



**Universidad de la República**  
**Facultad de Psicología**  
**Diplomatura en Psicogerontología**  
**Trabajo Final**

---

# **Tango, afectividad y visibilidad: una experiencia psicogerontológica**

Lic. Ft. Daniela da Rocha  
Tutora: Prof. Adj. Ana Carina Rodriguez

Julio 2023

*A Sofía y Ana Carina por el sostén, por los mates en las mañanas soleadas de invierno y las risas entre anécdotas y entusiasmo. A Gianni por el amor y la complicidad.*

*A Fernando por ser hilo conductor y pilar fundamental para encontrar el deseo que me mueve en cada paso.*

*Pero sobre todo, a cada uno de los integrantes del colectivo Rehabilitango: por las comidas caseras, por las carcajadas, por los tangos y milongas, por la proyección.*

*No les enseñé nada, aprendimos juntos.*

*¡Tango que me has dado tanto!*

## Tabla de contenido

Resumen y palabras clave.....	3
Introducción.....	4
Materiales y métodos.....	7
Participantes .....	7
Intervención .....	7
Discusión.....	9
Autopercepción corporal y funcionalidad.....	9
Adhesión al programa .....	9
Problematizar temáticas vinculadas al proceso de envejecimiento.....	10
Dejarse ver: disfrute, cuerpo y deseo.....	13
Creación de redes afectivas.....	15
Proyección: plan de vida.....	17
Aprendizajes y elementos a comunicar.....	18
Referencias bibliográficas.....	19

## **Resumen**

El presente trabajo desarrolla la experiencia transitada con un grupo de personas mayores en la ciudad de Montevideo en el marco de las prácticas de la Diplomatura en Psicogerontología. La intervención se basó en talleres de tangoterapia que incluían ejercicio terapéutico, tango-danza y reflexión desde una perspectiva psicogerontológica. Sobre estas líneas de acción se planificaron las intervenciones semanales que se llevaron a cabo durante cuatro meses con una frecuencia semanal. Lo que surge de ellas y se lee entre líneas es lo que da origen a este artículo que pretende profundizar en cómo se vincula el tango y las personas mayores a partir de la psicogerontología crítica en Montevideo, una de las ciudades más emblemáticas del arrabal.

## **Palabras clave**

*Tango, Afectividad, Visibilidad, Personas mayores, Psicogerontología crítica*

## **Introducción**

El envejecimiento es un proceso vital e inevitable propio del ser humano. El avance en medicina, tecnología y políticas sociales ha determinado una mayor esperanza de vida en esta población, lo que trae aparejado una inminente necesidad de hacer foco en la implementación de programas no farmacológicos pensados por y para personas mayores y no adaptadas a las mismas.

Uruguay cuenta con una población envejecida. Los censos realizados por el INE refieren que el país tiene determinadas tendencias socio demográficas tales como el envejecimiento, el cual está dado por la cantidad de personas de 65 y más años por cada 100 personas menores de 15 años. Sumado a este dato, Montevideo es uno de los departamentos demográficamente más envejecidos del país (conjuntamente con Colonia y Lavalleja) por tener la mayor proporción de personas de 65 años o más de edad (15.0 por ciento). La Soc. Leticia Pugliese indicó:

El estado debe brindar sus servicios en un marco de respeto a los derechos humanos de dicha población. Por ejemplo el derecho al respeto de su intimidad y sus preferencias, derecho a participar y ser escuchado, están comprendidos en los Principios de Naciones Unidas para las personas de edad: Autorrealización, Independencia, Participación, Cuidados, Dignidad. (2013, p.59)

El mayor desafío para las políticas gubernamentales y sanitarias es que esta etapa vital se viva con la mejor calidad posible. Es así que se han implementado a nivel mundial estrategias que generen un estímulo y sensación de plenitud para las personas mayores. Muchos de estos planes apuntan al ejercicio físico con gran evidencia científica ya que de manera general, la práctica de ejercicio físico es la intervención más eficaz para retrasar la discapacidad y los eventos adversos que asocian habitualmente el síndrome de la fragilidad y sarcopenia. El entrenamiento de fuerza, en particular, cada vez tiene más resultados favorables en este grupo poblacional y sus efectos funcionan como método preventivo (Padilla, 2014). Dentro de estas estrategias, en Uruguay, se ha trabajado en diversos escenarios brindando un gran abanico de propuestas, sin embargo surge la pregunta de quién planifica e implementa estas propuestas dirigidas para personas mayores y a su vez si las mismas se encuentran amalgamadas a los deseos y preferencias de las personas mayores de Montevideo.

