persona para afrontar las adversidades. Esta actividad resultó fundamental, pues, en nuestras maneras de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás, es esencial reconocer que el otro (ser humano y no humano) es sujeto de derechos, conocimiento y acción política (Bravo y Pacheco, 2023, p. 238). Las respuestas fueron registradas en hojas de colores (Figura 1).

### Figura 1.

*Registro de preguntas ¿qué es la vida? ¿qué es lo vivo? en la actividad*



Fuente: elaboración propia.

El análisis de los datos registrados se llevó a cabo mediante una codificación abierta, seguida de una codificación axial. La codificación abierta, según lo descrito por Strauss y Corbin (1998), es un proceso inicial en el que los datos se segmentan y categorizan para identificar patrones y conceptos clave. Este proceso facilita la organización de la información mediante matrices o mapas conceptuales que sintetizan grandes volúmenes de datos en aspectos más concisos, lo que permite establecer las categorías de análisis. Por otro lado, la codificación axial, según García y Manzano (2010), implica la reconfiguración de los datos, creando conexiones entre las categorías previamente identificadas en la codificación abierta. Este proceso organiza los datos

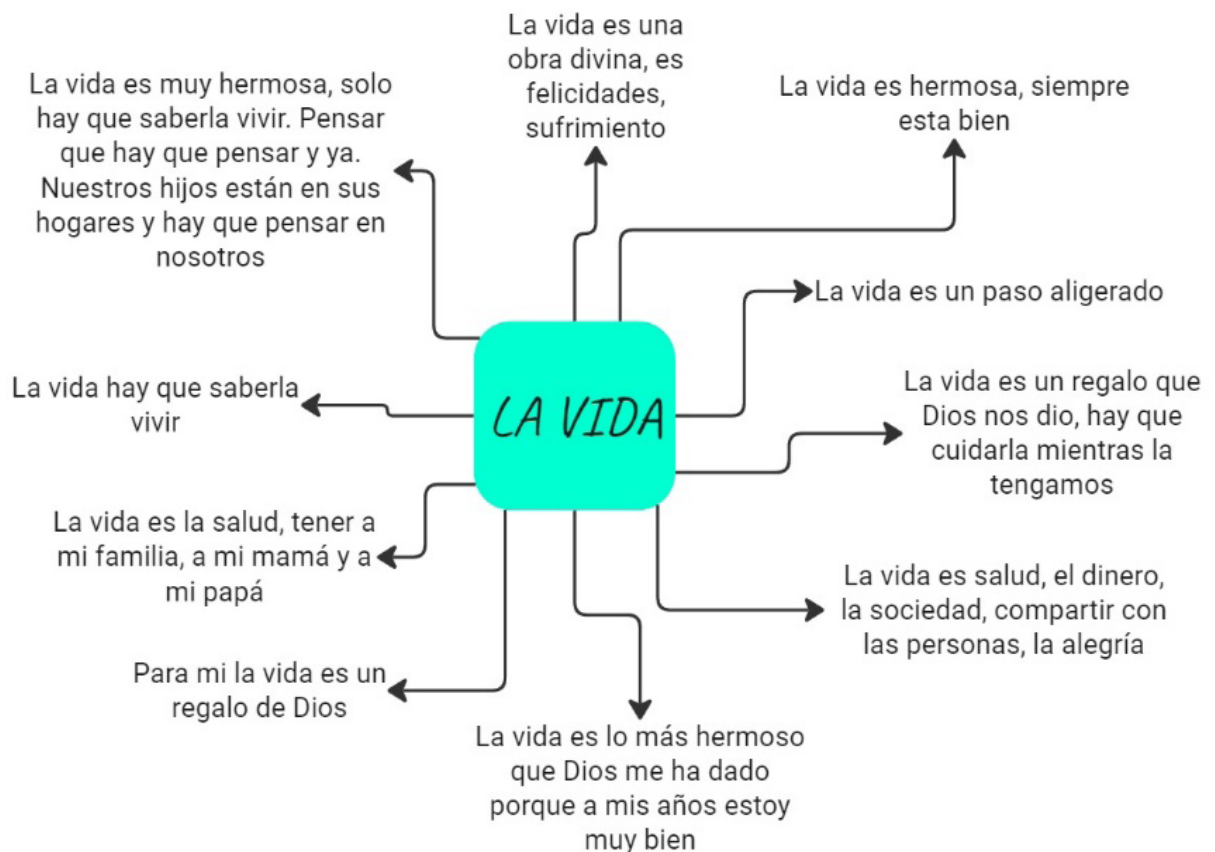
en nuevas formas, establece vínculos entre diferentes categorías e identifica puntos de convergencia que enriquecen el análisis.

