



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

El pole dance y la autoestima en mujeres adultas jóvenes.

**Trabajo de titulación para optar al título de licenciada en la Pedagogía de la
Actividad Física y Deporte.**

Autor:

Missell Mikaela Iza Llamuca

Tutor:

MsC. Edda Lorenzo Bertheau PhD

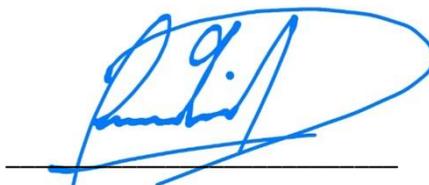
Riobamba, Ecuador. 2021

DECLARACION DE AUTORIA

Yo, Missell Mikaela Iza Llamuca, con cédula de ciudadanía, 0604631358, autora del trabajo de investigación titulado: “El pole dance y la autoestima en mujeres adultas jóvenes”, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mi exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 19 de noviembre del 2021



Missell Mikaela Iza Llamuca

C.I:0604631358

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, PhD. Edda Lorenzo Bertheau catedrática adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías por medio del presente documento certifico que el presente trabajo de investigación previo a la obtención del título de licenciada en pedagogía de la actividad física y deporte, con el tema: “EL POLE DANCE Y LA AUTOESTIMA EN MUJERES ADULTAS JOVENES”, ha sido elaborado por la Srta. MISSELL MIKAELA IZA LLAMUCA con el asesoramiento permanente de mi persona en calidad de tutora, por lo que certifico que se encuentra apta para su presentación y defensa respectiva.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 27 días del mes de diciembre del 2021.

0604292235 EDDA
LORENZO
BERTHEAU

Firmado digitalmente por
0604292235 EDDA LORENZO
BERTHEAU
Fecha: 2021.12.27 19:12:19
-05'00'

Dr. Edda Lorenzo PhD.

TUTOR DE TESIS

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación “**EL POLE DANCE Y LA AUTOESTIMA EN MUJERES ADULTAS JOVENES**” por Missell Mikaela Iza Llamuca, con cédula de identidad número 0604631358, bajo la tutoría de PhD Edda Lorenzo B.; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba los 13 días del mes de enero del año 2022.

Presidente del Tribunal de Grado

Mgs. Susana Paz V.



Firmado electrónicamente por:

**BERTHA
SUSANA PAZ**

Miembro del Tribunal de Grado

Mgs. Henry Gutiérrez C.



Firmado electrónicamente por:

**HENRY RODOLFO
GUTIERREZ CAYO**

Miembro del Tribunal de Grado

Mgs. Vinicio Sandoval G.

**FAUSTO
VINICIO
SANDOVAL
GUAMPE**

Firmado electrónicamente por FAUSTO VINICIO SANDOVAL GUAMPE
Código de identificación personal: 0604631358
Número de identificación profesional: 0604631358
Fecha de emisión: 13/01/2022
Firma: FAUSTO VINICIO SANDOVAL GUAMPE
Número de identificación profesional: 0604631358
Fecha de emisión: 13/01/2022

CERTIFICADO ANTIPLAGIO



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO



CERTIFICACIÓN

Que, **Missell Mikaela Iza Llamuca** con CC: **0604631358**, estudiante de la Carrera de **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANÍSTICAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría, el trabajo de investigación titulado **"El Pole dance y la autoestima en mujeres adultas jóvenes"**, cumple con el 1%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **Urkund**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 14 de marzo de 2022

0604292235 Firmado digitalmente
por 0604292235 EDDA
EDDA LORENZO LORENZO BERTHEAU
BERTHEAU Fecha: 2022.03.14
10:02:35 -05'00'

Mgs. Edda Lorenzo PhD.
TUTOR (A)

DEDICATORIA

El siguiente proyecto de investigación va dedicado a mis padres, por su esfuerzo, dedicación y sacrificio, por su apoyo incondicional y porque gracias a ellos me encuentro finalizando mis estudios, a ellos, porque confiar en mí y porque día a día dan lo mejor de sí mismos para vernos triunfar a mí y a mis hermanas, por sus consejos y buenas enseñanzas por los valores que me han inculcados y por ser los pilares fundamentales de mi vida, también quiero dedicar el siguiente proyecto a mi pareja por compartir noches de desvelo, por soportar las tardes de mal humor mientras trabajaba en el proyecto, por sus consejos y por su apoyo incondicional.

