

PROYECTO**004****“RITMO Y MOVIMIENTO TRANSFORMACIÓN****CULTURAL Y SALUD****COMUNITARIA”****GRUPO DE ATENCION PRIORITARIA:**

Ayuda social dirigida a grupos vulnerables y/o
prioritarios del cantón Guaranda, especialmente
adultos mayores, niños y jóvenes.

GUARANDA 2026

(03) 2551083 / (03) 2551088

www.guaranda.gob.ec

Convención de 1884 y García Moreno

ADMINISTRACIÓN 2023 -2027

1. DATOS INFORMATIVOS

Nombre:	Acción Social Municipal GAD Guaranda
Ubicación:	Ex. Gustavo Lemos
Calles:	Manuela Cañizares y Pichincha
Localización	Cantón Guaranda – Provincia Bolívar
Responsables	Coordinación Administrativa
Tipo de institución / organización	OSC ()
	GAD (X)
	Org. Religiosa ()
Modalidad de servicio:	Atención a jóvenes en condiciones de vulnerabilidad a través de la danza como una expresión cultural. Así también adulto mayor y niños.
Teléfono:	
Correo electrónico	accionesocialmunicipal2020@gmail.com

2. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO

RITMO Y MOVIMIENTO: TRANSFORMACIÓN CULTURAL Y SALUD COMUNITARIA

3. ANTECEDENTES

El presente proyecto administrado por Acción Social Municipal del GAD-CG se fundamenta en la necesidad de brindar a la comunidad espacios de recreación que fomenten la actividad física y el bienestar emocional. Se implementarán sesiones de bailoterapia, acompañadas de ejercicios de gimnasia cerebral y técnicas de relajación, con el fin de ofrecer un programa integral que atienda diferentes aspectos de la salud de los participantes. La bailoterapia es una estrategia accesible y versátil, que combina movimientos de diferentes ritmos musicales con beneficios aeróbicos y terapéuticos. A través de la música y el movimiento, se busca estimular la coordinación, mejorar la

ACCIÓN SOCIAL MUNICIPAL condición física, promover la socialización y reducir los niveles de estrés y ansiedad



(03) 2551083 / (03) 2551088



www.guaranda.gob.ec



Convención de 1884 y García Moreno

ADMINISTRACIÓN 2023 -2027

4. PROBLEMA

La población presenta disminución de actividad cultural, sedentarismo y debilitamiento comunitario.

5. JUSTIFICACIÓN

El proyecto "Ritmo y movimiento transformación cultural y salud comunitaria" surge como respuesta a la necesidad urgente de fortalecer el bienestar físico, emocional y social de la comunidad del cantón Guaranda, mediante la creación de espacios accesibles, recreativos y terapéuticos. En un contexto donde la inactividad física y el estrés cotidiano incrementan el riesgo de enfermedades crónicas y afectan la salud mental, se hace indispensable promover alternativas que motiven a la población a adoptar estilos de vida saludables sin representar una carga o actividad rutinaria. La bailoterapia, eje central del proyecto, constituye una estrategia dinámica, inclusiva y eficaz que combina el ejercicio aeróbico con la expresión artística, permitiendo que los participantes mejoren su capacidad cardiorrespiratoria, flexibilidad y coordinación a través del disfrute y la recreación. La música, como componente motivador, facilita la liberación de endorfinas y contribuye significativamente a la reducción del estrés, la ansiedad y la tensión acumulada, favoreciendo así el equilibrio emocional. A esto se suma la incorporación de gimnasia cerebral y técnicas de relajación, elementos ACCIÓN SOCIAL MUNICIPAL que amplían la intervención hacia un enfoque integral del bienestar. Estas actividades estimulan la memoria, la concentración y la agilidad mental, aspectos esenciales para el mantenimiento de la autonomía, especialmente en personas adultas mayores que suelen experimentar un declive progresivo en sus funciones cognitivas. De esta manera, el proyecto no solo atiende el estado físico de los participantes, sino también su salud cognitiva y emocional.

Acción Social Municipal del Cantón Guaranda respalda esta iniciativa como parte de su compromiso con el desarrollo humano y la inclusión social. La participación de instructores especializados, terapeuta ocupacional y fisioterapeutas garantiza la adecuada adaptación de las actividades, considerando las particularidades de cada grupo etario y promoviendo así un acceso equitativo para toda la ciudadanía. En este sentido, la implementación de "Ritmo y movimiento transformación cultural y salud comunitaria" se justifica plenamente como una



propuesta innovadora y necesaria, que utiliza el arte, el movimiento y la recreación como herramientas terapéuticas para mejorar la calidad de vida de la población. Al fomentar la socialización, el sentido de pertenencia y la autoestima, el proyecto contribuye de manera significativa al bienestar integral y fortalece los lazos comunitarios.