En los últimos años se ha fortalecido la implementación de dinámicas que involucran a la danza como herramienta para la mejora de calidad de vida de las personas mayores. Este vínculo viene dado por el entender la danza como práctica corporal beneficiosa a nivel cognitivo, físico y socio afectivo. Por tratarse de la conjunción de estas características es que se ha aplicado con gran éxito esta modalidad en personas mayores, siendo evidenciada su utilización en diversas áreas tales como residenciales y centros sociales. También ha sido demostrada su efectividad dentro de determinadas patologías especialmente demencias, parkinson y fibromialgia. Es dependiendo del profesional que lo lleva a cabo el rumbo que pueden tomar las propuestas, siendo la misma abordada por psicólogos, bailarines, psicopedagogos, psicomotricistas, fisioterapeutas, profesores de educación física.

El desarrollo de propuestas de intervención que vinculan la danza a la terapéutica ha crecido exponencialmente, y actualmente tanto a nivel nacional como internacional han cobrado vida intervenciones basadas en Tango-danza. El tango es una de las expresiones más genuinas y representativas de la cultura del Río de la Plata. Se considera un estilo musical y de danza que se remonta a la segunda mitad del siglo XIX y que hasta el día de hoy se sigue gestando, aggiornando al paso del tiempo y a la expresión cultural y social del momento. Su música representa la fusión de tradiciones musicales de origen africano, europeo y criollo, lo que hace de su esencia un rico tesoro.

Desde el punto de vista de las prácticas corporales se trabaja teniendo como líneas fundamentales la coordinación, equilibrio y fuerza. A partir de estos pilares es que el profesional capacitado en actividad física adaptada es capaz de utilizar los pasos básicos del tango que involucran paso adelante, paso atrás y aperturas para poder trabajar en prevención de caídas, independencia funcional y hacer hincapié en una marcha ergonómica. Es de base saber que el objetivo de estos programas de intervención no es aprender a bailar tango, sino utilizar los elementos fundamentales de esta danza para lograr mejoras de equilibrio, aumento de fuerza, optimizar gestos motores, entre otros. Gran parte de los objetivos a alcanzar vienen dados por el constante trabajo en propiocepción dónde quién está bailando debe ser consciente continuamente de cómo tiene distribuido el peso, cual es la posición de su cuerpo con respecto al espacio y cómo se desplaza por el mismo. Cabe destacar que durante la danza se trabajan movimientos y actividades que son homologables a la vida diaria tales como caminatas, giros, paradas, pivots. El tango aporta la oportunidad óptima para abordar la locomoción: trasladarse en las diferentes direcciones sumándole el elemento musical que hace

que este desplazarse cobre determinada cadencia.

Pensar esta intervención desde una óptica de la psicogerontología crítica parte desde el hecho de realizar una crítica al universalismo de los programas de actividad física para personas mayores partiendo de la premisa que existen tantas vejeces como viejos por lo que resulta imposible generalizar en torno a las intervenciones. Desde esta perspectiva, la intervención de tangoterapia no se sitúa sobre un lugar de satisfacer necesidades, sino de dar las condiciones para que se cumplan sus derechos. El derecho a poder elegir en base a preferencias coloca al tango dentro del panorama de posibilidades ya que si pensamos al tango, y lo que de él se despliega, como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad (Unesco) es indispensable situar y darle vida por medio de quienes lo vivieron en carne propia. Se desea lo que se ha aprendido a desear en un momento histórico, y este género toma su máximo esplendor en la década de los años 40 por lo que podemos asegurar que quienes protagonizan estas épocas superan los 65 años, posicionándose directamente en lo que al día de hoy entendemos como 'personas mayores'. Este factor socio-cultural también alimenta el elemento identitario que quiere ser ponderado y apropiado en la psicogerontología: tango que define al uruguayo, que le permite reconocerse en su individualidad pero también en relación con otros. Un tango en continua transformación social y no como una etapa únicamente del siglo XX, sino vista como un proceso socio-cultural al que en paralelo transita el envejecimiento de quienes lo atraviesan.

¿Qué tango habité? ¿Cuál puedo y quiero habitar al día de hoy? ¿Tengo habilitado estos espacios o deberé construirlos? ¿Esta construcción es en solitario o en grupalidad? El poder cuestionar, profundizar y compartir estos análisis forma parte del empoderamiento que se busca transitar con dinámicas de tangoterapia psicogerontológica. El tango evoca memorias de un tiempo pasado vinculado al despliegue de reminiscencias vinculares, laborales, funcionales, corporales, y esto es una oportunidad de intervención efectiva si se realiza desde un paradigma basado en derechos humanos y no asistencialista o deficitaria de la vejez. Es por esto que así como se fomenta evocar estas memorias también se ambienta un escenario propicio, cuidado y sostenido para la reflexión.

