

**Rumba terapia inclusiva, una variación alterativa del atletismo enfocada en el  
desarrollo humano.**

Clareth Maria Diaz Vasquez

Asesor

Rafael Antonio Bajonero

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades (ECSAH)

Programa Gestión Deportiva

2025

## **Dedicatoria**

En primer lugar, quiero expresar mi gratitud a Dios, por darme la fortaleza, la claridad y la determinación necesarias para completar este proceso educativo. Su orientación ha sido crucial en cada etapa que he recorrido.

A mi familia, cuyo amor, apoyo incondicional y confianza en mis habilidades me dieron aliento para seguir adelante incluso en los momentos más difíciles. Agradezco por ser mi pilar y mi fuente constante de motivación.

A mi pareja, por estar a mi lado, su comprensión y palabras de aliento, que reforzaron mi dedicación a este logro.

### **Agradecimientos**

Agradezco, en primer lugar, a Dios, por darme la oportunidad de finalizar este proyecto con dedicación, transparencia y perseverancia.

Quiero expresar mi gratitud a la institución educativa y al programa de Gestión Deportiva por ofrecer los espacios, las guías y los recursos esenciales para llevar a cabo esta propuesta. A mis profesores, por su acompañamiento formativo, su compromiso en el proceso educativo y por las herramientas conceptuales que hicieron viable la realización de este trabajo.

También agradezco a todos aquellos que contribuyeron con ideas, participaron en las actividades o brindaron apoyo técnico y académico en las distintas fases del proyecto.

Por último, reconozco la ayuda de mi familia y mi pareja, quienes, desde su apoyo emocional, estuvieron a mi lado durante este proceso, lo que me permitió mantener el equilibrio y la motivación.

## Resumen

El proyecto actual resalta la importancia de la rumbaterapia inclusiva como alternativa al atletismo convencional, diseñada para favorecer el bienestar físico y emocional de quienes participan. A través de movimientos simples y guiados, esta actividad promueve la autoconfianza, la socialización y el fortalecimiento de la comunidad. Además, apoya el desarrollo integral de los individuos al ofrecer un lugar donde pueden expresarse, liberar tensiones y sentirse seguros y respetados. La rumbaterapia se considera una eficaz opción para mejorar la calidad de vida, incentivar hábitos saludables y presentar una alternativa recreativa accesible a diferentes grupos de la población.

Teniendo como base dos reconocidos autores como Neef y Soto-Lagos abordan las principales características del deporte teniendo en cuenta que estas son las más esenciales y primordiales al momento de efectuar la propuesta rumbaterapia inclusiva como una variación alterativa del atletismo haciendo énfasis en el desarrollo humano. Tal como nos dice Neef (1993), "Las necesidades humanas deben entenderse como un sistema en el que ellas se interrelacionan e interactúan. Simultaneidades, complementariedades y compensaciones son características propias del proceso de satisfacción de las necesidades" ( p.1). Partiendo de este enunciado el proyecto aborda cuyas características permitiendo que los participantes desarrollen habilidades humanas claves para este enfoque.

***Palabras clave:*** danza, deporte, inclusión, comunidad, salud.

### **Abstract**

The current project highlights the importance of inclusive Zumba as an alternative to conventional athletics, designed to promote the physical and emotional well-being of participants. Through simple, guided movements, this activity fosters self-confidence, socialization, and community building. Furthermore, it supports the holistic development of individuals by offering a space where they can express themselves, release tension, and feel safe and respected. Zumba is considered an effective option for improving quality of life, encouraging healthy habits, and providing an accessible recreational alternative for diverse population groups.

Based on the work of two renowned authors, Neef and Soto-Lagos, this project addresses the main characteristics of sport, considering them essential and fundamental when proposing inclusive Zumba therapy as an alternative to athletics, emphasizing human development. As Neef (1993) states, "Human needs must be understood as a system in which interrelationships, simultaneous interactions, complementarities, and compensations are characteristic of the process of satisfying needs" (p. 1). Starting from this premise, the project addresses these characteristics, enabling participants to develop key human skills for this approach.