Mikaela Iza.

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios por tenerme con vida y salud, en segundo lugar, agradezco a mis padres por apoyarme y ser mis mentores en la vida, por enseñarme el camino correcto y que todo se consigue a base de esfuerzo y sacrificio, a mis hermanas que han sido mi ejemplo a seguir y mi motor para triunfar en cada paso que dé en la vida, en tercer lugar, agradezco a mi licenciado tutor por guiarme en este proceso de realización de mi proyecto de investigación y compartirme de sus amplios conocimientos, por su paciencia y sus tutorías extra.

Agradezco también a mi prometido por estar siempre conmigo apoyándome, dándome fuerzas y por todas las malas noches que paso junto a mí en cada paso de mi carrera, por último, agradezco a mi fiel mascota “pimpón” por estar mi regazo cada noche mientras realizaba este proyecto

Mikaela Iza.

ÍNDICE

DECLARACION DE AUTORIA	2
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR.....	3
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	4
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	5
DEDICATORIA.....	6
AGRADECIMIENTO.....	7
ÍNDICE.....	8
TABLAS.....	10
TABLA DE GRAFICAS.....	11
RESUMEN.....	12
ABSTRACT	13
CAPITULO I.....	14
INTRODUCCIÓN	14
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	16
JUSTIFICACIÓN.....	17
OBJETIVOS.....	18
Objetivo General.	18
Objetivos específicos.	18
CAPITULO II.....	19
2.1 Antecedentes investigativos.	19
2.2. Fundamentación	20
2.2.2. Epistemológica.	21
2.2.3. Axiológico.	21
2.2.4. Psicopedagógica.	21
2.2.5. Legal.	22
2.3. Fundamentación teórica	22
2.3.1. Deporte.	22
2.3.2. Expresión corporal.	23
2.3.3. Pole Dance.....	23
2.3.3.1. Historia.....	24

2.3.3.2. Tipos.....	25
2.3.3.3. Beneficios.....	25
2.3.3.4. El pole dance como deporte.....	25
2.3.4. Personalidad.....	27
2.3.4.5. Autoconcepto.....	27
2.3.4.6. Autoestima.....	28
2.3.4.6.1. Importancia.....	28
2.3.4.6.2. Componentes.....	28
2.3.4.6.3. Autoestima en mujeres.....	29
CAPITULO III.....	31
3. METODOLOGÍA.....	31
3.1. DISEÑO.....	31
3.2. TIPO.....	31
3.3. ENFOQUE Y CORTE.....	31
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	31
3.5. VARIABLES.....	31
3.5.1. Variable Independiente.....	31
3.5.2. Variable dependiente.....	31
3.6. TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN.....	32
3.7. INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN.....	32
3.8. ANÁLISIS DE DATOS.....	32
CAPITULO IV.....	33
4. RESULTADOS. –.....	33
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	50
CAPITULO V.....	51
CONCLUSIONES.....	51
RECOMENDACIONES.....	52
CAPITULO VI.....	53
PROPUESTA.....	53
BIBLIOGRAFÍA.....	76
ANEXOS.....	79

