

Anales en Gerontología

Volumen 15, Número Especial, Año 2023/ 284-305
VIII Congreso Internacional de Gerontología

ISSN: 2215-4647
Ponencia- Relato de Experiencia

ALMA JOVEN: RELATOS DEL EMPODERAMIENTO DE LA MUJER MAYOR A TRAVÉS DEL FOLCLORE

Ismael Corrales-Camacho¹, Lina María Rodríguez-Jara², Yandra Lliranilza De la Cruz-Morel³,
María Fernanda López-Ramos⁴, Alberto Castillo- Aroca⁵, Iris Josefina Castillo-Javier⁶, Aurora María
Concepción-Bretón⁷, María Elena Córdoba⁸, Ambrosio Paredes-Serón⁹, Demetrio Veizaga-Maldonado¹⁰

¹ Relacionista Internacional, Gerontólogo.

Afiliación Institucional: Instituto Tecnológico de Santo Domingo (INTEC), Vicerrectoría de Investigación. San José, Costa Rica.
E-mail: ismael.corrales.camacho@una.cr

² Licenciatura en Trabajo Social.

Afiliación Institucional: Instituto Tecnológico de Santo Domingo (INTEC), Vicerrectoría de Investigación. Bogotá, Colombia
E-mail: lirajm@gmail.com

³ Maestría en Psicología Clínica.

Afiliación Institucional: Instituto Tecnológico de Santo Domingo (INTEC), Vicerrectoría de Investigación. Santo Domingo,
República Dominicana. E-mail: yandra.delacruz@hotmail.com

⁴ Licenciada en Derecho.

Afiliación Institucional: Instituto Tecnológico de Santo Domingo (INTEC), Vicerrectoría de Investigación. Ciudad de México,
México. E-mail: fernanda12mari@gmail.com

⁵**Afiliación Institucional:** Instituto Tecnológico de Santo Domingo (INTEC), Vicerrectoría de Investigación. Santo Domingo,
República Dominicana.

⁶**Afiliación Institucional:** Instituto Tecnológico de Santo Domingo (INTEC), Vicerrectoría de Investigación. Santo Domingo,
República Dominicana

⁷**Afiliación Institucional:** Instituto Tecnológico de Santo Domingo (INTEC), Vicerrectoría de Investigación. Santo Domingo,
República Dominicana.

⁸**Afiliación Institucional:** Instituto Tecnológico de Santo Domingo (INTEC), Vicerrectoría de Investigación. Santo Domingo,
República Dominicana.

⁹**Afiliación Institucional:** Instituto Tecnológico de Santo Domingo (INTEC), Vicerrectoría de Investigación. Santo Domingo,
República Dominicana.

¹⁰**Afiliación Institucional:** Instituto Tecnológico de Santo Domingo (INTEC), Vicerrectoría de Investigación. Santo Domingo,
República Dominicana.

RESUMEN

Alma Joven es un grupo de baile folclórico conformado por ocho mujeres, todas mayores de 70 años pertenecientes a la Red de Cuido de San Isidro de Heredia; el grupo de danza artística representa al Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor del Centro de Estudios Generales de la Universidad Nacional de Costa Rica y a la Casa Hogar para Ancianos Albernia. Estas ocho mujeres son las encargadas de transmitir tradiciones, talento y optimismo a otras personas, utilizando como únicas herramientas, bailes típicos y su buena actitud por vivir. Detrás de cada una de ellas se esconde una situación que en algún momento opacó su felicidad, en la danza folclórica han encontrado una aliada para expresarse, liberándose de sus ataduras y fortaleciéndose en su ser.

El baile refleja que han aprendido a valorar sus propios esfuerzos, superándose a sí mismas, visualizándose e interiorizándose como mujeres fuertes, poseedoras de una firme capacidad de decidir y actuar en su cotidianidad. Se recurre a entrevistas para indagar si el folclore, a lo largo de estos cinco años, ha influenciado su capacidad de empoderamiento; a su vez, ha beneficiado su autoestima, autonomía y resiliencia en su vejez.

PALABRAS CLAVE: feminismo gerontológico, vejez, folclore, autonomía, autoestima.

ABSTRACT

Alma Joven is a folkloric dance group made up of eight women, all over 70 years old, who belong to the Red de Cuido of San Isidro de Heredia; the artistic dance group represents the Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor del Centro de Estudios Generales de la Universidad Nacional de Costa Rica y a la Casa Hogar para Ancianos Albernia. These eight women are in charge of transmitting traditions, talent and optimism to other people, using typical dances and their good attitude to live as their only tools. Behind each of them is a situation that at some point overshadowed their happiness, but in folk dance they have found a way to express themselves, getting free from their ties and strengthening themselves.

The dance reflects that they have learned to value their own efforts, surpassing themselves, visualizing and internalizing as strong women, possessing a firm capacity to decide and act in their daily lives. Interviews were used to find out if folklore throughout these five years has influenced their capacity for empowerment, it has benefited them in aspects such as their self-esteem, autonomy and resilience in their old age.

KEY WORDS: gerontological feminism, old age, folklore, autonomy, self-esteem.