***Keywords:*** dance, sport, inclusion, community, health

## Tabla de contenido

<i>Introducción</i> .....	7
<i>Justificación</i> .....	10
<i>Objetivos</i> .....	12
Objetivo General.....	12
Objetivos Específicos .....	12
<i>Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos</i> .....	13
<i>Desarrollo humano como fundamento de la propuesta</i> .....	16
<i>De la reflexión a la práctica</i> .....	17
<i>Contenido del Trabajo – Metodología</i> .....	19
<i>Aspectos generales de la sesión</i> .....	21
<i>Resultados y discusión</i> .....	22
<i>Conclusiones</i> .....	24
<i>Referencias Bibliográficas</i> .....	26
<i>Apéndices</i> .....	27

## Introducción

La rumbaterapia se ha consolidado como una práctica accesible y atractiva dentro del ámbito deportivo y recreativo, pues combina música, movimiento y expresión corporal en espacios que invitan al disfrute y a la participación libre.

Permitiendo desarrollar habilidades y destrezas en quienes lo pactican y que aparte de esto la inclusividad en la propuesta juega un papel fundamental por lo que permite forjar a las personas en características claves para la vida, para obtener un desarrollo efectivo a escala humana.

Partiendo de esto se puede afirmar que el desarrollo a escala humana juega papel fundamental a la hora de implementar proyectos que le permita a las personas desarrollar características esenciales para la vida, y es justamente ahí donde entra el proyecto Rumba terapia inclusiva, una variación alterativa del atletismo enfocada en el desarrollo humano. Teniendo en cuenta que más allá de su aporte físico, esta actividad favorece la salud emocional y social al crear ambientes donde las personas pueden moverse sin presión, compartiendo con otros desde la espontaneidad y la alegría.

En este proyecto se propone una sesión de rumbaterapia inclusiva, entendida como una experiencia diseñada para que cualquier persona pueda vincularse, independientemente de su edad o condición física de manera cómoda y segura. La intención es reconocer el movimiento como un medio para fortalecer la autoestima, la convivencia y la capacidad de disfrutar el cuerpo sin exigencias externas.

Hacer ejercicio de manera regular no solo es esencial para conservar la salud corporal, sino también para Promover el equilibrio social y emocional de los individuos. Integrar el Movimiento a la rutina diaria, ya sea haciendo ejercicios dirigidos, bailando o recreándose,

ayuda a liberar tensiones, elevar el estado de ánimo y potenciar las interacciones con otras personas. Por lo tanto, se convierte en una parte esencial de un modo de vida sano.

OMS (como se citó en Lagos, 2018) plantea qué aproximadamente 3,2 millones de individuos mueren a causa del sedentarismo cada año, señala además, que las personas que realizan escasa actividad física corren un riesgo entre el 20% y 30% mayor que otras, de morir por cualquier causa. (p, 34). Por lo cual y en coherencia con enfoques contemporáneos del desarrollo humano, esta propuesta destaca el valor de las experiencias que promueven bienestar integral, participación activa y vínculos sociales significativos. La rumbaterapia, al ser flexible y centrada en la persona, permite que cada participante explore su propio ritmo y encuentre en el movimiento una oportunidad para liberar tensiones, conectar con sus emociones y construir relaciones más cercanas con el grupo.

Con ello, este proyecto busca mostrar que el baile recreativo puede convertirse en una estrategia formativa y comunitaria que aporta al bienestar individual y colectivo desde una perspectiva integral y humanizada del deporte.

En esta línea, se considera que la rumbaterapia inclusiva es una práctica corporal alterativa que se aleja de los paradigmas clásicos del deporte competitivo, en los que prevalecen la exigencia física, el rendimiento y la comparación de habilidades. En contraste con estas dinámicas, la rumbaterapia valora la experiencia vivida, el goce del movimiento y la participación consciente, lo que posibilita que cada individuo se relacione de acuerdo a sus propias capacidades y sin miedo a ser juzgado por los demás.