¿Qué tipo de realidades queremos construir con nuestras intervenciones? ¿El tango funciona como facilitador para generar programas de actividad física con una óptica psicogerontológica? ¿Cómo podemos trabajar sobre las memorias que vinculan personas mayores y tango? En base a esta premisa se construye la intervención.

## **Materiales y métodos**

### **Participantes:**

Las personas que participaron de la intervención fueron mayores de 65 años, residentes de Montevideo en su mayoría (a excepción de una participante de Canelones) y que por sus propios medios pudieron llegar al lugar donde se desarrollaron las actividades. Una de las participantes utilizaba bastón como asistencia para la marcha. No hubo restricción en torno al género de los participantes. El grupo contó con un máximo de 20 participantes y estuvo conformado por 16 mujeres y 4 hombres.

El grupo contó con un máximo de 20 participantes, la cantidad de personas se definió dadas las características del espacio donde se realizaron los talleres pero también para lograr un mejor abordaje grupal y acompañamiento individual atendiendo las particularidades de las personas. Se contó con inscripción y firma de consentimiento informado. Previo a comenzar el proceso se solicitó conformidad para realizar test de evaluación antes y después de la intervención. Los cupos se completaron en menos de una semana, dando lugar a una lista de espera para nuevas intervenciones.

### **Intervención:**

La intervención fue llevada adelante durante el período de agosto-diciembre 2023 por dos talleristas: una Licenciada en Fisioterapia y bailarina de Tango y un Licenciado en Educación Física, bailarín de tango y danza contemporánea. Dicha intervención fue pensada y planificada desde una óptica psicogerontológica, por medio de reuniones semanales de equipo entre diplomandas de Psicogerontología en tutoría de una Lic. en Psicología. Este encuadre de trabajo facilitó el ajuste de metodologías y discusión del proceso.

La intervención se basó en una clase semanal de Tangoterapia con una duración de dos horas, durante un período de cuatro meses. Cada sesión de trabajo incluyó ejercicio físico, tango-danza y un espacio de reflexión y cuestionamiento en torno a temáticas de vejez y envejecimiento. La elección de este estilo musical y no otro no es aleatorio, y es adjudicado a los beneficios particulares del tango danza como práctica corporal. El tango mejora la función motora-cognitiva, movilidad, marcha, equilibrio y ayuda a ganar independencia en personas mayores (8).

La clases se realizaron en un centro cultural barrial con perspectiva feminista donde se llevan adelante diferentes actividades, lo que habilitó la discusión y reflexión en torno a temáticas de esta índole así como la integración de los participantes a otras actividades brindadas por el centro barrial.

La estructura de cada sesión fue la siguiente: Una entrada en calor dónde se plantearon ejercicios de movilidad articular, fortalecimiento muscular, reeducación del gesto de pararse-sentarse, reeducación de la marcha. Esta primera parte de la intervención estuvo facilitada por la fisioterapeuta del equipo. En esta misma parte de la clase se trabajó en diversas técnicas somáticas (Alexander, Pilates, Feldenkrais) a fin de habilitar el trabajo en sensibilización corporal. En la parte central de la clase se abordaron elementos de tango danza. Todas las actividades fueron pensadas y adaptadas para que todos los participantes pudieran participar. Es de destacar en este apartado la importancia de generar propuestas a las que todos puedan acceder y realizar de acuerdo a sus posibilidades y las posibilidades del grupo evitando acciones que potencien la exclusión social lo que desprende en la imperiosa necesidad de que las actividades sean llevadas adelante por profesionales con experiencia en actividad física adaptada así como formados en envejecimiento. La parte final del encuentro utilizó herramientas para la vuelta a la calma donde se incluyeron ejercicios de relax, ejercicios de concientización respiratoria y diversas técnicas de relajación como la de Jacobson. Una vez generado el ambiente se tomaron líneas temáticas vinculadas al proceso de envejecimiento. Aquí fueron abordados temas: los cuidados, el rol de la mujer, cuerpo y deseo, identidad y cultura, entre otros.

Al final de cada encuentro se realizaron meriendas compartidas autogestionadas por los participantes del taller, las cuales principalmente consistieron en producciones propias.