Introducción

El grupo de baile folclórico Alma Joven es un curso libre ofrecido por el Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM) en alianza estratégica con la Casa Hogar para Ancianos Albernia, ubicada en San Isidro de Heredia. Está conformado actualmente por cinco señoras mayores de 70 años que se mantienen activas en el grupo, y otras tres señoras de edades similares que actualmente están dadas de baja por problemas de salud, pero que no descartan estar de regreso en cuanto mejoren sus condiciones. El curso inició en el primer semestre del año 2019, contaba con un número de 10 participantes, todas mujeres quienes, a través de la danza folclórica, encontraron un espacio de liberación de tensiones como ellas mismas describen, las participantes actuales pertenecen a la Red de Atención Progresiva para el Cuido Integral de las Personas Adultas Mayores en Costa Rica, para el caso de la localidad de San Isidro, es el Hogar Albernia que administra la distribución de beneficios en la zona.

Si se tuviera que describir los beneficios de estar en un grupo como el descrito, podría mencionarse que hay un empoderamiento real en las mujeres mayores asistentes; en muchas ocasiones, y lamentablemente por la sociedad e inclusive por la familia (no es el caso de las señoras de este relato de experiencias), son menospreciadas u ofendidas tanto verbal como físicamente; esto sucede como parte de los estereotipos construidos desde el *ageism*, el cual impone modos de ver y ser de manera diferenciada entre hombres y mujeres mayores. Este grupo y su facilitador pueden ser testigos, su familia ha demostrado un apoyo incondicional, motivándolas en la mayoría de los casos a seguir adelante y "no dar el brazo a torcer", en palabras humorísticas de una de las propias señoras afirma que "¡Cómo cuesta ser artista, pero alguien tiene que hacerlo!" Demuestra con la expresión anterior que los ensayos constantes no son fáciles, pero que eso no es impedimento para seguir adelante y disfrutar.

En el curso puede sentirse un aura de seguridad donde todas comparten sus alegrías y tristezas, pues el grupo está tan compenetrado que las mujeres se ven como una familia, como un grupo de hermanas postizas unidas por el destino y que llevan su humor, gracia y entusiasmo a todos los rincones a donde las llamen. Si queremos definir este tipo de relación, podemos hacerlo a partir del concepto de sororidad entendido como “la manera en que las mujeres se organizan, se apoyan y así de esta manera se propicia el intercambio de experiencias. Hace alusión al concepto de hermandad, que posibilita la resignificación y coexistencia entre mujeres” (Pérez Sánchez et al., 2018, p. 14). En la vejez, la sororidad se presenta desde el cuidado mutuo y la gestación de redes que les permiten resignificar esta etapa de la vida, pues contribuye “a la desconstrucción de prejuicios y estereotipos reproductores de maneras y formas restrictivas excluyentes” (Pérez Sánchez et al., 2018, p. 16). Esta ha sido una experiencia extraordinaria que las ha ayudado a desarrollar fortalezas unas con otras, ellas se dan seguimiento, se cuidan, se tratan como familia.

Al vestir sus trajes cada una de estas mujeres se siente hermosa, tal y como lo es. No dudan en expresar sus sentimientos, si están nerviosas o ansiosas, esperan unas palabras de aliento de su facilitador o compañeras y eso basta para reconfortarse. Es evidente percibir bienestar y satisfacción en los diferentes aspectos de sus vidas: han alcanzado autonomía, sobrepasan las dificultades de salud, también el efecto distanciamiento que trajo la COVID-19, la disminución de las relaciones interpersonales, la degradación, entre otros aspectos que viven en su día a día. En el mismo sentido se hace importante mencionar la espiritualidad, el optimismo, y el tesoro de la resiliencia. Esta última se entiende como el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras (APA, 2011).

Para el caso de las integrantes del grupo Alma Joven, la resiliencia se relaciona con el concepto de envejecimiento con éxito, lo cual “indica que las personas han logrado mantener la salud física, cognitiva y social, y han hecho adaptaciones para conservar su calidad de vida y bienestar” (Jimenez Ambriz, 2011, p. 59), integralidad que es percibida y demostrada a través de la cotidianidad del grupo en donde “la resiliencia en la vejez puede ser la habilidad para usar los recursos psicológicos que ayudan a aceptar los cambios psicosociales y físicos” (Jimenez Ambriz, 2011, p. 59). Lo que, aunado a la construcción de redes de sororidad, el apoyo familiar y acompañamiento institucional les permite sostenerse en el cuidado de sus dolores y experiencias que evitan estados emocionales negativos. A continuación, se muestran los objetivos de este relato de experiencias:

Objetivo General

Evidenciar cómo el baile folclórico entre mujeres mayores incide en la formación de redes de sororidad que motivan a niñas, adolescentes, adultas y otras adultas mayores en la construcción de un empoderamiento femenino colectivo.

Objetivos Específicos

1. Reconocer la preservación de la cultura a través de los bailes folclóricos para la transmisión del conocimiento a las nuevas generaciones.
2. Identificar las implicaciones ecológicas y espirituales que se generan en las mujeres mayores participantes del grupo
3. Describir el bienestar físico y emocional que genera en las mujeres mayores a través del feminismo gerontológico.
4. Señalar la construcción de redes de apoyo entre las estudiantes participantes.
5. Relatar las lecciones aprendidas de la pandemia por COVID-19.