Cabe destacar que tanto la codificación abierta como la axial forman parte de la metodología conocida como teoría fundamentada (Glaser y Strauss, 1967), la cual busca desarrollar teorías a partir de datos empíricos mediante un proceso continuo de recolección, codificación y comparación.

### Codificación abierta

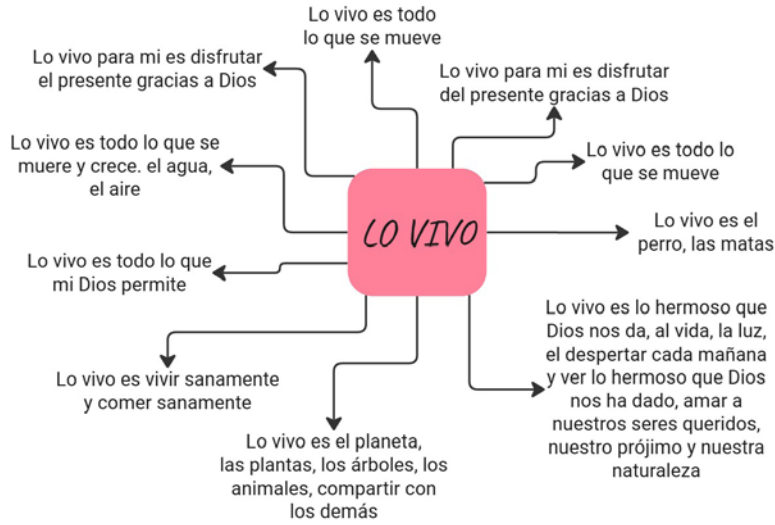
En los siguientes mapas (Figuras 2 y 3) se presenta la información organizada de acuerdo con las respuestas a las preguntas: ¿qué es la vida? y ¿qué es lo vivo?

**Figura 2.**  
*¿Qué es la vida?*



Fuente: elaboración propia.

**Figura 3.**  
*¿Qué es lo vivo?*

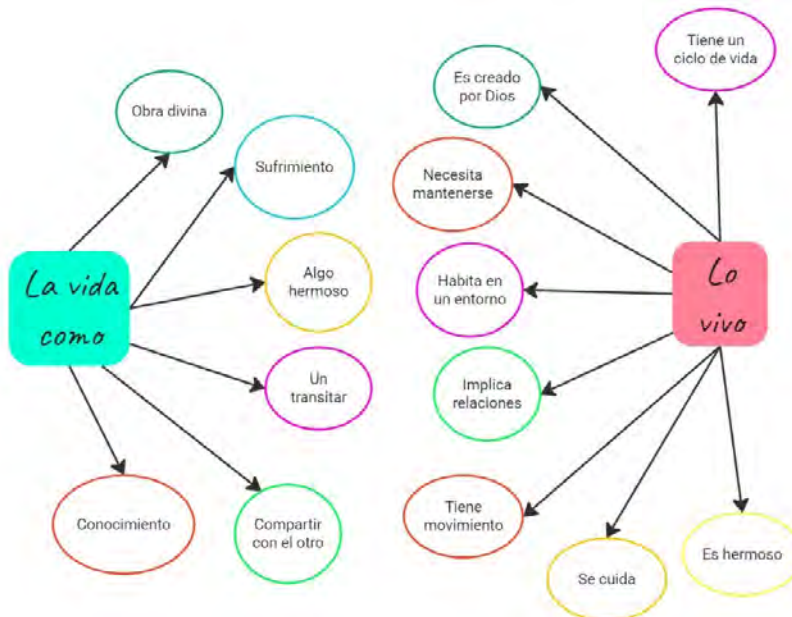


Fuente: elaboración propia.