## **Discusión:**

### **Autopercepción corporal y funcionalidad**

Los participantes destacaron modificaciones en diferentes capacidades: resistencia, fuerza, coordinación, equilibrio y flexibilidad. Estas modificaciones se vieron reflejadas en la escala de autopercepción corporal en cuanto a percibir el cuerpo de buena salud, más fuerte, más flexible o más ágil (Berriel, Perez, 2004). Se constató un avance por parte de las docentes en las diferentes actividades propuestas y se percibió en los participantes que lograron relatar algunos cambios que afectaron positivamente la realización de las actividades en la clases pero también en la vida diaria. Entre las diferentes modificaciones se destaca la resistencia como capacidad física que permite llevar adelante una actividad por más tiempo. Se observó que con el correr del proceso los participantes bailaban sin descanso por más tiempo a la vez que se incorporan estilos musicales con mayores requerimientos físicos como la milonga la cual se caracteriza por su música ágil. Por otro lado en lo que refiere a la primera parte de la clase, las rutinas de calentamiento fueron aumentando la intensidad, series y repeticiones de los ejercicios, ya que las personas fueron adaptándose y mejorando sus capacidades, lo que requirió aumentar la exigencia física. Estos cambios, relacionados sobre todo con la funcionalidad, forman parte de un espacio de autoconocimiento en relación a la imagen corporal percibidos a lo largo del tiempo. La siguiente frase da cuenta de esto:

*“Pensar que iba a un baile y no me sentaba desde que llegaba hasta que me iba”*

De esta forma, resulta así como un espacio para la mejora de las capacidades físicas así como también un disparador para el profundizar en temáticas vinculadas a la imagen corporal en la vejez, los cambios físicos y las acciones de cuidado que se pueden llevar adelante.

### **Adhesión al programa**

Comenzaron el proceso 20 participantes de los cuales 18 finalizaron. Dentro de las principales razones para no continuar el proceso o hacerlo de forma intermitente se destacan: proceso oncológico con tratamientos invasivos, consultas médicas, cuidado de nietos, viajes por placer y actividades laborales. Ninguno de los participantes abandonó el proceso sin justificar su deserción.

La adhesión al programa se ve directamente influenciada por generar propuestas alineadas con los gustos y preferencias de los participantes. Esto hace que sea fundamental generar un análisis de territorio, población y contexto socio-económico para la posterior planificación e implementación de programas exitosos en torno a la adherencia de los participantes. Sumado a esto, es necesario hacer énfasis en la importancia de sostener de forma comprometida el proceso dado a que la ausencia de cada participante afecta la grupalidad y el funcionamiento de los talleres.

### **Problematizar temáticas vinculadas al proceso de envejecimiento:**

La última parte de la estructura de los talleres estuvo dedicada a un espacio reflexivo al cuál los participantes comenzaron a llamarle “espacio de la palabra”. Esta denominación, parte en primera instancia, por una necesidad de generar un enmarque en la actividad donde los participantes entendieran que tendrían un momento definido para compartir lo que quisieran y reflexionar en diversas temáticas. De esta forma se logró que los momentos de ejercicio terapéutico y tango-danza estuvieran centrados en la práctica corporal y no en charlas que sacaran el foco de la actividad física en concreto.

Durante el primer encuentro se planteó un ejercicio donde se establecieron tres preguntas que marcaron el desarrollo de los próximos encuentros. A cada subgrupo se le entregó un papelógrafo y marcadores. Se plantearon tres preguntas guías *¿Que te trajo hasta acá? ¿Qué proyectas/deseas/ esperás del proceso? ¿Qué tienes para ofrecer al grupo?*

La propuesta habilitó a escribir palabras, frases, canciones, dibujos o lo que considerasen necesario. En esta dinámica de trabajo surgieron risas, complicidades, conversaciones. Algunos participantes tendieron a dispersarse, bailando mientras los compañeros trabajaban o dirigiéndose a los docentes a realizar preguntas sin relación a la propuesta. De esto surge otra de las líneas que marcaron la planificación: *¿Cómo hacemos para lograr la atención de todos los participantes a las diversas propuestas? ¿Esto es posible?.*

Estas preguntas se vinculan a aspectos fundamentales a considerar en la planificación y armado de la intervención en relación a la historia de vida y cómo se vincula la misma con el tango. De esta pregunta surgen las diferentes líneas de motivación relacionadas a diferentes expresiones de este género musical: personas atraídas por la música, por las letras, por memorias familiares, por la danza o la poesía. Todos los participantes de una forma u otra se conectaban desde esta misma raíz, y el haber encontrado este punto en común habilitó un

sentido de pertenencia: el grupo ya compartía algo que los hizo unir. El aporte de cada uno al grupo habla de la autopercepción y el reconocimiento de características personales que afectan directamente a la grupalidad. Por último, la pregunta a futuro se propone indagar sobre el proyecto de vida de los participantes y se vincula directamente sobre los otros factores ya descriptos. A continuación se transcriben algunas expresiones vertidas en el espacio de la palabra:

*Sentirme libre y expresarme*

*“El tango es un sentimiento”*

*Poder demostrar en un teatro que se puede a pesar de la edad*

*Cumplir el sueño de dar unos pasos de tango*

*Animarme a interactuar en un grupo*

*Actuar en grupo*

*Compartir aprendizajes adquiridos*

*Reir- llorar- Vivir!*

*Bailar tango en fiestas*

*Invitar a las familias para que nos vean lo que hacemos (que no estamos viejos)*

*Aspiro saber guiar en tango*

*Conocer personas*

*Soledad*

*Sociabilizar*

*Para tener alegría de vida, compañeros y diversión*

*Seguir creciendo*

*Teatro- Baile- Integración.*

*Compartir la alegría y el movimiento*

*Para compartir y trabajar el equilibrio*

*Tango y compartir*

*Saldar una vieja deuda conmigo misma*

*Vencer el miedo*

*Quisiera sociabilizar y compartir y bailar tango*

*Muchas ganas, fuerza, energía, entrega*

*Amistad y ganas de compartir y disfrutar*

*Disfrute de la etapa*

*Actualizar: aggiornarnos*

*Disfrutar de la vida, del otro*

*Revolucionario (cambiar estereotipos)*

*Proyectos, danzas, teatros*

*Compartir nuestras historias*

En otra de las instancias se planteó como ejercicio invocar un recuerdo y contárselo a un compañero con el que se encuentran por el espacio, tras contárselo bailar un tango. Los recuerdos que se invocan son los siguientes:

*Un olor- Una comida- Un sueño recurrente*

Este ejercicio generó sentimientos varios que algunos participantes lograron expresar. *“Me acuerdo del perfume de mi esposo, él se preocupaba mucho por su aroma y yo nunca me pude olvidar de ese olor”*

Por medio de esta propuesta también surgió la temática de sentirse solos *“Hoy cumpliría años de casada, y lo festejo sola”* a lo que responde otra participante *“Pero ya no lo festejas sola, mirá cuántos somos”*

Es en relación a este tipo de propuestas que se logra profundizar en la integración de los participantes, en la importancia de escucharse y en el poder construir un espacio cuidado donde las experiencias de cada uno tienen valor para el grupo. Los temas abordados habilitaron espacios de reflexión en torno a temas como los estereotipos tanto en el tango como en la vejez, sobre la imagen construida socialmente sobre la vejez, sobre lo que eligen por nosotros, sobre lo que ponen en nosotros. ¿Qué queremos poner nosotros sobre la vejez? ¿Qué estereotipo construimos? ¿Cuáles queremos construir?.

Por otra parte, también fueron analizadas letras de tango lo que dio lugar a profundizar en los roles asignados, el papel de la mujer en estos tangos, aspectos que invocaron a la memoria y permitieron acceder a nuevos terrenos de cuestionamientos.

Durante el proceso se trabajó sobre el concepto de Walter Benjamín diferenciando la experiencia y la vivencia. En dicho análisis el autor, toma la anécdota de hombres que iban a la guerra, y profundiza en la imposibilidad de poder transmitir lo vivido al no poder colectivizar y habilitarlo por medio del lenguaje de forma tal que esta vivencia no se convierte en experiencia comunicable (Benjamín, 1982). De esta forma se problematiza el lugar que tiene la experiencia, y en este caso vinculada al tango, al día de hoy en las sociedades modernas *“una facultad que nos pareciera inalienable, la más segura entre las seguras, nos está siendo retirada: la facultad de intercambiar experiencias”* (Benjamin, 2001, p. 112). Esta facultad implica apropiación y elaboración colectiva, pero en un mundo donde el valor de la

experiencia ha perdido lugar es necesario desplegar un ambiente propicio donde la vivencia pueda ser colectivizada.

### **Dejarse ver: disfrute, cuerpo y deseo**

*“... Pero un día, uno cualquiera, empezamos a sentir la necesidad de poder disfrutar de la nueva libertad con ganas de decirle al mundo que nuestra sangre aún corre por las venas, como el río que camina hacia el océano, en una carrera que no para. (...) Hoy tenemos la posibilidad de encontrarnos a la orilla del río que no puede detenerse, no puede regresar, con las manos juntas, con abrazos cálidos y sanadores, con besos cariñosos, mirándonos a los ojos, comenzamos a movernos, cadenciosamente al son de una música que nos envuelve y podemos afirmar mientras reímos que con nuestra edad podemos ser felices y contarles a las nuevas generaciones que somos leyenda, fuego, luz, agua, agua que cada día aumenta su caudal para que lleguemos a ser océano.”*