Diagnóstico Inicial

Actualmente Costa Rica, como muchos otros países, enfrenta un proceso de transición demográfica hacia el envejecimiento de la población, en el cual se genera una feminización de la vejez, pues este grupo poblacional quién tiene mayor esperanza de vida, según el Instituto Nacional de Estadística y Censos:

La esperanza de vida de las mujeres es de 82,7 años frente a 77,7 años para los hombres; esto provoca que en el país las mujeres conformen el principal porcentaje de la población mayor: el 52,8%; los hombres, el 47,2% (INEC, 2018 como se citó en Espinoza Herrera y Porras Solís 2019, p. 4).

Esta situación puede ser producto de características como el (auto)cuidado y la prevención en salud, además de otros factores biológicos, genéticos, contextuales y medioambientales (Revista Semana, 2019). La feminización de la vejez supone retos a nivel económico, de pensiones, salud, entre otros; pues son personas que en este punto de la vida son mayormente vulnerables a nivel socioeconómico “debido los roles de género asumidos a lo largo de sus vidas” (Ramos, 2018 como se citó en Espinoza Herrera y Porras Solís, 2019, p. 11). Es por ello que diferentes instituciones a nivel estatal y privado han empezado a generar iniciativas para la atención y garantía de los derechos de las mujeres de acuerdo a lo ratificado en La Convención Interamericana sobre la Protección de los de Derechos de las Personas Mayores (2016), la Carta de San José (2012), y la Recomendación general N° 27 sobre las mujeres de edad y la protección de sus derechos humanos del CEDAW (2010).

De ahí que surja el grupo de baile folclórico Alma Joven en el año de 2012 como una propuesta de aprovechamiento del tiempo libre de las personas adultas mayores pertenecientes al

PAIPAM, este grupo fue apoyado inicialmente por la coordinación del programa y la Vicerrectoría de Extensión de la Universidad Nacional de Costa Rica (UNA), era conformado en su gran mayoría por mujeres y algunos hombres quienes, mediante la instrucción en arte y cultura preservan y transmiten el bagaje de tradiciones propias de la nación. La pertenencia a este grupo implicó para las personas adultas mayores una incidencia en la sociedad a partir de la participación y la interacción intercultural. De acuerdo con lo expresado por León Fernández y Corrales Camacho (2016):

Los grupos de baile folclórico de personas adultas mayores son una oportunidad perfecta de crecimiento personal y de interacción social que permite a las personas de edad avanzada adquirir conocimientos, conservar su motora fina y gruesa, y estimularse cognitivamente a través del arte y la cultura (p. 36).

Lo anterior se da a través de la inclusión de las personas mayores en procesos educativos de tipo andragógico, garantizando el acceso a este derecho universal, en donde tienen la oportunidad de socializar, generar lazos afectivos con sus congéneres, participar activamente en la sociedad y reafirmar sus potencialidades; todo ello derivando en un concepto de bienestar, pues, desde la perspectiva de los autores, la experiencia en el grupo mejora en las personas adultas mayores “las condiciones de salud física y emocional” (León Fernández y Corrales Camacho, 2016, p. 26). Es así como el grupo de baile folclórico, Alma Joven, ha demostrado desde sus inicios ser una fuente de bienestar y mejoramiento de la calidad de vida de las personas mayores pues es un espacio donde pueden explorar sus tradiciones culturales, socializar, generar redes de apoyo, expresarse artística y emocionalmente, a su vez, mejorar sus capacidades cognitivas.

Esta experiencia inicial también evidenció una construcción de fuertes lazos afectivos y redes entre las mujeres participantes, lo cual ha repercutido en el grupo actual (el cual se conforma

únicamente por mujeres) sobre el cual centraremos el relato, en cuanto a la capacidad de incidencia en el empoderamiento femenino y las relaciones de apoyo que se construyen en la participación dentro del grupo. La conformación actual del grupo es un claro ejemplo de cómo los servicios ofrecidos por diversas instituciones estatales y privadas para el uso del tiempo libre y la atención a las personas mayores son compuestos por mujeres mayores quienes los ven como oportunidades de extender su curso vital, aprender y participar socialmente.

Desarrollo

El grupo Alma Joven actualmente se compone por cinco mujeres mayores oriundas de San Isidro y el centro de Heredia, ellas llevan cuatro años asistiendo a los ensayos y realizando presentaciones en diferentes lugares de la ciudad de las flores (Heredia). En la dinámica del grupo existen dificultades a nivel físico y emocional de las participantes, que aprenden a sobrellevar con el acompañamiento emocional realizado por el facilitador; a su vez, se van gestando redes de apoyo a nivel grupal, familiar e institucional. Lo anterior se da en el marco de la pandemia por COVID 19, la cual configuró aprendizajes de herramientas tecnológicas; a nivel de socialización, la experiencia del distanciamiento social y la emoción de volverse a encontrar en un espacio físico.