A partir del análisis de las respuestas de los participantes, se crean las siguientes categorías (Figura 4), teniendo en cuenta algunos elementos que permiten relacionarlas entre sí en lo que respecta a la vida y lo vivo. Lo anterior es un producto emergente de los datos recolectados y se alinea con el enfoque de la

teoría fundamentada, que promueve que los vínculos y relaciones surjan del análisis de los datos y no de preconcepciones del investigador. Para ello, se señalan con colores iguales las categorías en las que se evidencia alguna relación.

**Figura 4.**  
*Categorías sobre la vida y lo vivo*



Fuente: adaptado de Venegas y Barrera (2013, p. 128).

A continuación, se describen las categorías de acuerdo con las relaciones establecidas.

Sobre la vida:

1. La vida como obra divina: esta categoría refleja la creencia de que la vida es un regalo otorgado por una fuerza o entidad divina y que cada individuo es parte de un plan o propósito superior.
2. La vida como sufrimiento: aquí se reconoce que la vida puede estar marcada por dificultades, dolores y desafíos, lo que lleva a percibir la existencia como un estado de constante lucha.
3. La vida como algo hermoso: esta categoría resalta la belleza y la maravilla de la vida misma, apreciando los momentos felices, las relaciones significativas y las experiencias gratificantes.
4. La vida como un transitar, en un espacio y con un tiempo: se concibe la vida como un viaje o tránsito a lo largo del espacio y el tiempo, donde cada etapa y experiencia contribuyen al desarrollo y crecimiento personal.
5. La vida como la familia y el compartir con el otro: aquí se enfatiza la importancia de las relaciones familiares y sociales en la vida de una persona, reconociendo el valor del amor, la compañía y el apoyo mutuo.
6. La vida como la salud: se reconoce la vital importancia de la salud física y mental para disfrutar plenamente de la vida, así como para mantener la capacidad de participar en actividades y relaciones significativas.
7. La vida como algo que hay que cuidar: esta categoría refleja la idea de que la vida requiere atención y cuidado constante, tanto en términos de salud física como emocional, así como en la protección del medioambiente y los recursos naturales.
8. La vida requiere conocimiento: se reconoce que, para vivir plenamente, es necesario adquirir

conocimientos y experiencias que permitan comprender el mundo y tomar decisiones informadas sobre cómo llevar una vida significativa y satisfactoria.

Sobre lo vivo:

1. Lo vivo es algo creado por Dios: refleja la creencia en una fuerza divina como origen de toda vida en el universo, lo que implica un profundo respeto y reverencia hacia todas las formas de vida.
2. Lo vivo necesita mantenerse: reconoce la necesidad de cuidar y mantener la vida a través de la alimentación, el descanso, el ejercicio y otros cuidados necesarios para preservar la salud y el bienestar.
3. Lo vivo habita en un entorno: destaca la interacción entre los seres vivos y su entorno, reconociendo que las condiciones ambientales tienen un impacto significativo en la vida y el desarrollo de los organismos.
4. Lo vivo implica relaciones: se reconoce que los seres vivos se relacionan entre sí y con su entorno, estableciendo conexiones y dependencias fundamentales para su supervivencia y desarrollo.
5. Lo vivo tiene movimiento: refiere a la capacidad de los organismos vivos para moverse y cambiar, ya sea física, emocional o espiritualmente, como parte de su naturaleza dinámica y cambiante.
6. Lo vivo se cuida: implica la necesidad de proteger y cuidar la vida, tanto a nivel individual como colectivo, adoptando comportamientos y prácticas que promuevan el bienestar y la salud de los seres vivos.
7. Lo vivo tiene un ciclo de vida: reconoce que los seres vivos pasan por diferentes etapas de desarrollo, crecimiento, reproducción y muerte, formando parte de un ciclo natural que caracteriza la vida en el planeta.

8. Lo vivo es hermoso: refleja la apreciación y admiración por la diversidad y la complejidad de las formas de vida en la Tierra, reconociendo su belleza intrínseca y su valor en el equilibrio y la armonía del ecosistema.

Estas categorías son relevantes para la construcción de la propuesta, pues "se reconocen y se comprenden las realidades locales, así se establecen

puentes de comunicación entre los conocimientos locales y académicos, con el fin de cuidar la vida en el territorio" (Cárdenas, 2018, p. 28), lo que pone de relieve los saberes propios del grupo.