TABLAS

Tabla cruzada Edad*Sexo	33
Tabla cruzada pregunta 1.....	33
siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás	33
Tabla cruzada pregunta 2.....	34
Me inclino a pensar que, en conjunto soy un fracaso.....	34
Tabla cruzada pregunta 3.....	36
Creo que tengo varias cualidades buenas	36
Tabla cruzada pregunta 4.....	37
Puedo hacer las cosas también como la mayoría de la gente	37
Tabla cruzada pregunta 5.....	38
Creo que tengo muchos motivos para sentirme orgulloso de mi.....	38
Tabla cruzada pregunta 7.....	41
En general, estoy satisfecho conmigo mismo.....	41
Tabla cruzada pregunta 8.....	42
Desearía valorarme más a mí mismo.....	42
Tabla cruzada pregunta 9.....	43
A veces me siento verdaderamente inútil	43
Tabla cruzada pregunta 10.....	44
A veces pienso que no sirvo para nada.....	44
Tabla cruzada PRE-TEST*POS TEST.....	46
PRUEBA T	47
Estadísticas para una muestra	47
Prueba para una muestra.....	47

TABLA DE GRAFICAS

PREGUNTAS CON PUNTUACIÓN DESCENDENTE.....	33
Gráfico 1.- Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.....	34
Gráfico 2.- Me inclino a pensar que, en conjunto, soy un fracasado.....	35
Gráfico 3.- Creo que tengo varias cualidades buenas.....	36
Gráfico 4.- Puedo hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.....	37
Gráfico 5.- Creo que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso de mí.....	38
PREGUNTAS CON PUNTUACION ASCENDENTE	39
Gráfico 6.- Tengo una actitud positiva hacia mí mismo.....	40
Gráfico 7.- En general, estoy satisfecho conmigo mismo.....	41
Gráfico 8.- Desearía valorarme más a mí mismo.....	42
Gráfico 9.- A veces me siento verdaderamente inútil.....	43
Gráfico 10.- A veces pienso que no sirvo para nada.....	44
GRAFICA GENERAL	46
Gráfico 11.- interpretación general del pre y pos-test.....	46

RESUMEN

El presente proyecto de investigación denominado El pole dance y la Autoestima en mujeres adultas jóvenes, realizado en la carrera de pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la facultad de ciencias de la Educación humanas y tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo en la ciudad de Riobamba – Ecuador. Tiene como propósito específico: Mejorar la baja autoestima en mujeres adultas jóvenes, a través de la creación de un programa de entrenamiento del Pole Dance, para utilizar este deporte como terapia alternativa que permita optimizar la condición física y la condición emocional de las participantes. El objetivo que se persigue realizando esta propuesta, de entrenamiento de Pole Dance es utilizar la actividad física como una herramienta importante para la salud emocional y física de las mujeres, la cual ayude a mejorar su nivel de autoestima y autoconcepto, evitando así futuras enfermedades mentales como; la ansiedad, depresión, entre otras. El problema que dio origen a la realización de este proyecto es el gran número de personas en el mundo que sufren problemas de autoestima, siendo las más vulnerables las mujeres, las cuales por contextos socioculturales cuentan con un nivel de autoestima bajo, mismo que acarea varias enfermedades mentales como depresión, ansiedad entre otras que reflejan grandes índices de suicidio en mujeres. La metodología empleada para elaborar la propuesta, parte de un diseño critico propositivo de tipo cuasiexperimental, con un corte trasversal y un enfoque cuantitativo que nos permitió obtener un diagnóstico sobre la influencia de la práctica del Pole Dance en la autoestima de las participantes, teniendo una población de 35 mujeres adultas jóvenes que inician en la práctica del pole dance de las cuales se obtuvo una muestra de 15 participantes evaluadas las cuales tenían un nivel de autoestima baja, en la investigación También se ha aplicado la toma de test como técnica de investigación científica y como instrumento para recopilar la información se utilizó la “Escala de autoestima de Rosseberg” y para explicar la teoría que sustenta el proyecto de investigación se utilizó la investigación bibliográfica y electrónica. Los resultados arrojados por la investigación demuestran que la práctica de este deporte como terapia alternativa son muy significativos y mejoran de manera positiva los problemas de autoestima.