6. MARCO REFERENCIAL DEL PROYECTO

El presente proyecto se desarrolla bajo la gestión de Acción Social Municipal del Cantón Guaranda.

Finalidad del proyecto

Este proyecto tiene el propósito de brindar un espacio de recreación y bienestar integral a la ciudadanía de Guaranda, promoviendo el ejercicio físico a través de la danza y complementándolo con estrategias de estimulación cognitiva. Se busca que los participantes no solo mejoren su condición física y coordinación motriz, sino que también experimenten un impacto positivo en su salud emocional, reduciendo el estrés y

fortaleciendo su autoestima. Además, este proyecto pretende generar un sentido de comunidad, creando espacios donde las personas puedan compartir experiencias, establecer lazos sociales y sentirse parte de un grupo que valora su bienestar y desarrollo personal. En este sentido, " Ritmo y movimiento transformación cultural y salud comunitaria" se concibe como una iniciativa que va más allá del ejercicio físico, convirtiéndose en una herramienta para fortalecer el sentido de pertenencia, la integración y la autonomía de sus participantes

7. OBJETIVOS DEL PROYECTO

7.1 OBJETIVO GENERAL

Promover el bienestar integral de poblaciones vulnerables mediante sesiones de bailoterapia y estimulación cognitiva adaptadas a sus necesidades, con el fin de mejorar su calidad de vida y fomentar la integración social a través del movimiento y la expresión artística.



7.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Mejorar la movilidad articular y la coordinación motriz mediante rutinas estructuradas de bailoterapia, favoreciendo la flexibilidad, la resistencia y la fuerza muscular.
- Fomentar la integración social a través de actividades grupales que estimulen la comunicación, el trabajo en equipo y la interacción entre los participantes, fortaleciendo su sentido de comunidad.
- Reducir los niveles de estrés y ansiedad a través del movimiento y la música, generando un ambiente de disfrute que ayude a mejorar el estado emocional de los participantes.
- Estimular la memoria y la concentración a través de coreografías y ejercicios de gimnasia cerebral, contribuyendo a la prevención del deterioro cognitivo y fortaleciendo la agilidad mental de los participantes

BENEFICIARIOS

Número de Participantes: 25- 30

Los ciudadanos del Cantón Guaranda como:

Adultos jóvenes: de 20 a 39 años

Adultos de mediana edad: de 40 a 59 años

Personas mayores: de 60 años y más

Adicionalmente, se puede incluir esta actividad en los distintos proyectos de Acción Social Municipal.

Localización física y cobertura espacial

La cobertura del proyecto es para toda la ciudadanía del Cantón Guaranda comprendidos entre la edad de 20 años de edad a más. Estas actividades se realizarán en las Instalaciones de Acción Social Municipal del cantón Guaranda ubicada en las calles Manuela Cañizares y Pichincha.

8. MATRIZ DE PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO 'TEJIENDO EN COMUNIDAD "RITMO Y MOVIMIENTO TRANSFORMACIÓN CULTURAL Y SALUD COMUNITARIA"

La siguiente matriz presenta la planificación estratégica del proyecto 'Tejiendo en Comunidad', incluyendo los componentes de intervención, actividades clave, objetivos específicos, indicadores, responsables y un cronograma tentativo. Esta matriz permite visualizar la estructura operativa del proyecto y facilita la articulación interinstitucional y el seguimiento de resultados.

Componente	Actividades Clave	Objetivo Específico	Indicadores	Responsables	Cronograma
Primer momento: Inscripción y orientación	Explicación de objetivos y beneficios del programa.	Registrar de participantes en oficinas de Acción Social Municipal	Número de participantes	Técnica del Proyecto	12 Meses
Segundo Momento: Gimnasia Cerebral	Juegos de estimulación mental y coordinación.	Realizar ejercicios de activación cognitiva antes de la bailoterapia.	Número de reuniones interinstitucionales, acuerdos firmados, actores involucrados	Técnica del Proyecto	12 Meses
Tercer momento: Sesiones de Bailoterapia	Clases guiadas tres veces por semana. Uso de diferentes estilos musicales	Crear coreografías adaptadas a cada grupo etario	Número de productos comercializados, ingresos generados, marca creada	Técnica del Proyecto	12 Meses

Promotores comunitarios.

Encargados de brindar acompañamiento, motivación y asesoría comunitaria para el involucramiento de la población dentro de la ejecución del proyecto, especialmente en sectores rurales y urbanos vulnerables.