Posterior a ello, se procede con la codificación axial, en la que se relacionan las diferentes categorías obtenidas anteriormente con el fin de destacar puntos de encuentro entre las definiciones de la vida y lo vivo.

### Codificación axial

**Figura 5.**

*Subcategorías sobre las concepciones de la vida y lo vivo*



Fuente: adaptado de Venegas y Barrera (2013, p. 28).

A partir del análisis de las categorías emergentes en la codificación abierta, se establecen cinco categorías integradoras que permiten relacionar los conceptos de vida y lo vivo. A continuación, se describe cada una.

#### Dios creador (gratitud)

Esta categoría surge de la conexión entre *la vida como obra divina* y *lo vivo como algo creado por Dios*.

Implica el reconocimiento y la gratitud hacia una fuerza divina como origen de toda vida en el universo, pues "la extrañeza de la naturaleza es parte de la extrañeza de la existencia humana" (Castaño, 2015, p. 64). Esto se traduce en un sentimiento de agradecimiento por la existencia misma y por todas las manifestaciones de vida en el mundo, lo que lleva a una actitud de reverencia y respeto hacia la naturaleza y todas sus criaturas.

### Aprecio y valor

Se deriva de la percepción de *la vida como algo hermoso y lo vivo como hermoso*. Refleja la apreciación y valoración de la belleza y la maravilla que se encuentran en la vida y en todas las formas de vida en la Tierra. Implica el reconocimiento de la diversidad, la complejidad y la singularidad de cada ser vivo, así como el respeto por su lugar en el ecosistema y su contribución al equilibrio y la armonía del mundo. "Lo cultural no representa entonces una contraposición con lo natural, sino el complemento necesario de la existencia humana para intentar recuperar, por compensación, el equilibrio que la forma excéntrica niega al hombre" (Castaño, 2015, p. 47).

### Protección y cuidado

Esta categoría surge de la percepción de *la vida como algo que hay que cuidar y lo vivo se cuida*. Implica el reconocimiento de la necesidad de proteger y preservar la vida en todas sus formas, adoptando comportamientos y prácticas que promuevan el bienestar y la salud de los seres vivos. "Para el hombre resulta imprescindible mediar artificialmente lo que, para los demás seres vivos, se presenta como natural e inmediato" (Castaño, 2015, p. 46). Esto incluye la conservación del medioambiente, la prevención de daños y la promoción de condiciones que favorezcan la vida y el desarrollo de los organismos.

### Necesidades

Se relaciona con *la vida como la salud y lo vivo necesita mantenerse*. Refleja la comprensión de que todos los seres vivos tienen necesidades básicas que deben ser satisfechas para mantener la vida y el bienestar. Esto incluye la alimentación, el agua, el refugio, la reproducción, el descanso y otros aspectos necesarios para la supervivencia y el desarrollo de los organismos en su entorno. "La vida afecta la frontera entre el organismo y el medioambiente [...]. El medioambiente se plantea como una serie de factores exógenos que sufren sus propios cambios" (Castaño, 2015, p. 81).

### Relaciones

Deriva de *la vida como la familia y el compartir con el otro y lo vivo implica relaciones*. Implica el

reconocimiento de la importancia de las relaciones interpersonales y las interacciones entre los seres vivos para la supervivencia, el crecimiento y el desarrollo. Esto incluye las relaciones familiares, sociales y ecológicas que forman parte de la red de conexiones y dependencias que caracterizan la vida en la Tierra. "Así como la persona es un aspecto del organismo, así también la vida social es un aspecto de la vida orgánica en general. En ese sentido, puede decirse sin lugar a dudas que tiene una base biológica" (Castaño, 2015, p. 83).

### Alternativa de enseñanza

En este contexto, el reconocimiento y el cuidado del cuerpo adquieren una relevancia crucial, pues constituyen el medio por el cual se establece el contacto con el otro, se generan relaciones y se da paso a la vida y al mantenimiento de lo vivo. "Al reconocernos en el otro ampliamos las redes que permiten el cuidado de la vida" (Bravo y Pacheco, 2023, p. 239). Para el caso particular del grupo de adultos mayores, esta perspectiva ofrece una oportunidad para promover una vida saludable y activa.