Esta cualidad la hace una propuesta flexible y accesible, que puede adecuarse a circunstancias comunitarias y poblaciones variadas; en estos casos, el propósito primordial no es

lograr metas o resultados, sino promover el bienestar integral y la edificación de relaciones sociales fundamentadas en la aceptación del cuerpo, la inclusión y el respeto.

## Justificación

La rumbaterapia se presenta como una actividad que se adapta con facilidad a las necesidades de la comunidad, ya que combina movimiento, música y expresión corporal para promover tanto el bienestar físico como el emocional.

Más allá de los ejercicios rítmicos, esta práctica se ha consolidado como una estrategia valiosa para mejorar la salud, reducir el estrés, fortalecer la convivencia y generar una actitud emocional más positiva en los participantes. En este sentido, la rumbaterapia se convierte en una alternativa innovadora, capaz de favorecer la participación y el desenvolvimiento corporal de personas de diferentes edades y condiciones físicas. Como señala Durán (2023), “el deporte se caracteriza por ser un pasatiempo, ejercicio físico y competición organizada, realizada por una cultura determinada” (p. 15); sin embargo, la rumbaterapia permite ampliar esta visión hacia una práctica accesible, dinámica y orientada al bienestar integral más que al rendimiento.

Además de sus beneficios físicos y mentales, la rumbaterapia facilita la evaluación del estado emocional de las personas, favoreciendo procesos de autocuidado y conexión corporal. Esta actividad permite liberar tensiones, mejorar el ánimo y compartir un espacio agradable con otros, generando un ambiente propicio para la interacción respetuosa y la construcción de vínculos significativos.

En la actualidad, muchas mujeres encuentran en este tipo de actividades un espacio seguro para desconectarse de las preocupaciones cotidianas y dedicar tiempo a sí mismas. Esto evidencia que la rumbaterapia no solo es una alternativa recreativa, sino también una respuesta a necesidades sociales relacionadas con la salud emocional, la integración y la calidad de vida.

Desde la óptica de la comunidad, la rumbaterapia inclusiva adquiere particular importancia al transformarse en una opción que satisfaga las demandas presentes de bienestar,

autocuidado y socialización, sobre todo en entornos donde los individuos tienen escasos espacios para el cuidado emocional y el esparcimiento consciente.

Esta práctica no requiere que los participantes tengan habilidades físicas específicas o conocimientos previos, lo cual favorece su participación activa y voluntaria y refuerza la confianza en sí mismas y el sentido de pertenencia al grupo. Además, la rumbaterapia, al llevarse a cabo en un entorno de respeto y apoyo, promueve que las mujeres puedan expresarse con libertad, intercambiar vivencias y reconocer el movimiento corporal como una manera legítima de vincularse consigo mismas y con otras personas.

En síntesis, la implementación de esta propuesta es relevante porque incorpora dinámicas físicas, mentales y grupales que fortalecen la motivación y las relaciones interpersonales.

Su enfoque en el bienestar integral fomenta el autocuidado, la expresión corporal, la convivencia y la creación de espacios seguros para la participación. Estos elementos la convierten en una herramienta esencial para promover procesos de desarrollo humano desde una mirada cercana, participativa y accesible.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Desarrollar una sesión de rumbaterapia inclusiva enfocada en promover el bienestar integral de la comunidad a través de actividades adaptadas que enfatizan la participación social y la expresión física .

### **Objetivos Específicos**

Fomentar un ambiente de confianza y camaradería donde cada mujer se siente valorada e incluida en el grupo.

Establecer un lugar donde las participantes tengan la libertad de moverse sin presiones y disfrutando la actividad genuinamente.

Descubrir movimientos simples y accesibles que les ayuden a identificar sus habilidades y conectarse con sus cuerpos de una manera placentera .

