



Al ritmo de la salud física y mental: grupo de bailoterapia Las Heroínas

Entrevista a: Carlos Jacob Luján
Instructor de bailoterapia en el Bulevar de Las Heroínas

Por: Yazmary Rondón

El sector Las Heroínas en el Municipio Libertador de la Ciudad de Mérida, es sin duda un espacio de encuentro turístico, cultural y deportivo, debido a que cuenta con la sede del Sistema Teleférico Mukumbarí (Estación Barinitas); la Plaza Las Heroínas (Monumento en honor a cinco valiosas mujeres merideñas que contribuyeron en la lucha por la Independencia de Venezuela); y el Bulevar que culmina con la Cuesta del Teleférico (Ruta de rampas y escaleras que conecta este sector, con otro llamado La Pueblita).



Figura 1. Plaza y Monumento a Las Heroínas Merideñas, al fondo el Sistema Teleférico Mukumbarí
Fuente: Yazmary Rondón (2025)

Origen de estos ejercicios al ritmo del baile

A través del Bulevar Las Heroínas, se desplazan

personas de todas las edades y sectores de la ciudad para hacer ejercicios en barras; entrenar subiendo y bajando la cuesta; y realizar bailoterapia. En cuanto a la bailoterapia Las Heroínas, esta experiencia deportiva y recreativa se originó en octubre de 2023 a partir de la iniciativa del entrenador Carlos Jacob Luján y una amiga, quienes empezaron a animar a otras jóvenes y señoritas de sectores aledaños a Las Heroínas a acercarse dos días a la semana, durante una hora para dedicarla a sí mismas haciendo ejercicios, bailando y sonriendo.



Figura 2. Instructor Carlos Jacob Luján dirigiendo la clase en el Bulevar de Las Heroínas
Fuente: Yazmary Rondón (2025)

Organización de la bailoterapia

Con el tiempo esta iniciativa que surgió de forma espontánea fue creciendo con la participación de más y



más integrantes de distintos sectores (Belén, El Espejo, Centro, El Campito, Av. 16 de Septiembre, entre otros) como un grupo formal de bailoterapia que se reúne los martes y jueves de 5.30 pm a 6.30 pm a hacer ejercicios y bailar en el Bulevar de Las Heroínas, o en caso de lluvia en una cancha techada del Jardín de Infancia “El Espejo”. Actualmente, el grupo de bailoterapia Las Heroínas cuenta con el apoyo de la Alcaldía del Municipio Libertador para cubrir el sueldo del entrenador, y también la invitación a actividades deportivas del Municipio junto a otros grupos de bailoterapia.



Figura 3. Jornada de bailoterapia en la cancha techada del Jardín de Infancia “El Espejo”
Fuente: Yazmary Rondón (2025)

Dinámica de esta experiencia recreativa y deportiva

La actividad se desarrolla en un ambiente de libertad y armonía, donde el entrenador y las participantes se tratan con cariño y respeto, empieza con ejercicios de calentamiento y se desarrolla durante aproximadamente media hora de ejercicios de brazos, hombros, muñecas; de forma integral hasta el tronco, cintura, caderas, piernas y pies.



Figura 4. Jornada por el día mundial de la actividad física junto a otros grupos de bailoterapia y entrenadores del Municipio Libertador
Fuente: Yazmary Rondón (2025)



Figura 5. Rutinas de ejercicio de respiración
Fuente: Yazmary Rondón (2025)

Después, continúa con la combinación de bailes y ejercicios al ritmo de la música, por medio de géneros como la salsa, el merengue, la bachata, el reggaetón, hasta ir bajando los niveles con baladas para el estiramiento muscular final.

Problemas o necesidades que se atienden con esta actividad

En primer lugar, esta actividad representa un espacio



recreativo indispensable para la salud mental, a través del establecimiento de relaciones personales positivas, amigables y donde se comparten momentos de risas e historias del día a día. Además, el hecho de ejercitarse, bailar y cantar al ritmo de la música ayuda a liberar toxinas, estrés y lograr un acondicionamiento físico acorde a la edad de cada una de las participantes que oscilan entre los 20 y 65 años.



Figura 6. Rutinas de ejercicio de flexiones
Fuente: Yazmary Rondón (2025)

Receptividad de la comunidad y de las participantes

Esta actividad de bailoterapia en un lugar tan transitado llama mucho la atención tanto de transeúntes que van caminando como a los que se trasladan en automóviles, se detienen un rato para observar las rutinas de ejercicios y bailes, acompañados de cantos, aplausos y sonrisas. También, algunas personas esperan al profesor Carlos Jacob Luján y al finalizar la clase le preguntan cómo pueden incorporarse ellos o sus familiares en tan recreativa actividad. Por esa razón, semana a semana se van incorporando nuevas participantes y en la actualidad se cuenta con 30 personas aproximadamente.



Figura 7. Rutinas de ejercicio de sentadillas
Fuente: Yazmary Rondón (2025)



Figura 8. Rutinas de baile
Fuente: Yazmary Rondón (2025)



Figura 9. Participantes de la actividad recreativa y deportiva
Fuente: Yazmary Rondón (2025)



Figura 10. Bailoterapia frente a la Plaza Las Heroínas
Fuente: Yazmary Rondón (2025)

Dificultades o limitaciones en esta experiencia deportiva y recreativa

Esta es una actividad que se basa principalmente en la buena actitud y disposición de realizar ejercicios para la salud física y mental, así que las dificultades tienen más que ver con factores externos, como por ejemplo la lluvia. Situación que se ha solventado mediante el uso de la cancha techada del Jardín de Infancia “El Espejo” en las ocasiones en que el clima no permite hacerlo en el Bulevar Las Heroínas.



Figura 11. Clase de bailoterapia en la cancha techada del Jardín de Infancia “El Espejo”, en un día lluvioso
Fuente: Yazmary Rondón (2025)

Visión a futuro y aportes a la sociedad generados a partir de esta experiencia

Este grupo cada día se va consolidando más, comenzando por detalles que van sumando, por ejemplo, ya cuentan con dos uniformes para las clases de los martes, jueves y actividades especiales.



Figura 12. Clase de bailoterapia en el Bulevar Las Heroínas usando uno de sus uniformes
Fuente: Yazmary Rondón (2025)

Además, en este grupo se organizan para compartir cumpleaños y festividades en diversas épocas del año: navidad y carnaval, con actividades que incrementan las relaciones humanas y la integración del grupo. A futuro se espera seguir contribuyendo con la salud y bienestar físico y mental de más participantes.

Biografía

Carlos Jacob Luján fue bailarín en el grupo estable de ballet clásico de la Universidad de Los andes (ula). Es profesor de ballet clásico aplicado al deporte en las disciplinas de gimnasia rítmica y artística; y entrenador de ejercicios aeróbicos y bailoterapia para la salud, con más de 40 años de experiencia certificada. Actualmente, se desempeña como Promotor Deportivo del Instituto Municipal de Deportes (IMDEPORTES) de la Alcaldía del Municipio Libertador.

Correo electrónico: carlosjacoblujan@gmail.com



Figura 13. Clase de bailoterapia en Carnaval
Fuente: Yazmary Rondón (2025)