En la educación tradicional, especialmente en la enseñanza de las ciencias naturales, se tiende a privilegiar una visión teórica y abstracta del conocimiento corporal, desvinculándola de las experiencias vivenciales. Esto es particularmente problemático para los adultos mayores, cuyo cuerpo lleva la memoria de una vida entera de experiencias. La falta de reconocimiento del cuerpo como archivo de experiencias puede conducir a una desconexión entre el conocimiento teórico y la práctica cotidiana, dificultando la adopción de hábitos de autocuidado y bienestar. (Vallejo *et al.*, 2022, p. 20)

La danza, como forma de expresión artística y actividad física, se presenta como una herramienta poderosa para fomentar este reconocimiento corporal, ofreciendo múltiples beneficios que van más allá del ejercicio físico y promoviendo una enseñanza holística e integradora.

Los enfoques actuales en la enseñanza para adultos mayores rara vez consideran la integración de prácticas como la danza que promueven el reconocimiento corporal y el bienestar emocional. Esto refleja una visión fragmentada de la educación, que no aborda al

individuo de manera integral. La ausencia de enfoques holísticos impide que los adultos mayores vean el cuidado del cuerpo como una práctica que involucra tanto el conocimiento científico como la experiencia personal y emocional. (Torrado, 2020, p. 179)

La danza permite a los individuos experimentar y entender su propio cuerpo, sus límites y capacidades a través del movimiento y la coordinación. Este reconocimiento corporal puede ser fundamental para los adultos mayores, quienes a menudo enfrentan desafíos relacionados con la movilidad, la coordinación y la percepción de su propio cuerpo. Además, la danza puede contribuir a mejorar la autoestima, reducir el estrés y fomentar el bienestar emocional, aspectos esenciales para el cuidado integral de la vida en la vejez.

Por ello, se hace necesario el planteamiento de propuestas que permitan el reconocimiento de la propia historia corporal y su relación con el cuidado de la vida, motivando a los adultos mayores a adoptar hábitos más saludables y a cuidar mejor de su cuerpo. La danza no solo mejora la condición física, sino que también fomenta el bienestar emocional y social. Al entender cómo sus cuerpos han cambiado y respondido a lo largo de los años, los adultos mayores pueden ser más conscientes de la importancia del ejercicio, el reconocimiento de su cuerpo y el cuidado emocional.

Teniendo en cuenta lo anterior, se propone la siguiente planeación (Tabla 1) con el fin de estructurar la alternativa de enseñanza.

**Tabla 1.**  
*Alternativa de enseñanza*

Título: Cuidando la vida: exploración corporal y expresión emocional a través de la danza

Objetivo: fomentar la conexión, la expresión emocional y la conciencia sobre el cuidado de la vida y lo vivo a través del intercambio de experiencias personales, la exploración corporal y la creación colectiva.

Población: grupo de adulto mayor Las Orquídeas.

Momento	Nombre de la actividad	Objetivo	Desarrollo	Materiales
1	Exploración corporal (duración: diez minutos)	Conectar con el propio cuerpo y sus posibilidades expresivas a través de la danza.	Los participantes realizarán ejercicios de respiración, estiramiento y expresión corporal al ritmo de la música. Se incluirán movimientos guiados para fomentar la conciencia del entorno y del propio cuerpo.	Baffle.
2	Yo soy naturaleza	Relacionar el cuerpo humano con la naturaleza.	Se realizarán ejercicios de movimiento libre inspirados en elementos naturales (agua, aire, tierra y fuego), utilizando música y sonidos ambientales para estimular los sentidos y la imaginación.	Pistas musicales y preparación de movimientos.
3	Bailando la historia (duración: diez minutos)	Reconocer las formas en que se puede contar un relato a través del cuerpo y la música.	Se presentarán canciones como "Qué bonita es esta vida" y "La invitación" para mostrar cómo la música, la danza y el cuerpo pueden ser medios narrativos.	Narración y selección musical.
4	Celebro mi vida (duración: treinta minutos)	Presentar una coreografía creada como un acto de celebración de la vida.	Algunos participantes escogerán una canción que represente un suceso importante en su vida y realizarán una pequeña presentación, expresando mediante el baile sus emociones y recuerdos.	Música seleccionada por los participantes.
5	Cierre (duración: diez minutos)	Reflexiones finales	Se propiciará un espacio de diálogo alrededor de la danza como facilitadora del reconocimiento del cuerpo y de sus transitar para el cuidado de la vida.	No requiere materiales.