## **Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos**

### **¿Cuáles son las Relaciones entre la actividad alterativa propuesta y un enfoque de desarrollo humano revisado en el curso?**

La perspectiva de desarrollo a escala humana establece que el verdadero desarrollo debe centrarse en las personas y la calidad de vida que generan en su entorno, rechazando la idea de que el progreso está determinado únicamente por el desempeño o los resultados. Según Neef et al. (1993):

El desarrollo a escala humana no descarta objetivos tradicionales como el crecimiento económico para que todos puedan acceder dignamente a bienes y servicios. Sin embargo, la distinción con respecto a los enfoques predominantes radica en localizar los objetivos del desarrollo dentro del mismo proceso de desarrollo. (p. 6)

Desde esta óptica, el desarrollo humano trasciende el mero crecimiento económico y abarca varias dimensiones que permiten evaluar y mejorar la calidad de vida. Esto implica reconocer los esfuerzos que las personas realizan para conseguir bienestar en diferentes aspectos.

El deporte y las prácticas corporales son métodos esenciales para fomentar la salud y el bienestar en su totalidad de los beneficios físicos, estas actividades ayudan a equilibrar las emociones, fomentan el desarrollo social y la creación de espacios para interactuar y recrearse en la comunidad. Soto-Lagos (2018) examina de manera crítica la forma en que el deporte y otras actividades corporales pueden llegar a ser una praxis transformadora, con capacidad para incorporar aspectos emocionales, sociales, culturales y físicos, y que se alinean con los principios del buen vivir. Esta perspectiva posibilita entender que la salud no se trata solamente de no estar enfermo, sino que supone un bienestar completo en el que intervienen la actividad física, la expresión corporal y las relaciones sociales, brindando oportunidades para elevar la calidad.

El enfoque de Max Neef también implica que las personas tienen un conjunto de necesidades fundamentales como afecto, participación, identidad, libertad, ocio y subsistencia, entre otras, que deben ser satisfechas a través de experiencias significativas. Así, la rumbaterapia actúa como una satisfacción integral, ya que al bailar, expresarse y relacionarse con otros, la persona satisface varias necesidades al mismo tiempo: movimiento físico, libertad para actuar de acuerdo con sus posibilidades, sentido de pertenencia al grupo y fortalecimiento de la identidad al sentirse aceptada y valorada.

La rumbaterapia inclusiva, que se desarrolla desde una lógica de participación y no de competencia, está en sintonía con la perspectiva del desarrollo a escala humana, ya que considera el cuerpo como un medio para expresarse, comunicarse y estar bien, y no solo como una herramienta de rendimiento.

Esta práctica posibilita que los individuos participen de forma activa en su proceso de desarrollo personal, decidiendo cómo moverse, cuándo descansar y cómo interactuar con el grupo. Esto potencia la autonomía y el sentido de control sobre la experiencia corporal propia.

Desde este punto de vista, el movimiento deja de ser una obligación y se convierte en una experiencia valiosa que ayuda a construir el bienestar individual y colectivo. Además, la rumbaterapia inclusiva brinda un espacio donde el afecto, la participación y el ocio se expresan de manera natural, lo que facilita la satisfacción concurrente de varias necesidades humanas esenciales. Los participantes y el acompañamiento respetuoso hacen más fácil establecer conexiones sociales fundamentadas en el reconocimiento recíproco y la confianza.

Estos procesos incrementan la identidad de grupo y el sentido de pertenencia, factores esenciales para el desarrollo humano, pues hacen que cada individuo se sienta valorado en el grupo, sin importar su destreza física o su experiencia anterior con actividades físicas.

El concepto fundamental del desarrollo a escala humana es que las personas crecen personalmente cuando participan activamente en sus propios procesos. Neef y otros (1993) señalan que la propuesta no es rígida ni impuesta: cada participante elige cómo moverse, qué ritual seguir y cómo modificar los pasos. Esto fomenta la motivación, el sentido de pertenencia y una relación más positiva con el movimiento.