Palabras clave: Autoestima, Pole dance, Actividad física, Salud emocional

ABSTRACT

The present research project called Pole dance and self-esteem in young adult women, carried out in the career of pedagogy of Physical Activity and Sport of the faculty of human sciences of Education and technologies of the National University of Chimborazo in the city of Riobamba - Ecuador. Its specific purpose is to improve low self-esteem in young adult women, through the creation of a Pole Dance training program, to use this sport as an alternative therapy to optimize the physical and emotional condition of the participants. The objective of this Pole Dance training proposal is to use physical activity as an important tool for the emotional and physical health of women, which helps to improve their level of self-esteem and self-concept, thus avoiding future mental illnesses such as anxiety, depression, among others. The problem that gave rise to the realization of this project is the large number of people in the world who suffer from self-esteem problems, the most vulnerable being women, which by sociocultural contexts have a low level of self-esteem, which leads to various mental illnesses such as depression, anxiety and others that reflect high rates of suicide in women. The methodology used to elaborate the proposal is based on a critical propositional design of quasi-experimental type, with a transversal cut and a quantitative approach that allowed us to obtain a diagnosis on the influence of the practice of Pole Dance on the self-esteem of the participants, having a population of 35 young adult women who begin in the practice of pole dance from which a sample of 15 participants were evaluated who had a low level of self-esteem, The research also applied test taking as a scientific research technique and the "Rosseberg self-esteem scale" was used as an instrument to collect information, and bibliographic and electronic research was used to explain the theory that supports the research project. The results of the research show that the practice of this sport as an alternative therapy is very significant and improves in a positive way the problems of self-esteem.

Key words: Self-esteem, Pole dance, Physical activity, Emotional health.

Reviewed by:



Firmado electrónicamente por:

ANDREA
CRISTINA
RIVERA PUGLLA

Lic. Andrea Rivera

ENGLISH PROFESSOR

C.C 0604464008

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

La palabra autoestima, no siempre ha sido valorada y posicionada en el nivel de importancia que en realidad representa en el contexto de la salud tanto física como emocional de las personas, estas dos van de la mano lo cual deriva como consecuencia, que si una de estas está mal la otra automáticamente se pone en riesgo, la Organización Mundial de la Salud (OMS), define a la salud como “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, tomando en cuenta esta definición podemos afirmar que la autoestima es el pilar principal de la salud psicológica y de aquí surge su importancia.

Una persona con una autoestima sana se vuelve inmune a los ataques emocionales a los cuales nos enfrentamos en nuestra vida cotidiana, a la vez estas personas son capaces de solucionar problemas por su cuenta, defender sus derechos y evitar caer en la violencia, física, emocional, sexual ente otras, además que el contar con un nivel de autoestima alto previene enfermedades psicológicas, problemas de depresión, ansiedad y estrés los cuales posteriormente tienden a derribar en enfermedades físicas como problemas cardiacos, estomacales, mentales (Valencia et al., 2020).

Una de las herramientas más conocidas para mejorar el nivel de autoestima es la terapia psicológica, sin embargo, existen alternativas que ayudan a elevar el nivel de aceptación de las personas, a través de la aprobación de nuestro cuerpo como un todo, con defectos y virtudes aprendiendo a valorar lo que somos, es aquí donde entra la práctica de la actividad física la cual nos ayuda a conocer nuestro cuerpo a través de la locomoción de este.

Entre las miles de prácticas de actividad física se encuentra al Pole Dance el cual es una disciplina deportiva artística que consiste en la danza del cuerpo formando figuras con el mismo en una barra o poste vertical, la práctica de este deporte tiene varios beneficios tanto físicos como psicológico y su mayor beneficios es en el ámbito emocional, logrando crear mujeres fuertes con autoestima sana, empoderadas y libres de complejos, lo mismo que va acompañado con una mejora física de fuerza, flexibilidad, reducción de tallas y crecimiento de masa muscular