Fuente: elaboración propia.

## Resultados y discusión

La actividad "Cuidando la vida: exploración corporal y expresión emocional a través de la danza" fue implementada con éxito en el grupo de adultos mayores Las Orquídeas, de acuerdo con la metodología descrita. Durante la sesión de una hora, se obtuvieron diversos resultados significativos.

1. Conexión con el propio cuerpo: los participantes mostraron una mayor conciencia y conexión con sus propios cuerpos mediante los ejercicios de exploración corporal. Se observó una mejora en la movilidad, la flexibilidad y la expresión corporal (Figura 6).

**Figura 6.**  
*Ejercicios corporales*



Fuente: archivo fotográfico del autor (Rubiano, 2024).

**Figura 7.**  
*Celebración de la vida*



Fuente: archivo fotográfico del autor (Rubiano, 2024).

2. Relación con la naturaleza: la actividad "Yo soy naturaleza" permitió a los participantes relacionar su cuerpo humano con los elementos de la naturaleza. Se evidenció un mayor aprecio y conexión con el entorno natural, así como una sensación de armonía y equilibrio. Integrar la danza en la educación para adultos mayores permite una aproximación más completa al aprendizaje y al bienestar, reconociendo la importancia del cuerpo y el movimiento (González *et al.*, 2017).
3. Expresión emocional: durante la actividad "Bailando la historia", los participantes tuvieron la oportunidad de expresar sus emociones a través del movimiento y la danza. Se observaron momentos de emoción, nostalgia y alegría mientras compartían sus historias personales mediante el baile.
4. Celebración de la vida: la coreografía final, presentada como un acto de celebración de la vida, permitió a los participantes compartir momentos significativos de sus vidas a través de la danza (Figura 7). La actividad suscitó una atmósfera de celebración y gratitud por las experiencias vividas. La educación holística en la vejez promueve el bienestar integral al considerar los aspectos físicos, emocionales y sociales del individuo (Torrado, 2020).

En relación con la enseñanza, la danza puede ofrecer una perspectiva innovadora y holística. Esta conexión entre la teoría científica y la experiencia corporal puede facilitar una comprensión más profunda y significativa de los contenidos, al mismo tiempo que promueve hábitos de vida saludables y un mayor cuidado del propio cuerpo. El cuerpo es una fuente de conocimiento y memoria que debe ser valorada en los procesos educativos, especialmente en contextos de envejecimiento (Domizio, 2013). La integración del cuerpo y el cuidado de la vida con las historias de vida de los adultos mayores a través de la danza y la enseñanza de las ciencias naturales se fundamenta en la idea de que el cuerpo es un archivo viviente de experiencias, recuerdos y aprendizajes. Tal como menciona González (2016),

la experiencia de narrar-se empoderó a los sujetos en tanto les permitió detenerse y pensarse, explorar y ordenar, contar y, de modo consecuente, escribir. Lo anterior, mediante un proceso de pensamiento complejo, no solo de naturaleza cognitiva, sino también, sensible y emocional, que atravesaba sus cuerpos. La autobiografía, la historia de vida, la narración sobre el otro o la memoria colectiva se constituyeron en posibilidades de develar ese punto cero en el que se hallaba instalado cada sujeto, y que les permite ver y ocultar. Fue un viaje por sí mismos; tal vez, recorriendo lugares de la memoria ya conocidos, pero deteniéndose donde antes no lo habían hecho, o, también, encontrando recuerdos perdidos. Ese espacio de la experiencia —el pasado— también fue móvil; lo que los sujetos decían sobre el pasado no era acabado, ni permanente ni estable. (p. 111)

La danza ofrece un espacio donde los adultos mayores pueden explorar y expresar sus historias de vida a través del movimiento. Este proceso de reconocimiento corporal facilita una reflexión sobre el propio cuerpo y sus cambios a lo largo del tiempo. "Reconocer el cuerpo como un espacio de experiencia y memoria es fundamental para entender el proceso de envejecimiento y su impacto en la identidad personal" (Hoz e Isaza, 2021)

Al narrar sus historias de vida mediante la danza, los participantes pueden redescubrir su propio cuerpo, reconociendo su resiliencia y adaptabilidad. Esto fortalece la autoestima y promueve una actitud positiva hacia el envejecimiento y el autocuidado. Uno

de los aspectos a resaltar es la memoria colectiva de este grupo poblacional. La memoria colectiva de los adultos mayores en Bosa es un recurso invaluable para comprender la historia y la identidad cultural de la localidad, siendo necesario preservar y valorar sus relatos y experiencias (López y Marín, 2016). De tal forma que las historias de vida permiten conectar la expresión corporal con la memoria colectiva, resignificar las experiencias y promover el bienestar integral de los adultos mayores.