Este enfoque pone de relieve la importancia del bienestar integral, reconociendo que el desarrollo humano incluye dimensiones emocionales, sociales y culturales (Neef et al., 1993). La propuesta de rumba terapia integra dimensiones de forma orgánica: el cuerpo se activa, la mente libera tensiones, las emociones fluyen con el tiempo y las relaciones se fortalecen al compartir, coordinar y apoyarse mutuamente.

Como indican los autores: "El postulado fundamental del desarrollo a escala humana es que el desarrollo se refiere a las personas y no a los objetos" (Neef et al., 1993, p. 1). En alineación con esto, la propuesta de rumbaterapia crea un entorno donde una persona puede sentirse completa, no sólo físicamente sino también emocional y espiritualmente.

Este método destaca que la formación de la identidad y las relaciones sociales son componentes clave para un desarrollo más humano y digno, al fomentar entornos seguros, participativos e inclusivos donde cada individuo se siente apreciado e incluido en un grupo.

El movimiento, la música y la interacción promueven una conexión respetuosa y colaborativa tanto con uno mismo como con los demás. De esta manera, la rumbaterapia inclusiva no solo favorece el bienestar físico, sino que también ayuda a elevar la autoestima, la confianza y el sentido de comunidad. Gracias a esta dinámica, se crean redes sociales estables, que favorecen la integración del grupo y el mantenimiento de relaciones significativas a lo largo del tiempo.

### **Desarrollo humano como fundamento de la propuesta**

La rumbaterapia surge desde una comprensión profunda del desarrollo humano que trasciende el rendimiento físico. Se basa en la noción de que cada individuo evoluciona cuando se le da la oportunidad de participar, expresarse y sentirse apreciada en un entorno seguro.

El objetivo es proporcionar ese espacio y crear un entorno saludable y sostenible.

Según (Neef et al. , 1993), el desarrollo es de las personas y para las personas lo que se relaciona con el objetivo principal de la actividad , que es que cada participante tenga una experiencia completa de bienestar.

En este marco, la rumbaterapia se presenta como un lugar en el que las necesidades humanas se convierten de meras ideas teóricas a experiencias vivenciales. La música junto con el movimiento fomentan la creatividad y el disfrute; el trabajo en grupo fortalece la identidad y el sentido de pertenencia; y la libertad para modificar los pasos posibilita que cada individuo reconozca su autonomía sin sentirse restringido por sus capacidades o su estado físico. Esto se alinea con lo que Neef et al. (1993) identifican como satisfactores sinérgicos, los que impulsan simultáneamente múltiples aspectos del desarrollo humano.

Así mismo, al enfocarse en la inclusión, dicha propuesta estima la diversidad como un recurso, no como un impedimento. Esto demuestra una perspectiva humanista en la que el desarrollo genuino se construye cuando cada individuo tiene la posibilidad de participar sin miedo a ser juzgado.

La actividad invita a moverse por el placer de hacerlo y no por razones de rendimiento, lo cual constituye una diferencia fundamental. Neef et al. (1993) señalan que "la plenitud humana surge cuando las personas pueden ser, hacer y estar en coherencia con lo que sienten" (p. 4), un principio que la rumbaterapia Inclusiva fomenta en cada encuentro.

### **De la reflexión a la práctica**

La propuesta de la rumbaterapia inclusiva surge a partir del reconocimiento de diversas necesidades presentes en la comunidad, relacionadas con el bienestar emocional, el autocuidado y la participación en actividades físicas accesibles. En la observación del contexto se evidenció la falta de espacios donde las personas pudieran moverse con libertad, liberar tensiones y compartir sin sentirse presionadas por exigencias físicas o expectativas de rendimiento.

Esta realidad motivó la creación de una propuesta que prioriza el disfrute del movimiento, el respeto por los ritmos individuales y la construcción de un ambiente seguro e inclusivo.

Este proceso de reflexión fue utilizado como punto de referencia y transformado en una práctica más flexible y precisa. Los aspectos y la medición del rendimiento, característicos del atletismo tradicional, se abandonaron en favor de una experiencia física centrada en el bienestar más que en el rendimiento.