Durante la práctica se habilitó un proceso donde las personas mayores tuvieron la posibilidad de reencontrarse con un cuerpo placentero y sexuado que deja de estar invisibilizado (Perez, 2008). Esto puede vincularse a un concepto frecuentemente utilizado en el campo de las demencias: el encapsulamiento. Este efecto de cápsula se entiende cómo una fragmentación entre lo interno y lo externo y puede traspolarse al aislamiento y desconexión con los otros, con el afuera. Este desapego individual se ve exponenciado con la falta de oportunidades generadas por las sociedades modernas y especialmente por el desinterés en los aportes de las personas mayores. Las intervenciones psicogerontológicas que utilizan las prácticas corporales como acción irrumpen en esta cápsula, de adentro hacia afuera. A su vez las prácticas que utilizan el tango en sus diferentes expresiones (danza, letras, música) favorecen a la participación activa de las personas mayores por medio de las contribuciones que pueden realizar en torno a vivencias o memorias (Salvarezza, 1993). Al comenzar por una investigación y re-conexión con el cuerpo habitado al día de hoy, cuestionando y revisando el tránsito en esta transformación se van abriendo nuevos caminos que hacen que los demás puedan co-habitar esta cápsula. De esta forma fue que se avanzó entre dinámicas de trabajo individuales a dinámicas grupales, considerando el contacto corporal cómo un espacio al que llegar y habitar paulatinamente.

El tango al suponer en su abrazo un encuentro inevitable con el otro rompe la estructura de la cápsula. Este habitar en conjunto durante el proceso supuso varios hitos que dieron lugar a

abordajes específicos ¿Qué me genera el contacto? ¿Qué connotación tiene mi cuerpo en contacto con otro cuerpo? ¿Cómo esto se vincula con mi historia de vida?.

Tras unificar a los participantes, y lograr una identidad grupal que se reconoce como diverso y heterogéneo y convive y aprende de estas brechas, comienza a surgir el interés por un afuera poco explorado. Fue después de reconocer sus cuerpos, habitarlos, danzarlos y compartirlos con el grupo, que surgió naturalmente el deseo de mostrarse hacia un afuera que involucra familiares, amigos y sociedad en general. Esto condujo a que se planificara una muestra donde exhibir el trabajo realizado. La creación fue en conjunto y se optó por diversos lenguajes escénicos lo que posibilitó la integración activa de todos los participantes. Quienes no podían bailar escribieron y recitaron sobre el escenario, cada rol fue fundamental. Cada uno tuvo su lugar en el escenario y era clara la idea de que la ausencia de cualquiera de los participantes significaba una modificación en la creación conjunta, lo que llevó a un compromiso grupal y personal con el que cumplieron ampliamente.

El formato coreográfico supuso diversos desafíos a superar, por un lado podemos dar cuenta de los conflictos que se vieron exponenciados en este momento del proceso. Surgieron discusiones que debieron ser abordadas tanto individual como grupalmente. Esta instancia implicó mayor compromiso por cada uno de los participantes, la mayoría logró dar respuesta, mientras que en el caso de dos participantes decidieron no participar de la muestra. Por otro lado, también se puede destacar el desafío que supone a nivel cognitivo recordar las secuencias a realizar. De esta forma se crearon estrategias como videos, descripciones de movimientos, esquemas escritos en pizarra, ensayos en sus domicilios y otras tantas formas de afinar la práctica que fueron surgiendo a lo largo del proceso. De estos temas (conflictos grupales, memoria, exposición) se problematizó retroalimentando el espacio habitual de reflexión del espacio de intervención.

El día de la muestra a primera hora llegó un mensaje al grupo de Whatsapp:

*“Ya somos estrellas y no necesitamos ensayo como para película. Más pánico que yo, no creo que tengan, ni juntándolas a todas, sólo tenemos que sentirnos libres y al mismo tiempo unidas en todo el grupo, además, si un paso no sale bien, no es un campeonato de tango, pero es sí mostrarle a todos, que nuestros abrazos cuentan, ninguno de nosotros es excelso bailarín de tango, unos tienen mejor movilidad y otros como yo, tenemos miedo de caernos. Arriba todos, amigos”*

En este mensaje, entre medio de nervios y preparativos, se pone en manifiesto la esencia que motiva y mantiene el proceso: la grupalidad, la afectividad, el deseo y la proyección de vida de un grupo de personas mayores unidas por el tango.