## Conclusiones

- » Las concepciones de la vida como obra divina, la relación con la naturaleza y lo vivo como algo creado por Dios pueden encontrar una expresión significativa en la actividad de exploración corporal inspirada en elementos naturales. Al conectar el cuerpo humano con los elementos de la naturaleza a través de la danza, los participantes pueden experimentar una conexión con el ciclo de la vida y los procesos naturales que sustentan la existencia.
- » La concepción de *la vida como algo que hay que cuidar y lo vivo se cuida* se refleja en la importancia de actividades que promuevan la salud física y emocional, como la danza y la expresión emocional a través del movimiento. Estas actividades no solo fortalecen el cuerpo físico, sino que también fomentan el autocuidado y el bienestar integral, al reconocer la interconexión entre el cuerpo, la mente y las emociones.
- » La concepción del cuerpo como una fuente de conocimiento y memoria se manifiesta en la importancia de actividades que promuevan la exploración corporal y la expresión emocional. Al reconocer el cuerpo como un archivo de experiencias, las actividades de danza y expresión emocional permiten a los participantes explorar y compartir sus vivencias personales, promoviendo una mayor conciencia de sí mismos y del mundo que los rodea.
- » Cada cuerpo humano lleva consigo una historia única de vivencias, emociones y aprendizajes

que se han acumulado a lo largo del tiempo. Los movimientos, las posturas y las respuestas físicas son reflejos de experiencias pasadas que han moldeado a cada individuo. A través de la danza, los adultos mayores pueden reconectar con estas historias corporales, reviviendo recuerdos y emociones que están intrínsecamente ligados a su identidad.

- » Al relacionar el cuerpo, el cuidado de la vida y las historias de vida con la enseñanza de las ciencias, se puede crear una experiencia educativa más rica, significativa y transformadora para los adultos mayores. Esta integración no solo fomenta el aprendizaje, sino que también fortalece el sentido de identidad, comunidad y bienestar integral.
- » La propuesta investigativa, en el marco de la formación docente, resulta fundamental al posibilitar distintos escenarios de enseñanza-aprendizaje en los que se reconfigura la práctica educativa. Además, permite comprender un proceso investigativo en el que resultan relevantes no solo los conocimientos disciplinares, sino también los saberes propios de los distintos grupos poblacionales, que son, en última instancia, los destinatarios de estas propuestas.