Ensayos Y Presentaciones

Los ensayos del curso libre de baile folclórico se realizan una vez por semana durante dos horas aproximadamente, cuentan con tres etapas que son fundamentales para las señoras mayores: la primera de ellas es un espacio religioso donde una voluntaria dirige, como fiel devota católica, una conversación con Dios, mientras las demás la escuchan con atención y la siguen en silencio, esto se repite cada semana y procuran rotar este rol de oración y rezo; para estas mujeres es muy importante y sagrado el iniciar la clase agradeciendo a su creador el permitirles poder ensayar con energía y alegría. Una vez que ha finalizado el primer apartado que fortalece su espiritualidad,

prosigue el calentamiento, aquí se utiliza música retro de tipo electrónica o eurodance que las haga moverse con ritmo, ven atentas a su facilitador quien les va mostrando los ejercicios que deben imitar para que sus extremidades entren en calor, reforzando así su condición física y que con ello estén preparadas para el largo ensayo que puede tornarse un poco exigente dependiendo de las canciones a ensayar, pero comprensivo. La última fase es el ensayo principal, a veces se inicia con alguna canción folclórica nacional o internacional, de manera aleatoria a fin de preparar sus brazos y piernas para los combos estratégicos de paso y faldeo que deben hacer con las canciones establecidas para las presentaciones futuras, una vez hecho y superado esto, se pasa a reproducir la canción seleccionada para el ensayo, no sin antes escuchar una explicación teórica y práctica que permita a las damas mayores enfocarse y concentrarse en cada movimiento que realizan, algunas con dificultad y otras con mayor facilidad, pero apoyándose entre ellas, en cada pausa; algunas toman asiento exhaustas y otras se quedan en pie, continuando con una revisión autónoma de lo que acaba de acontecer para perfeccionar estrategias rítmicas, consultan en caso de dudas con la danza, e inclusive en algunos casos solicitando ver el ejemplo en ejecución.

Algunas piezas folclóricas requieren ser ensayadas varias veces en una misma rutina hasta mejorar el aspecto de la coreografía, pero la determinación de estas mujeres las hace pensar en hacer las cosas con la mejor calidad que les permitan sus fuerzas y memoria. En los recesos se toman muy en serio el arte de conversar lo que refuerza sus habilidades y capacidades sociales entre ellas, prácticamente el problema de una es el de todas, tratan de alentar o hasta de ayudar a sus compañeras en lo que les sea posible.

Para efectos de una presentación, dependiendo del lugar y la población, la experiencia puede convertirse en un momento muy lleno de presión para las mujeres mayores que integran el grupo, como suele pasar a veces, pueden aflorar ciertas inseguridades que les hacen dudar por un

instante de sus capacidades, desviando así su foco de atención. Por tal motivo, al inicio de una presentación se les recuerda a las integrantes que lo más valioso de su participación es que se sientan cómodas consigo mismas; además de relajadas y que lo esencial es que disfruten del momento llevando alegría a otras personas, que si cometen errores no debe gastar sus energías en torturarse por eso, pues para ello siempre estará el siguiente ensayo donde habrá tiempo para aprender de tales errores y quedando así claro que al final de cuentas todos somos humanos y cometemos faltas.

Una vez que las señoras se colocan sus trajes, se peinan, se maquillan y terminan por agregar sus accesorios, se transforman en las reinas del baile y del dominio del escenario, esto las lleva a conectar con el público quien con empatía las apoya, pues no siempre se ve un grupo tan mayor de mujeres dándole todo en una explanada; por lo cual merecen una sincera ovación por su esfuerzo y dedicación. Es importante aclarar que siempre se prepara una coreografía final que busca integrar con confianza a personas del público que quieran participar bailando con el grupo de baile folclórico, lo cual en la mayoría de los casos resulta en un rotundo éxito y que deja con una sensación de aprendizaje intergeneracional para quienes las acompañan.

Dificultades Físicas Y Emocionales

Como suele pasar en algunos conjuntos y especialmente entre algunos de sus miembros, pueden darse ciertos altibajos que afectan su desempeño; un estado de ánimo bajo puede ocasionar que algunas de las señoras no tengan deseo de asistir a los ensayos grupales; por consiguiente, pierden su oportunidad de presentarse en algún evento. Cuando este tipo de situaciones se presentan, lo primero es acudir con palabras de aliento entre compañeras o la persona facilitadora, esto para tratar de motivar a quien se sienta afectada o que haya caído víctima de una depresión,

por lo que reforzar la autoestima de cada una de las integrantes es pieza clave del éxito y fortaleza emocional del grupo.

En el grupo hay historias de vida que son dignas de admirar, como ejemplo está la historia de una de las integrantes de 70 años que fue diagnosticada con cáncer de mama; sin embargo, desde el momento mismo en que eso ocurrió todo el grupo comenzó a hacer cadena de oración por ella y empezaron a confiar en que todo saldría bien. La estudiante se sometió a quimioterapia, mastectomía, tratamiento y mucho reposo en casa; una vez que se sintió totalmente recuperada, regresó al grupo en donde sigue presentándose con las demás compañeras, agradecida por sus oraciones de apoyo que contribuyeron a conservar su anhelo por vivir. Después de esto, están los dolores musculares y óseos con los cuales cada una de las participantes aprende y llega a lidiar día con día, especialmente con los ejercicios y movimientos que se deben hacer para aprender una nueva técnica o repasarla, pero esto no las frena en su objetivo de alcanzar su meta de aprendizaje, y se sienten entusiasmadas por ello.