Se adaptaron y resignificaron los movimientos fundamentales del atletismo, permitiendo que el cuerpo se exprese con mayor libertad para que cada participante pueda involucrarse desde sus propias capacidades sin comparación ni juicio.

Desde este análisis, la rumbaterapia inclusiva se pensó como una alternativa accesible y respetuosa de la diversidad. Los enfoques de Max-Neef y Soto-Lagos fueron la base principal para la creación de esta propuesta, ya que orientan una mirada del desarrollo humano centrada en las personas, sus necesidades y la calidad de sus experiencias. Más que aplicar estos enfoques desde lo teórico, la intención fue llevarlos a la práctica a través de una actividad corporal vivencial, cercana y significativa.

En este sentido, la rumbaterapia funciona como un satisfactor, al posibilitar en una sola experiencia el movimiento corporal, la expresión emocional, la interacción social y el disfrute del tiempo compartido. La música y los movimientos sencillos permiten que cada persona se conecte con su cuerpo sin exigencias, libere tensiones y fortalezca la confianza en sí misma. El énfasis no está en la perfección de los pasos, sino en la vivencia del movimiento como una forma de cuidado personal y colectivo.

Este análisis de las necesidades de la comunidad y la transformación de la práctica corporal constituyen la base sobre la cual se estructura la metodología de la actividad. Cada momento de la sesión fue pensado para responder a estas realidades, priorizando la participación, el respeto por los ritmos individuales y la creación de un ambiente acogedor. A partir de esta comprensión, la metodología que se presenta a continuación describe el paso a paso de la rumbaterapia inclusiva como una experiencia orientada al bienestar integral y la convivencia.

### **Contenido del Trabajo – Metodología**

La rumbaterapia inclusiva es una práctica diseñada para generar un entorno de movimientos donde cualquier participante pudiera disfrutar, sin tener en cuenta su edad o condición física.

El objetivo era brindar una rumba suave, accesible y orientada, en la que cada uno pudiera seguir el ritmo de su propia manera y sentirse cómodo desde el inicio. Se intentó que la música, el entorno y los movimientos simples facilitaran que el cuerpo se liberara gradualmente, fomentando la confianza y la motivación. Esta actividad se enfocó más en invitar a cada mujer a descubrir su propio compás, en lugar de enfocarse en la técnica o perfección.

Durante la sesión, disfrutamos de cada expresión que surgía del cuerpo y la cara. La rumbaterapia se presentó como una forma amena y simple de activar nuestros cuerpos, de nutrirlos de manera saludable a través de la actividad física y de fortalecer las amistades entre las que participaron. Más allá del ejercicio físico, se cultivó la convivencia, la confianza y el buen ánimo en ese espacio de recreación.

La actividad incluyó a 14 mujeres, cuyas edades variaban entre los 15 y los 65 años. Este grupo, tan variado, posibilitó la interacción de diferentes ritmos y vivencias, evidenciando que el movimiento tiene la capacidad de adaptarse a cualquier edad o situación. Todas llegaron con el propósito de participar y dejarse llevar por los ritmos de la música.

Comenzamos nuestra rumba con un calentamiento ligero, empleando una marcha coordinada y pasos sencillos para dar inicio a la rumba. Gradualmente, la cadencia de la música fue aumentando, y con ese aumento, cada movimiento incitaba a poner el cuerpo en movimiento aún más. Conforme la clase proseguía, se notaba que el ambiente se iba animando. A pesar de que algunas bailaban más que otras, todas lograron gozarla a su manera.

Con el incremento del ritmo musical, también se intensificó la energía del grupo, algunas de ellas, incluso fatigadas, siguieron hasta el final de la rumba, imotivadas por la compañía, el entorno y las risas. Al terminar esta sección principal, hicimos un estiramiento de brazos, caderas y manos, lo que contribuyó a regular la respiración y a acondicionar el cuerpo para un rato de relajación.