## Referencias

- Alcaldía Local de Bosa. (2018). *Plan Ambiental de Bosa PAL 2020-2024*. Alcaldía Mayor de Bogotá. [https://oab.ambiente-bogota.gov.co/?post\\_type=dlm\\_download&tp=19507](https://oab.ambiente-bogota.gov.co/?post_type=dlm_download&tp=19507)
- Bravo, L. y Pacheco, D. (2023). Enseñanza de la biología y cuidado de la vida. Aporte para una Colombia en paz. *Tecné, Episteme y Didaxis: TED*, 54, 231-246. <https://doi.org/10.17227/ted.num54-17338>
- Cárdenas, Y. (2018). *Diálogos bioculturales entre aves y campesinos de Lerma-Cauca, volando por la paz* [tesis de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/10514?show=full>
- Castaño, N. (2015). *Polisemia de las concepciones acerca de la vida desde una mirada occidental*. Universidad Pedagógica Nacional. [https://www.academia.edu/37518548/Polisemia\\_de\\_las\\_concepciones\\_acerca\\_de\\_la\\_vida\\_desde\\_una\\_mirada\\_occidental](https://www.academia.edu/37518548/Polisemia_de_las_concepciones_acerca_de_la_vida_desde_una_mirada_occidental)
- Domizio, D. di. (2013). La edad en el cuerpo: el deporte y las prácticas corporales en adultos mayores. *Revista de Investigación: Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 3(5), 13-29. <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/1109/1343>
- Fernández, Y. y Mora, C. (2022). Población adulta mayor en Colombia, 2020: índice de envejecimiento poblacional, relación de dependencia demográfica y afiliación en salud. *Espacio Y Desarrollo*, (39), 1-38. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/espacioydesarrollo/article/view/25553>
- García, J. y Manzano, V. (2010). *La investigación cualitativa: fundamentos y metodologías*. Editorial Universitaria.
- Glaser, B. y Strauss, A. (1967). *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. Aldine Publishing.
- González, M. (2016). Narrar-nos es formar-nos: las historias de vida en la formación de maestros. *Nodos y Nudos*, 4(40), 103-114. <https://revistas.upn.edu.co/index.php/NYN/article/view/5250/4016>
- González, Y., Prato, L. y Rodríguez, T. (2017). *El envejecimiento activo a través de la danza* [trabajo de grado, Universidad de La Laguna]. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6892/EI%20envejecimiento%20activo%20a%20traves%20de%20la%20danza.pdf?sequence=1>
- Hoz, S. de la. e Isaza, G. (2021). Aportes a la educación desde la memoria colectiva de adultos mayores colombianos, un ejemplo para las nuevas generaciones. *Revista Pares - Ciencias Sociales*, 1(2), 175-203. <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/handle/10469/18022>
- López, M. y Marín, R. (2016). Revisión teórica y empírica desde la psicología sobre representaciones sociales del envejecimiento y la vejez en Latinoamérica y España (2009-2013). *Revista Científica General José María Córdova*, 14(17), 155-202. <https://www.redalyc.org/pdf/4762/476255357007.pdf>
- Parra, I. (23 de mayo de 2024). Transitar en el grupo Las Orquídeas (comunicación personal).
- Pulido, A. (2011). *El crecimiento urbano de la localidad de Bosa: el caso del Cementerio Municipal 2000-2006* [trabajo de grado, Pontificia Universidad Javeriana]. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/6645>
- Rubio-Albornoz, P. (2017). *Los habitantes del río: construyendo caminos para la enseñanza-aprendizaje del cuidado de la vida, una experiencia de práctica pedagógica integral enmarcada por el ecosistema de río y la cultura anfibia en la Institución Educativa San Francisco de Loretoyacu y comunidades ubicadas a lo largo de la desembocadura del río Loretoyacu, Boyahuazú y Atacuari* [tesis de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/9451>
- Strauss, A. y Corbin, J. (1998). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory* (2.ª ed.). Sage.

- Torrado, A. (2020). Arte y educación para y con las personas adultas mayores: Proyecto Fotográfico-Gerontológico "Diálogo" en la Ciudad de México. *Nierika*, 18, 153-185. <https://nierika.iberomex.mx/index.php/nierika/article/view/26>
- Vallejo, J., Verde, A., González, J., Fajardo, J., Sousa, H. de., Carrasco, M. y Postigo, S. (2022). La transmisión del conocimiento tradicional como herramienta educativa para promocionar la salud y el envejecimiento activo en mayores. *Revista ROL de Enfermería*, 45(5), 16-23. <https://rodin.uca.es/handle/10498/30043>
- Venegas, A. y Barrera, I. (2013). *Están vivos porque tienen vida* [trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional].

## Diálogo del conocimiento

La investigación "El Cuidando la vida a través del reconocimiento del cuerpo y las historias de vida: un acercamiento con el grupo de adulto mayor Las Orquídeas realizada por Laura Fernanda Rubiano-Gil Universidad Pedagógica Nacional", presentada en este artículo, es la muestra de cómo la escuela puede y requiere trabajar con las comunidades desde sus territorios.

Resaltar en el artículo, como actividades desarrolladas con las personas mayores, visibilizan la necesidad de contar con los saberes, creencias e intereses de quienes están involucrados(as) en el proceso educativo. El artículo está muy bien soportado teóricamente, con la mirada de Vallejo y Torrado que enriquecen lo trabajado por la investigadora.

La investigación en este sentido, aporta en varios escenarios, metodológicos, teóricos y didácticos.

**Mireya Leudo Arenas**  
Movimiento Expedición Pedagógica