### **Creación de redes afectivas**

La metodología de trabajo grupal no fue aleatoria sino pensada desde el hecho que relacionarnos con otros habilita nuevos procesos. Este concepto de grupalidad vinculada a través del tango fue considerado más allá de un conjunto de individuos trabajando en un mismo tiempo-espacio, ya que se pusieron en juego recursos que trascienden a lo individual. De esta forma colectiva el cambio y el aprendizaje fueron elementos constantes y “la ansiedad global” asumida por cada participante se fragmentó y cada integrante del grupo se hizo cargo de una parte de ella. (Pichón-Riviere, 1985). Trabajar de forma grupal fue el medio habilitante para problematizar determinadas temáticas vinculadas a la vejez, aportando el sentir y pensar de un grupo de individuos que si algo tenían en común era solo los años que los separaban del nacimiento (más de 65) y las ganas (o curiosidad) de bailar tango. De esta forma, el espacio de práctica supuso un lugar donde predominó el valor de compartir, de apoyarse, de escucharse y de encontrar un sustento en el grupo tanto para la actividad concreta de los talleres así como por fuera de los mismos.

Durante el proceso se generaron vínculos de amistad y sostén entre los participantes. En base a los mismos se coordinaban para llegar e irse de los talleres juntos, para participar de otras actividades tanto culturales como de actividad física. En este punto se destaca una de las temáticas discutidas en los talleres:

*“Yo ya no voy a las milongas (subíndice de qué es una milonga), estoy vieja, y no me invitan a bailar. Al final terminé sentada toda la noche viendo como siempre bailan entre los mismos”.*

Sobre esto se reflexionó en conjunto y buscamos estrategias para poder participar sin que se generen sentimientos negativos. El tango permite aprender los dos roles: el de guía y el de follower (o seguidor). Los talleres se impartieron generando cambios de roles por lo que sobre el final del proceso ya nadie se quedó con ganas de bailar: podían tanto seguir como guiar. Esto también supuso el poder de ejercer su autonomía: la capacidad de elección y las

herramientas para poder ejercerlo. Elegir si quiero bailar o no, con quién quiero bailar, y qué rol quiero ocupar en el baile en este momento.

*“Yo me moría por bailar, pero mi padre no me dejaba. Después cuando me casé a mi esposo no le gustaba bailar. Ahora me regalo la oportunidad de hacerlo como quiero y con quién quiero”.*

Es así como los participantes se organizaron en grupos para concurrir a las milongas, sentarse juntos, mirar, y si así lo deseaban también bailar. También se apoyaron durante procesos de enfermedad así como también durante la muerte de uno de los participantes del grupo quién fue representado en la creación escénica por medio de un objeto significativo para el grupo: jazmines sobre una silla.

A menos de un mes de finalizar las actividades de la intervención, dos participantes del grupo intercambiaron mensajes por Whatsapp que dan cuenta de estos lazos afectivos generados. Una participante tiene Parkinson, su asistencia al grupo venía siendo esporádica atribuida a dolores crónicos que le impedían asistir. Un día antes del encuentro semanal escribió:

*“Hola, soy yo la perdida. Ando re cansada pero me muero de ganas de verlos a todos... Llevo una pizza quieren o un fainá de queso? Elijan”*

El grupo no demoró en responderle,

*“Gracias, en nombre de todos te digo gracias pero fundamentalmente gracias porque vas a estar. Vas a hacerte el tiempo para compartir, porque todos nos necesitamos. Ehh.. Cada uno tiene cosas diferentes, tiene dolencias físicas, corazones que no andan muy bien, amores que no existen, problemas familiares, problemas de dinero. Pero ¿sabés qué? En ese momento como que.. empezas a desprenderte de todo... mientras estás ahí se va todo.. después tenes el tiempo de volver a entrar otra vez en toda mochila que llevamos cada uno... Un beso grande”*

Al final de esa mañana de taller se compartió pizza, brownie, la tarta de cebolla deliciosa y la torta de ricotta infaltable, de la que su cocinera antes de contarnos el ingrediente secreto nos hacía probarla para descifrar los sabores misteriosos. Y así las meriendas compartidas se volvieron un hábito, ya no solo para recuperar las energías que se iban entre tanto tango y milonga, siento también para compartir un poco de la historia que traía cada receta, de las anécdotas que resultaban de cada sabor y de la proyección de cocinar algo rico para el

próximo encuentro, porque para este grupo expresar afectividad también estaba presente en compartir un desayuno con Carlos Gardel y "Por una cabeza" sonando de fondo, de quién nunca se supo a ciencia cierta si era uruguayo, argentino o francés, así como tampoco se supo qué sabor le daba la magia a la torta de ricotta.

De esta forma se retoma la premisa de las prácticas corporales como herramienta de promoción de independencia y autonomía para personas mayores y permite reflexionar que la independencia es en contacto con otros dando lugar al concepto de Interdependencia social introducido por Judith Butler dentro de su extensa obra (Wearing, 2023). Somos autónomos cuando podemos y elegimos relacionarnos con otros.