Redes De Apoyo Familiares E Institucionales

Acá se valora la cooperación y la motivación que les brindan a las estudiantes sus familiares con el propósito de que permanezcan activas en el grupo, el espacio ofrecido por el Hogar Albornia es amplio, ventilado e iluminado; por lo tanto, se considera óptimo para los ensayos y el trato del personal de la institución es simplemente inmejorable, mostrando el orgullo de que sean ellas quienes representen a todos. La facilitación es otorgada por el PAIPAM de manera gratuita, como parte de las tareas de extensión universitaria de la Universidad Nacional de Costa Rica, lo cual refleja el compromiso de esta casa de estudios con las comunidades de la sociedad costarricense, es decir, reflejo de la universidad necesaria, y en el caso de las mujeres en vulnerabilidad socioeconómica, el aporte de la Red de Cuido de San Isidro es esencial, esta red la coordina el

mismo Hogar Albornia y se encarga de darle el beneficio técnico y alimentario a las personas mayores que más lo necesitan, dentro de ella se encuentran algunas de las mujeres mayores de Alma Joven que agradecen a las autoridades pertinentes el apoyo que se les brinda. Algo adicional con lo que las señoras mayores cuentan, si el Hogar Albornia lo tiene a disposición de agenda, es el servicio de transporte donde son trasladadas en la buseta institucional para que puedan participar de los eventos a los que son invitadas, esto refleja el amor y compromiso que tienen por el grupo folclórico.

COVID-19

El periodo pandémico 2020-2022 de la COVID-19 significó todo un océano de retos y desafíos para las personas, pero definitivamente aún más para las personas mayores que recibían presencialmente cursos, y que tuvieron que adaptarse en tiempo récord a tecnologías que desconocían por completo, ese fue el principio del caos global porque con ello se evidenció la necesidad de que las personas mayores sean capacitadas en nuevas TICs como lo son las plataformas de reuniones. Al menos en el caso de Alma Joven, no tuvieron más remedio algunas de ellas que aprender a utilizar la herramienta Zoom para poder recibir sus clases, pero primero fue un periodo de transición, pues pasaron de videollamadas de WhatsApp a Jitsi Meet y Messenger de Facebook. Otras interpusieron mucha resistencia antes de aceptar finalmente prepararse e integrarse al uso regular de los programas de reuniones virtuales. Las que no tuvieron ayuda en casa, tuvieron que ser capacitadas a distancia por su facilitador, quienes no contaron con el apoyo incondicional de sus familias, quienes les ayudaban a realizar los pasos para poder conectarse. Obviamente aunado a lo anterior, la etapa del distanciamiento social fue muy difícil para todas que estaban acostumbradas a verse cada semana y saludarse de beso y abrazo; el impacto emocional fue muy duro y el ambiente tétrico de la época las hacía sentirse temerosas; sin embargo,

el poder conectarse y verse por medio de una pantalla les regresaba los ánimos con la esperanza de que pronto todo iba a pasar. Lo más importante de todo esto fueron las enseñanzas que dejó el coronavirus para el grupo de baile folclórico y al parecer para la humanidad, sirvió para concientizar y reflexionar sobre la importancia de la familia y la vida, una de las señoras mencionó que la pandemia fue un “estate quieto” para aprender a valorar el tiempo que pasamos con nuestros seres queridos, que hoy podemos tener todo y mañana nada porque lo podemos perder; pero lo más gratificante fue el emotivo momento en que se volvieron a encontrar en un espacio físico común.

A todo lo anterior queda plasmado en el Artículo 8 de la Convención Interamericana para las Personas Mayores lo siguiente: “La persona mayor tiene derecho a la participación activa, productiva, plena y efectiva dentro de la familia, la comunidad y la sociedad para su integración en todas ellas” (OEA, 2015).

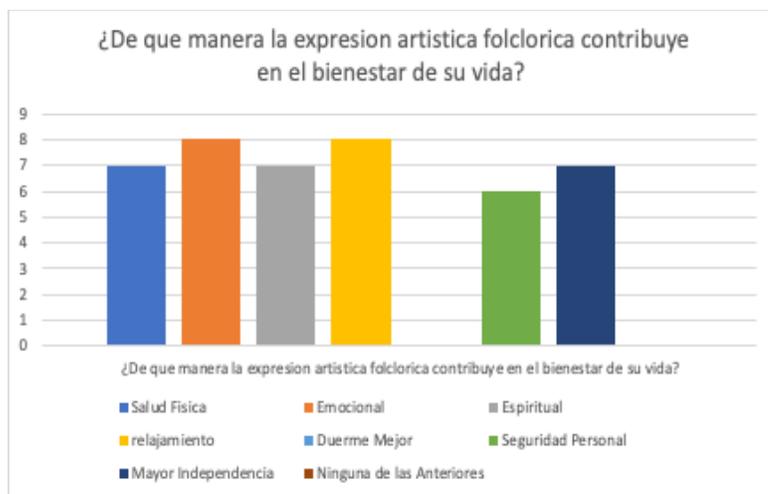
Resultados

Aunado a la experiencia relatada en el anterior apartado, se realiza la aplicación de un cuestionario con el cual se buscó explorar la experiencia de las mujeres en el grupo de baile en aspectos como bienestar, relacionamiento social, operatividad cotidiana y los cambios vividos por causa de la pandemia por COVID-19. Se realizó aplicación de cuestionario de modo presencial a ocho participantes, el tiempo estimado por persona fue de unos 45 minutos. Considerando que no tuvieron limitación a contestar de modo radical las preguntas, sino que cada una tuvo en un lapso de tiempo diferente, con la oportunidad de conversar al respecto de cada pregunta formulada. Al inicio, se leyó el consentimiento informado a cada una de las participantes.