Equipo audiovisual y comunicacional.

Responsables de documentar el proceso, registrar testimonios, visibilizar resultados y difundir la importancia del movimiento, la cultura y la salud comunitaria a través de piezas comunicacionales.

ESTRATEGIAS DE PARTICIPACIÓN, MOTIVACIÓN Y CONTROL COMUNITARIO

Para lograr una mayor comprensión, adherencia y motivación entre los participantes del proyecto Ritmo y Movimiento: Transformación Cultural y Salud Comunitaria, se implementarán estrategias innovadoras con enfoque cultural, comunitario, horizontal y de corresponsabilidad, asegurando la sostenibilidad social del modelo.

a) Sistema de incentivos por participación activa

Durante las fases iniciales, se identificaron limitaciones relacionadas con baja participación, vergüenza corporal y falta de hábitos de actividad física. En respuesta, se incorporará un sistema de incentivos simbólicos y reconocimientos grupales para quienes mantengan participación constante y compromiso dentro de los talleres. Este mecanismo busca valorar el esfuerzo, aumentar la motivación y generar un entorno seguro para la expresión libre del movimiento.

b) Talleres comunitarios interactivos

Se desarrollarán talleres participativos con enfoque intercultural facilitados por profesionales en cultura, recreación, psicología y salud comunitaria. Estos talleres permitirán explorar el cuerpo, emociones, ritmo y tradiciones culturales mediante dinámicas vivenciales, promoviendo bienestar físico, identidad cultural y cohesión social.

c) Entrega de kits de movimiento y bienestar

Con el objetivo de facilitar la participación equitativa, se entregarán kits individuales con elementos como pañuelos de danza, materiales educativos, hidratación y guías simples de ejercicios que permitan seguir practicando desde casa o comunidad.

d) Registro audiovisual y comunicación comunitaria

Como parte del cierre, se realizará un video participativo que documente experiencias, testimonios y transformación cultural y emocional de los participantes. Este audiovisual servirá para sensibilizar y visibilizar el valor del ritmo, el movimiento y la salud comunitaria como estrategias de vida y bienestar colectivo.

e) Presentación pública de resultados

Se llevará a cabo un evento comunitario donde se compartan logros, aprendizajes y demostraciones prácticas del proceso desarrollado.

Este espacio fortalecerá transparencia, reconocimiento social, continuidad del proceso y participación ciudadana. El evento contará con asistentes del sector comunitario, cultural, institucional y de salud.

10. INDICADORES DE IMPACTO**Salud y bienestar comunitario**

- Incremento en el número de personas que realizan actividad física regularmente (comparación antes y después del proyecto).
- Mejora percibida en bienestar emocional y autoestima expresada por los participantes.
- Disminución de hábitos sedentarios en los grupos intervenidos.

Fortalecimiento de capacidades expresivas y culturales

- Porcentaje de participantes que reportan mejora en habilidades de movimiento, coordinación y expresión corporal.



- Número de facilitadores comunitarios motivados y activos en ejercicios de movimiento cultural.
- Nivel de participación intergeneracional en talleres de ritmo y movimiento.

Cohesión comunitaria e identidad cultural

- Número de redes, colectivos o grupos de actividad física comunitaria fortalecidos o creados.
- Frecuencia de encuentros culturales y recreativos realizados en el territorio.
- Percepción comunitaria del movimiento y la danza como símbolos de identidad y bienestar (medido mediante encuestas o entrevistas).

Articulación interinstitucional

- Número de acuerdos o convenios interinstitucionales firmados para apoyar actividades culturales y de salud comunitaria.
- Participación de actores institucionales, educativos y de salud en la ejecución del proyecto.
- Nivel de coordinación con otros proyectos culturales o de bienestar existentes en el territorio.

Visibilización cultural y social

- Número de eventos, ferias o demostraciones donde se presentan actividades de danza, expresión corporal o muestras del proyecto.
- Producción y difusión de piezas audiovisuales o comunicacionales sobre el valor del movimiento y la salud comunitaria.
- Reconocimiento del movimiento y la actividad física como prácticas culturales y preventivas dentro de espacios públicos o institucionales.