### **Proyección: plan de vida**

Una parte fundamental del encuadre del proceso fue establecer la fecha de comienzo y finalización de las actividades así como también los objetivos de las mismas.

Al finalizar el proceso pautado surge la pregunta por los participantes de cómo seguir, de qué acciones llevar a cabo como grupalidad para lograr implementar estas intervenciones como programas, incluir más días y poder reproducir la creación coreográfica generada en otros lugares.

Esta iniciativa puede leerse como una progresión en relación a los roles que ocupan pasando de un rol pasivo a un rol activo que decide, pregunta, investiga y teje redes para poder acceder a lo que desea. Es también una proyección a futuro, tanto individual como grupal estimulando a la apropiación y construcción continua de un plan de vida. Una vez los participantes reconocieron un pasado propio sobre el que se pueden sostener y que les garantiza a su vez ser propietarios de esa historia es posible proyectar hacia un futuro. (Perez, Berriel, 2007). El grupo no sabe exactamente cuál será ese futuro, pero sí sabe que incluye tango y que es en grupalidad.

### **Aprendizajes y elementos a comunicar:**

Este trabajo cumple su cometido al sostener sin ningún tipo de dudas que el tener una población envejecida no es novedad ni tampoco resulta ser un problema en la planificación de programas de intervención cuando los mismos respondan a las necesidades, intereses y demandas que generan las personas mayores.

El tango, como danza y práctica corporal, funciona ya no como herramienta para la promoción de independencia y autonomía de personas mayores, tal como lo pautamos en la proyección de esta intervención. El tango y las intervenciones que utilizan este género, permiten la autonomía en un amplio sentido político tanto individual como colectivo. Esta idea que incluye a la grupalidad asegura a la vez que esta independencia es en contacto con otros. Todo esto cuando es pensado y co-creado con las personas mayores desde una perspectiva psico-gerontológica hace que los resultados esperados en calidad de vida, mejora de condiciones físicas y adherencia a los programas surjan naturalmente.

Este relato no concluye ni define, invita y motiva a seguir investigando y proponiendo formas que habiliten nuevos escenarios donde el tango y las personas mayores tengan su lugar para desplegarse.

## Referencias bibliográficas:

- Berriel, F. y Pérez, R. (2007). *Alzheimer y Psicoterapia. Clínica e investigación*. Montevideo: Psicolibros
- Benjamin, W. (2001). “El narrador” Para una crítica de la violencia y otros ensayos. *Iluminaciones IV*. Madrid: Taurus.
- Benjamin, W. (1982). “Experiencia y pobreza” . *Discursos interrumpidos I*. Madrid: Taurus
- Bracco, L. (2023). Tango-Therapy Intervention for Older Adults with Cognitive Impairment Living in Nursing Homes. Effects on Quality of Life, Physical Abilities and Gait. *Int. J. Environ. Res. Public Health*.
- Hackney M.E., Byers C., Butler G., Sweeney M., Rossbach L., Bozzorg A. (2015). Adapted Tango Improves Mobility, Motor-Cognitive Function, and Gait but Not Cognition in Older Adults in Independent Living. *J. Am. Geriatr. Soc.* 2015;**63**:2105–2113. doi: 10.1111/jgs.13650.
- Padilla, C, Carlos J., Sánchez C, Pilar, & Cuevas, M. (2014). Beneficios del entrenamiento de fuerza para la prevención y tratamiento de la sarcopenia. *Nutrición Hospitalaria*. Madrid: <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.29.5.7313>.
- Pugliese, L. (2013). Hogares de ancianos en convenio con el Banco de Previsión Social: ¿atención de personas dependientes? *Comentarios de Seguridad Social* 40. [https://www.bps.gub.uy/bps/file/6825/1/06\\_hogares\\_anciano\\_convenio.pdf](https://www.bps.gub.uy/bps/file/6825/1/06_hogares_anciano_convenio.pdf)
- Pichón Rivière, E. (1985). *El proceso grupal. Del psicoanálisis a la Psicología Social*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Salvareza, L. (1993) *Factores biológicos y sociales que inciden en la psicología del envejecimiento. Psicogeriatría: teoría y clínica*. Buenos Aires: Paidós.
- Wearing, J. (2023). *Ontology as a Guide to Politics? Judith Butler on Interdependency, Vulnerability, and Nonviolence*. *Ergo an Open Access Journal of Philosophy*.

## Fuentes de las escalas

- Berriel, F, Pérez, R (2004). Imágen del cuerpo en los adultos mayores: el caso de la población montevideana. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*. Agosto de 2004. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3740155>