Los resultados muestran, en primer lugar, una caracterización sociodemográfica de las participantes por edad, estado civil, nivel educativo y maternidad en donde se encontró que las

mujeres están entre los setenta a ochenta y nueve años de edad; de ellas, cuatro se encuentran casadas, tres viudas y una soltera. En cuanto al nivel educativo completado seis mujeres alcanzaron la primaria, una la secundaria y un grado universitario. Por último, siete mujeres indicaron tener hijos mientras que una de ellas no tuvo. Estos datos nos permiten ver, de manera inicial, cómo ciertas condiciones de su vida se asocian con los roles de género asumidos a lo largo de su vida, según Espinoza Herrera y Porras Solís (2019), un alto porcentaje de mujeres en Costa Rica solo tienen educación primaria y no lograron alcanzar otros niveles educativos por ocuparse en labores de cuidado desde temprana edad, y asumir otros roles de género como la maternidad (mayoritariamente representada), otro porcentaje son viudas.

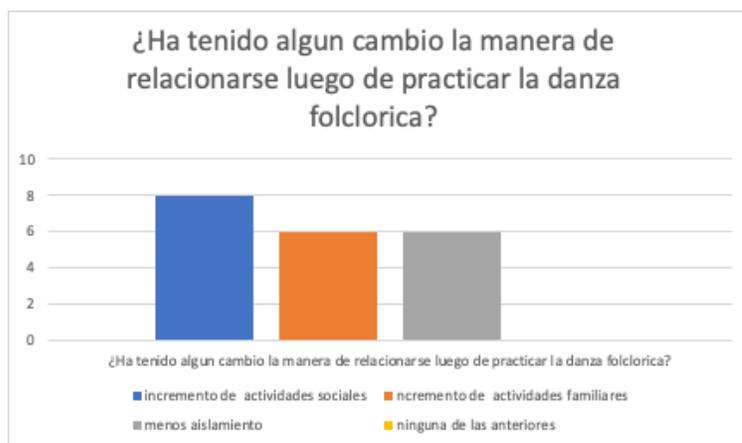
Figura 1



Los datos suministrados fueron revisados, los resultados son: Siete de ocho mujeres coincidieron en que la expresión artística folclórica contribuye al bienestar de sus vidas en las áreas de salud, emocional, espiritual, relajamiento, mayor independencia, mejor calidad del sueño y seguridad personal; la participante con el resultado desigual identificó mejor bienestar en su vida sólo en el área emocional. Las adultas mayores entrevistadas que practican la danza folclórica

coinciden en que han experimentado cambios en su forma de relacionarse pues han desarrollado mayor confianza, han establecido vínculos más fuertes con otros miembros del grupo, han experimentado un sentido de pertenencia y han mejorado sus habilidades de comunicación no verbal. Además, la participación en la danza folclórica ha ampliado sus horizontes y les ha permitido disfrutar de nuevas experiencias sociales y culturales.

Figura 2



En relación con cambios en la manera de relacionarse luego de practicar la danza folclórica, cinco de las participantes coincidieron en que sus actividades sociales han incrementado, al igual que sus actividades familiares, y disminución de aislamiento. De las tres mujeres restantes una indicó incremento social y familiar. Otra, incremento social y menos aislamiento, otra solo incremento social; lo cual implica una incidencia en la participación social desde una óptica de ser incluidas al participar en eventos y sentirse apoyadas por su familia. En palabras de ellas el grupo ha significado que “la pasamos muy bien, nos costó al inicio, nos sentimos bien con el folclor, hemos socializado más ... nos sentimos muy contentas, nos relajamos bastante bailando y cada día lo hacemos mejor”.

Figura 3

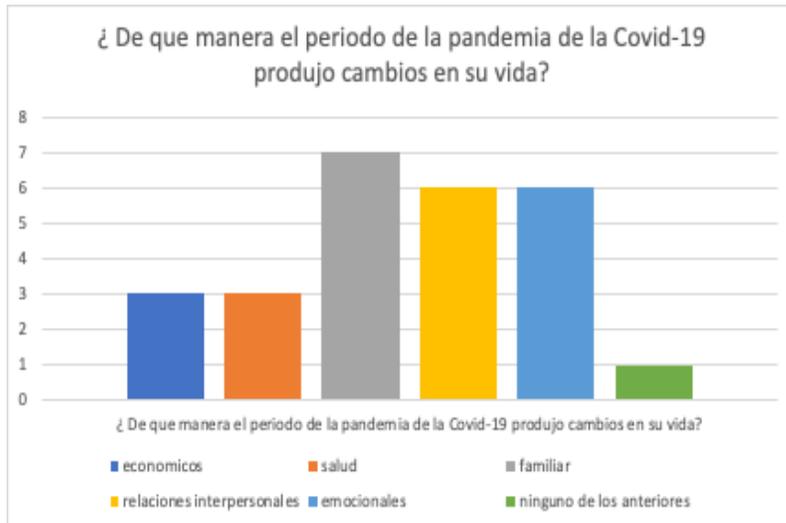
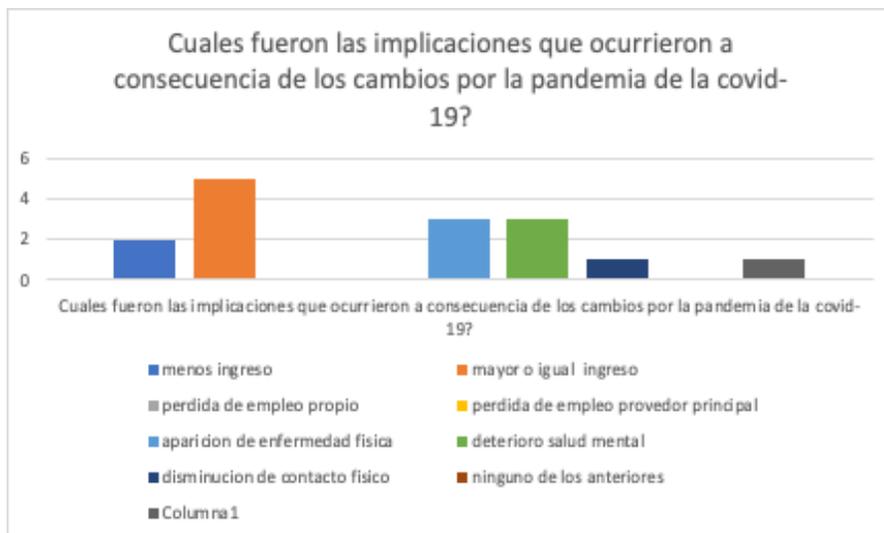