Este espacio de relajación fue un instante significativo, pues permitió agradecer al cuerpo por su presencia durante toda la actividad. Cada respiración profunda contribuyó a la liberación de tensiones y a comprender lo esencial que es reservar tiempo para el bienestar físico y emocional.

La rumbaterapia tuvo un efecto positivo a nivel individual y colectivo. La integración y la convivencia entre las mujeres fueron destacadas, ellas manifestaron que se sentían más conectadas con el grupo, más apoyadas y más animadas. Más que coordinar movimientos, se enfocó en la libertad de movimientos al ritmo de cada mujer, en la expresión del cuerpo y en disfrutar cada risa, cada gesto y cada palabra de ánimo que aparecía para inspirar a las demás. Fue un espacio en el que todas colaboraron, todas se apoyaron mutuamente y todas lograron sentirse incluidas en la actividad.

### **Aspectos generales de la sesión**

La sesión de rumbaterapia inclusiva tuvo una duración aproximada de una hora y se desarrolló en un parque, un espacio abierto que facilitó la libre movilidad de las participantes y les permitió sentirse en contacto con la naturaleza mientras disfrutaban de la actividad.

La música, reproducida a través de un equipo de sonido sencillo, acompañó cada movimiento y contribuyó a crear un ambiente animado y motivador. Todas las asistentes llevaban ropa cómoda, lo que favoreció la participación activa y les permitió concentrarse en la experiencia sin restricciones físicas ni materiales.

Durante la práctica, se pudo observar que algunas personas presentes en el parque mostraban interés y se detenían a mirar la sesión, reflejando una intención natural de integrarse y participar. Esta reacción destacó el carácter inclusivo y atractivo de la rumbaterapia, capaz de generar curiosidad y conexión incluso entre quienes no estaban inicialmente involucrados en la actividad.

Al final de la sesión, se realizó un espacio de estiramientos y respiración, seguido de un breve diálogo en el que se preguntó a las participantes cómo se habían sentido. Las respuestas reflejaron sensaciones de bienestar, relajación y cohesión grupal, reforzando la importancia de la rumbaterapia como una práctica que promueve tanto el movimiento corporal como la interacción social y el fortalecimiento emocional dentro de un entorno compartido y respetuoso.

Estas observaciones respaldan la pertinencia de la rumbaterapia inclusiva como estrategia para fomentar el bienestar integral, en concordancia con la OMS que señala la importancia de la actividad física regular para mantener la salud física y emocional, así como para fortalecer la cohesión social.

## Resultados y discusión

Conexiones entre la rumbaterapia inclusiva y las perspectivas de Max-Neef y del buen vivir.

La Rumbaterapia Inclusiva se vincula de manera directa con las ideas propuestas por Max-Neef y sus colegas en 1993, así como con la noción de buen vivir desarrollada por Soto en 2018, dado que es una práctica que trasciende el desempeño físico y se centra en el bienestar integral del ser humano. Según los planteamientos de Max-Neef et al. (1993), los seres humanos tienen una variedad de necesidades esenciales, el afecto, el ocio, la participación, la creatividad y la identidad lo cual no se limita a lo material, por el contrario, demandan las experiencias que las satisfagan de forma equilibrada. Desde esta perspectiva, la rumbaterapia inclusiva funciona como medio sinérgico para satisfacer dichas necesidades; por medio de la música, el movimiento rítmico y la integración social, se logran atender simultáneamente varias de ellas: se potencia la expresión emocional (afecto), la participación en grupo, el placer (ocio) y la identificación con una comunidad (identidad).

A su vez, esta actividad también se conecta con la visión que presenta Soto Lagos sobre el buen vivir, una alternativa al modelo de desarrollo convencional. Para el buen vivir o vivir sabroso, el progreso no consiste en generar una competencia ni aumentar la producción o "superar a los demás", sino en convivir en armonía con uno mismo, con otros y con el entorno.