11. Matriz de Indicadores de Impacto - Proyecto "Ritmo Y Movimiento Transformación Cultural Y Salud Comunitaria"



(03) 2551083 / (03) 2551088



www.guaranda.gob.ec



Convención de 1884 y García Moreno

ADMINISTRACIÓN 2023 -2027

Dimensión de Impacto	Indicador	Medio de Verificación	Frecuencia de Medición	Responsable
Salud y bienestar comunitario	Incremento en el número de personas que participan regularmente en actividades de movimiento.	Registros de asistencia.	Semestral	Técnica del Proyecto
Salud y bienestar comunitario	Número de personas que pertenecen al grupo de atención prioritaria	Encuestas de percepción y entrevistas.	Semestral	Técnica del Proyecto
Fortalecimiento de capacidades expresivas	Porcentaje de participantes que reportan mejora en habilidades de coordinación, ritmo y expresión corporal.	Evaluaciones de talleres, encuestas post-actividad.	Semestral	Técnica del Proyecto
Fortalecimiento de capacidades expresivas	Número de promotores comunitarios activos en dinámicas de movimiento.	Listados de asistencia, registros de participación.	Semestral	Técnica del Proyecto
Cohesión comunitaria e	Número de grupos comunitarios o redes de actividad	Actas de reuniones, registros organizativos	Semestral	Técnica del Proyecto



identidad cultural	física fortalecidas o creadas			
Cohesión comunitaria e identidad cultural	Frecuencia de eventos comunitarios culturales realizados.	Actas de reuniones y reportes comunitarios.	Semestral	Técnica del Proyecto
Articulación interinstitucional	Número de acuerdos o convenios interinstitucionales firmados	Registro fotográfico, actas y reportes.	Semestral	Técnica del Proyecto
Visibilización cultural y social	Número de alianzas o convenios establecidos con instituciones culturales, educativas o de salud.	Documentos oficiales, actas de coordinación.	Semestral	Técnica del Proyecto

12. PRESUPUESTO

- Fuentes de financiamiento: Presupuesto del GAD Municipal (10% mínimo a grupos de atención prioritaria, Art. 249 COOTAD).

PROFORMA DE PRESUPUESTO AJUSTADO- PROYECTO "RITMO Y MOVIMIENTO: TRANSFORMACIÓN CULTURAL Y SALUD COMUNITARIA"



PROYECTO	COMPONENTE	ACTIVIDAD	COSTOS MENSUALES	MES DE EJECUCIÓN PERIODO 2026												VALOR ANUAL
				ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	
PROYECTO "RITMO Y MOVIMIENTO TRANSFORMACIÓN CULTURAL Y SALUD COMUNITARIA"	REMUNERACIONES	REMUNERACIONES PERSONAL ADMINISTRATIVO	\$ 267.60													
		SERVICIOS PERSONALES POR CONTRATO	\$ 119.40	\$ 485.17	\$ 485.17	\$ 485.17	\$ 485.17	\$ 485.17	\$ 485.17	\$ 485.17	\$ 485.17	\$ 485.17	\$ 485.17	\$ 485.17	\$ 5,822.04	
		APORTES IESS	\$ 98.17													
		INDENIZACIONES	\$ 15.00	\$ 15.00	\$ 15.00	\$ 15.00	\$ 15.00	\$ 15.00	\$ 15.00	\$ 15.00	\$ 15.00	\$ 15.00	\$ 15.00	\$ 15.00	\$ 180.00	
		REMUNERACIONES COMPLEMENTARIAS	\$ 671.92	\$ 671.92	\$ 671.92	\$ 671.92	\$ 671.92	\$ 671.92	\$ 671.92	\$ 671.92	\$ 671.92	\$ 671.92	\$ 671.92	\$ 671.92	\$ 8,063.04	
	TRASLADO, INSTALACIONES, VIATICOS Y SUBSISTENCIAS	EJECUCIÓN DEL PROYECTO	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	
		TRASLADO, INSTALACIONES, VIATICOS Y SUBSISTENCIAS	\$ 20.83	\$ 20.83	\$ 20.83	\$ 20.83	\$ 20.83	\$ 20.83	\$ 20.83	\$ 20.83	\$ 20.83	\$ 20.83	\$ 20.83	\$ 20.83	\$ 20.83	249.96
		Bienes Artísticos, Culturales, Bienes Deportivos y Símbolos Patrios	\$ 0.83						\$ 10.00						\$ 10.00	
	BIENES DE USO Y CONSUMO DE INVERSIÓN	Servicio de aseo, lavado de vestimenta	\$ 0.83						\$ 10.00						\$ 10.00	
		Maquinaria y Equipo	\$ 41.67				\$ 500.04								\$ 500.04	
		Vestuario y Lencería	\$ 0.83					\$ 10.00							\$ 10.00	
																\$14,845.08

Cuarto momento:	Técnicas de relajación	Disenar ejercicios de	Informe de línea base, de	Técnica del	12
Relajación y	guiada con música suave	estiramientos finales y de	indicadores	Proyecto	Meses
Cierre		respiración.	empoderamiento, sistematización de resultados		