Figura 4

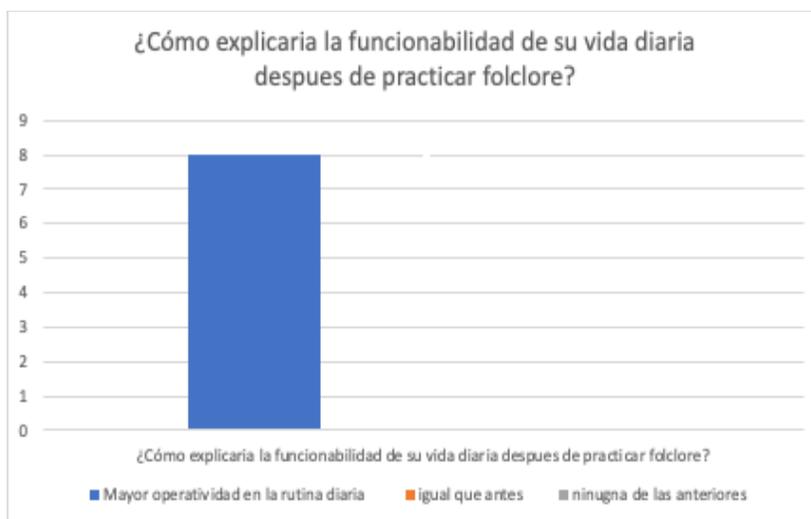


El modo en el cual la COVID-19 produjo cambios en sus vidas arrojó similares resultados en dos de las participantes, coincidiendo en cambios en la salud, familia, relaciones interpersonales y emocionales. Dos más de ellas indicaron cambios económicos, familiares, relaciones

interpersonales y emocionales. Otra participante, en temas de salud, familia, relaciones interpersonales y emocionales. Una de ellas indicó cambio familiar, relaciones interpersonales y emocionales. Otra de las participantes indicó sólo cambio familiar, y una de ellas no indicó ningún tipo de cambio. En cuanto al ámbito económico, seis de ellas tuvieron ingresos iguales o mayores, dos de estos casos acompañado de aparición de enfermedad física, y uno de estos dos casos indicó deterioro en salud mental. Sólo dos de los casos recibieron menores ingresos, ambos coincidiendo con la aparición de enfermedad física y deterioro de salud mental.

La pandemia de la COVID-19 y las medidas de distanciamiento social tuvieron un impacto significativo en la vida social de las adultas mayores. El aislamiento y la reducción de actividades sociales afectaron su rutina y bienestar emocional. Sin embargo, algunas encontraron formas de adaptarse y mantener conexiones a través del uso de la tecnología y la búsqueda de nuevas alternativas. Es importante reconocer y abordar los efectos emocionales y sociales de la pandemia en las adultas mayores, así como buscar estrategias para promover su bienestar y apoyar su vida social en estos tiempos desafiantes.

Figura 5



Por último, en cuanto a la funcionalidad de su vida diaria, todas coincidieron en una mayor operatividad en la rutina diaria, dos de ellas identificaban mayor actividad y sentirse con más energía. También expresaron sentirse con más libertad, menos temor, sin miedo y con paz.

Se obtuvieron resultados prometedores que indican una relación positiva entre la práctica del baile folklórico y el empoderamiento de las adultas mayores. Se observó un aumento significativo en la autoeficacia percibida, reflejado en la mayor confianza de las participantes para enfrentar nuevos retos y superar obstáculos en su vida diaria. Asimismo, se evidenció un fortalecimiento en la autoestima y el sentido de pertenencia, generando un mayor bienestar emocional y social en las adultas mayores. Además, se observó que la participación en el baile folklórico fomenta la interacción social y la creación de redes de apoyo entre las adultas mayores, así como con sus familias e instituciones, lo cual contribuye a su participación activa en la comunidad y mejora su calidad de vida en general.

Conclusiones

La experiencia anteriormente relatada y fortalecida mediante el cuestionario aplicado nos permite evidenciar cómo el baile folklórico entre mujeres mayores incide en la formación de redes de sororidad que motivan a niñas, adolescentes, adultas y otras adultas mayores en la construcción de un empoderamiento femenino colectivo. Esto a través de los siguientes aspectos:

Preservar Y Difundir La Cultura. El baile folklórico es una forma de expresión artística que refleja las tradiciones, costumbres y valores de una comunidad o región. Participar en bailes folklóricos les permite conectarse con su patrimonio cultural, preservar las tradiciones y transmitirlos a las generaciones más jóvenes.