La rumbaterapia inclusiva adopta esta perspectiva al distanciarse de la idea de atletismo que se enfoca en la rapidez o el rendimiento únicamente y fomenta una práctica más humana, en la que cada persona se expresa libremente, progresa a su propio ritmo, se expresa sin restricciones y establece relaciones de respeto dentro del grupo. Esta actividad promueve el

cuidado del cuerpo, la conexión emocional, la alegría compartida y la integración social, elementos fundamentales del buen vivir.

## Conclusiones

La rumbaterapia inclusiva ha demostrado que la combinación de movimiento y lenguaje corporal tienen el potencial de ser una herramienta fácil y altamente efectiva para fomentar el bienestar integral.

Durante la sesión, las participantes no solo trabajaron su cuerpo, sino que también relajaron tensiones, mejoraron la sana convivencia y encontraron un ambiente que genera seguridad y confianza para disfrutar y compartir. La experiencia demostró que la perspectiva del desarrollo humano se puede aplicar de forma práctica en actividades lúdicas, asegurando que cada instante de la actividad responda a las necesidades esenciales básicas como la libertad, la creatividad, la participación y el afecto.

Esto coincide con las ideas de Max-Neef sobre la satisfacción de las necesidades humanas y se alinea con la propuesta de Soto sobre el desarrollo humano integral, donde el bienestar va más allá del rendimiento físico y se relaciona con la creación de relaciones y experiencias significativas. Además, se notó que la rumbaterapia es una opción verdaderamente inclusiva, ya que los movimientos y ritmos se adaptaron para que cada participante pudiera unirse de acuerdo a sus capacidades, brindando alternativas de baja intensidad y respetando los ritmos personales.

Esta adaptabilidad la hace una propuesta accesible para diversas edades y condiciones físicas, promoviendo el fortalecimiento comunitario, la mejora del estado de ánimo y el fomento de hábitos saludables.

De hecho, si esta actividad se lleva a cabo de manera constante, podría provocar cambios positivos como un aumento en la confianza personal, un mayor compromiso social,

fortalecimiento del apoyo entre mujeres y la creación de espacios permanentes para una convivencia saludable dentro de la comunidad.

Como complemento a lo anterior, Más allá del ejercicio físico, la experiencia permitió fortalecer vínculos, compartir emociones y crear un clima de bienestar que fue construido de manera conjunta, desde el respeto por los ritmos individuales y la aceptación de la diversidad.

Esta vivencia pone de manifiesto el anhelo de la comunidad por contar con espacios que favorezcan el autocuidado, la participación y la convivencia, donde el cuerpo se convierta en un medio para expresarse y conectar con otros. En este sentido, la rumbaterapia inclusiva no solo cumple con los objetivos propuestos, sino que se proyecta como una alternativa significativa para seguir promoviendo el bienestar compartido y la creación de entornos más humanos, participativos y saludables.

## Referencias Bibliográficas

- Duran, C. (2023). El atletismo: un análisis de su lógica interna, en relación con la enseñanza y entrenamiento. Memoria Académica.  
<https://WWW.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.2550/te.2550.pdf>
- Neef, M., Elizalde, A., & Hopenhayn, M. (1993). Desarrollo a escala humana. *Una opción para el futuro* Abrir este documento utilizando ReadSpeaker docReader, 3.  
<https://www.unida.org.ar/Virtuales/Eco/DEH.pdf>
- Soto-Lagos, R. (2018). Deporte, Prácticas Corporales, vida saludable y buen vivir: Un Análisis crítico para una nueva praxis. *The Journal of the Latin American Socio-cultural Studies of Sport*, 9(1), 29-44. <https://research-ebSCO-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/linkprocessor/plink?id=f9efba25-3666-3bc0-aa23-7fd2bd68ea24>

## Apéndices

Apéndice A.

Link del video de la actividad implementada

<https://youtu.be/doRuJaHLVGg?si=YF1vXEF-ZcHTqG-N>