9. METODOLOGÍA DE INTERVENCIÓN

Dada la naturaleza integral del Proyecto **“Ritmo y Movimiento: Transformación Cultural y Salud Comunitaria”**, se priorizará la articulación intersectorial efectiva entre el GAD Municipal, juntas parroquiales, unidades educativas, centros culturales, promotores de salud y actores comunitarios. Este trabajo articulado permitirá complementar capacidades técnicas, ampliar la cobertura territorial y fortalecer la continuidad del proceso. Se establece además el perfil mínimo del equipo técnico que participará en la ejecución del proyecto, tanto en los talleres de movimiento comunitario como en las actividades culturales y de difusión audiovisual.

Coordinador general del proyecto.

Encargado de la planificación general, ejecución metodológica y cumplimiento técnico del proyecto.

Gestor territorial.

Coordinador/a interinstitucional que asegure la viabilidad y cooperación entre actores locales, instituciones educativas, áreas de salud y espacios comunitarios.

Gestores sociales.

Encargados/as de facilitar talleres formativos orientados al desarrollo emocional, fortalecimiento comunitario y participación de la ciudadanía.

Facilitadores de ritmo, danza y expresión corporal.

Responsables de impartir actividades prácticas que promuevan bienestar físico, conciencia corporal, identidad cultural y estilos de vida saludables.



8. RESULTADOS ESPERADOS

Brindar a la comunidad espacios de recreación que fomenten la actividad física y el bienestar emocional. Se implementarán sesiones de bailoterapia, acompañadas de ejercicios de gimnasia cerebral y técnicas de relajación, con el fin de ofrecer un programa integral que atienda diferentes aspectos de la salud de los participantes.

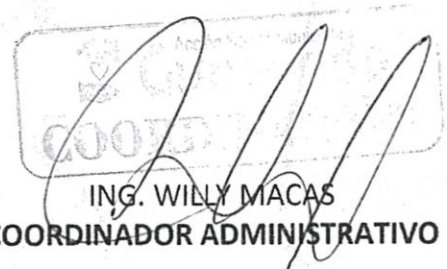
9. CONCLUSIONES

- La bailoterapia es una estrategia efectiva y accesible para promover actividad física en la comunidad, permitiendo que personas de distintas edades participen sin requerir condiciones físicas avanzadas ni equipamiento especializado.
- La combinación de movimiento, música y expresión artística favorece el bienestar emocional, reduciendo estrés, ansiedad y fomentando estados de ánimo positivos en los participantes.
- La incorporación de gimnasia cerebral y técnicas de relajación permite ampliar el impacto del programa hacia el fortalecimiento cognitivo y el equilibrio mental, beneficiando especialmente a adultos mayores y personas con dificultades de atención o memoria.

10. RECOMENDACIONES

- Dar continuidad al proyecto de manera permanente o semipermanente, ya que los beneficios obtenidos requieren prácticas constantes para mantener y mejorar el estado físico, emocional y cognitivo de los participantes.
- Ampliar la cobertura del programa hacia más barrios rurales y urbanos del cantón, priorizando a adultos mayores, mujeres cuidadoras, personas con movilidad reducida y población en situación de riesgo psicosocial.
- Fortalecer la capacitación del equipo técnico, incorporando actualizaciones en metodologías de bailoterapia, terapia de movimiento, estimulación cognitiva y primeros auxilios.
- Incrementar la diversidad de actividades, incluyendo nuevas rutinas rítmicas, ejercicios funcionales, técnicas de mindfulness y dinámicas grupales que mantengan la motivación y eviten la monotonía.

- Implementar un sistema de seguimiento más estructurado, con indicadores claros de progreso físico, cognitivo y emocional, que permitan evaluar el impacto del proyecto a corto y mediano plazo.
- Fomentar alianzas estratégicas con centros educativos, organizaciones comunitarias y entidades de salud que permitan sumar recursos, ampliar la participación y potenciar el alcance del programa.
- Asegurar recursos logísticos y materiales adecuados, tales como equipos de sonido, hidratación, implementos de seguridad y espacios apropiados que garanticen sesiones cómodas y seguras.
- Promover actividades de integración comunitaria, como presentaciones, festivales o jornadas recreativas, que refuercen el sentido de logro y pertenencia entre los participantes.

ELABORADO POR:	REVISADO Y AUTORIZADO POR:
 MARIÉLA ANGELICA TENELEMA TOALOMBO	 ING. WILLY MACAS COORDINADOR ADMINISTRATIVO