Promover La Salud Y El Bienestar. Bailar es una actividad física que implica movimiento, coordinación y ejercicio cardiovascular. Participar en bailes folklóricos puede ser una forma

divertida y enérgica de mantenerse activas, mejorar la salud física, fortalecer el equilibrio y la flexibilidad.

Fomentar La Sociabilidad Y El Compañerismo. El baile folclórico es una actividad grupal que promueve el trabajo en equipo y la colaboración. Participar en un grupo de baile les brinda la oportunidad de establecer nuevas amistades, fortalecer relaciones existentes y compartir experiencias con personas de su misma edad e intereses comunes.

Estimular La Autoestima Y La Confianza. El baile folclórico puede ser una actividad emocionalmente enriquecedora, ya que permite a las mujeres adultas mayores sentirse valoradas y apreciadas por su talento y participación. A medida que adquieren habilidades y mejoran su desempeño, pueden desarrollar un sentido renovado de autoestima y confianza en sí mismas. La participación en estos espacios les ha permitido aceptar el envejecimiento físico de manera digna, teniendo en cuenta que ya no asumen la etiqueta ligada a los actuales estándares de belleza y estética juvenil; allí se genera la autoaceptación que rompe estos esquemas impuestos por la sociedad, resignificando su relación corporal.

Participar En Eventos Y Festivales Culturales. Muchas comunidades organizan eventos y festivales folclóricos donde los grupos de baile tienen la oportunidad de presentarse y mostrar sus habilidades. Participar en estos eventos les permite ser parte activa de la vida cultural de su comunidad, promover el enriquecimiento cultural y recibir el reconocimiento y aplauso del público.

Generar Redes De Sororidad. El feminismo gerontológico parte de la premisa de que hombres y mujeres no envejecen de la misma manera, pues la trayectoria de vida de las mujeres mayores implica roles de género particulares, lo cual las afecta al llegar al momento de la vejez pues empiezan a asumir otros (como el cuidado de nietos y familiares dependientes) acompañados

de estereotipos propios, también del *ageism* de manera diferenciada frente a los hombres mayores. La participación de estas mujeres mayores en el grupo de baile folclórico les permite, en palabras de ellas, “olvidar los dolores” lo cual les posibilita traspasar las experiencias dolorosas a través de la ayuda psicológica que se brindan entre ellas (Gómez-Rubio, 2021); es una herramienta representada en el cuidado mutuo, produciendo relaciones de sororidad “como una fuente de protección psicosocial en la vejez femenina” (Gómez-Rubio, 2021, p.83).

Promoción Y Continuidad. De acuerdo con la visión de la Red de Estudios Transdisciplinar de América Latina y el Caribe (RETALEC) de la cual surge esta ponencia, las experiencias vividas por estas mujeres mayores en el grupo de baile dan cuenta de la relevancia de sostener e invertir en este tipo de programas, que si bien inician como aprovechamiento del tiempo libre, terminan significando o mejor, resignificando la experiencia de la vejez como la posibilidad de encontrarse en el baile, fortalecer su autoestima, transitar los dolores y participar socialmente. Es por ello que desde la RETALEC hacemos un llamado a la creación y continuidad de este tipo de programas y espacios, también, a seguir relatando este tipo de experiencias que visibilicen lo que se está haciendo e impulsen a emprender los caminos que quedan por recorrer.

Referencias

- Espinoza Herrera, R. y Porras Solís, A. J. (2019). *Condiciones de vida de las mujeres de 65 años y más en Costa Rica* [Ponencia, Universidad Nacional de Costa Rica]. Repositorio Universidad Nacional de Costa Rica. <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/17243/Condiciones%20de%20vida%20de%20las%20mujeres%20de%2065%20a%C3%B1os%20y%20m%C3%A1s%20en%20Costa%20Rica.pdf?sequence=1>
- Gómez-Rubio, C. (2021). Sororidad entre mujeres mayores en Santiago de Chile. Un análisis a la luz de la gerontología feminista. *Anthropologica*, 39(47), 73-97. <https://doi.org/10.18800/anthropologica.202102.003>
- Jimenez Ambriz, M. G. (2011). *La resiliencia, el tesoro de las personas mayores*. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-la-resiliencia-el-tesoro-personas-S0211139X10002532>
- León Fernández, M. y Corrales Camacho, I. (2016). Influencia intercultural del baile folclórico en las personas adultas mayores del grupo “Alma Joven”. *Revista Nuevo Humanismo*, 4(1). <https://doi.org/10.15359/rnh.4-1.2>
- Organización de los Estados Americanos. (2015). *Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores*. https://www.oas.org/es/sla/ddi/tratados_multilaterales_interamericanos_A-70_derechos_humanos_personas_mayores.asp
- Pérez Sánchez, L., Rábago de Ávila, M., Guzmán Ortiz, M. y Zamora Pérez, R. de J. (2018). Sororidad en los procesos de envejecimiento femenino. *Diversitas*, 14(1), 13-26. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2018.0001.01>
- Revista Semana. (11 de mayo de 2019). Longevidad: ¿Por qué las mujeres viven más? *Revista Semana*. <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/longevidad-por-que-las-mujeres-viven-mas-que-los-hombres/614110/>

Anexo: Evidencias de la experiencia