Esta actividad no tiene género, sin embargo en su mayoría es practicado por mujeres, las mismas que entran en el grupo de vulnerabilidad de problemas emocionales con un nivel de autoestima muy baja, la práctica de esta actividad permite conocer y aceptar nuestro a través de la combinación de movimientos del cuerpo con la fuerza, la flexibilidad, la resistencia, las expresiones, las emociones, los sentimientos y la capacidad que tiene una mujer para demostrar su verdadero ser, ya que durante su practica el cerebro libera un conjunto de hormonas como son la dopamina, oxitocina, serotonina y endorfinas que tienen la capacidad de mejorar el estado de ánimo y promover el bienestar emocional en general.

El siguiente trabajo de investigación está compuesto por diferentes contenidos, mismo que se detallan a continuación

Capítulo I. Problematización: En este capítulo se inicia con el planteamiento del problema, la contextualización partiendo de lo macro, meso hasta llegar a lo micro, formular el problema y las interrogantes de la investigación, la delimitación, justificación el planteamiento del objetivo general y los objetivos específicos de la investigación.

Capítulo II. Marco teórico: Este capítulo está conformado por los antecedentes de la investigación, las fundamentaciones filosóficas, epistemológicas, sociológicas, axiológicas psicológicas y legales también se encuentra el desarrollo de la variable independiente y la variable dependiente.

Capítulo III. Metodología: En este capítulo se encuentra el enfoque de la investigación, la modalidad, el tipo el diseño, la población la muestra de la investigación, la operacionalización de las variables independiente y dependiente, la técnica y el instrumento de la recolección de datos de la investigación, el procedimiento de la información análisis e interpretación de resultados.

Capítulo IV. Análisis de datos: En este capítulo se encuentra la información de los resultados que se obtuvo a través de la aplicación de la toma del pre y pos-test la cual se aplicó a las mujeres adultas jóvenes, también contiene las tablas y gráficos estadísticos.

Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones: En este capítulo se encuentra establecidos las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

Finalmente se adjunta las fuentes bibliográficas utilizadas durante el proceso de la investigación, en conjunto con diferentes anexos y evidencias de la investigación, instrumento de recolección de datos, consentimiento informado, toma de test, evaluación de los test, plan de entrenamiento, modelo de planificación semanal, evidencias de la intervención.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En las últimas décadas los estudios han reflejado que en el mundo entero existe un nivel de autoestima según la OMS 9 de cada 10 personas sufren de problemas de autoestima de las cuales un 50% termina en trastornos psicológicos graves es por ello que es de vital importancia buscar más herramientas que ayuden a mejorar la autoestima de las personas, en especial a los grupos más vulnerables como son las mujeres adultas las cuales entran en una etapa vulnerable de su vida y atraviesan cambios tanto psicológicos como fisiológicos, mismo que están ligados directamente con problemas de baja autoestima. las cuales por contextos socioculturales y cuestión de géneros han sufrido a lo largo de la historia, generando que su nivel de autoestima sea muy bajo logrando índices muy elevados de suicidio en mujeres (Salud, 2020)

Según la asociación médica de salud mental, nos dice que una de las problemáticas más relevantes en los países de Latinoamérica, son las enfermedades psicológicas relacionadas con la baja autoestima; las cuales consisten en el conjunto de percepciones, pensamientos y sentimientos negativos que puede tener una persona hacia sí misma. La autoestima es una pieza clave en la salud mental e integral de las personas, teniendo una gran importancia, tanto que afecta nuestra forma de sentir, de actuar y de relacionarnos en nuestro día a día (Barbosa Granados & Urrea Cuéllar, 2018)

Ecuador al ser considerado un país tercer mundista, tiene varias carencias en el ámbito de la salud educación, esto hace que entre dentro de los 10 países latinos con mayor número de enfermedades psicológicas como son la depresión, ansiedad, estrés mismas que son causadas por un bajo nivel de autoestima, encontrando una cifra muy elevada en mujeres las cuales por lo general surgen de entornos violentos y destructivos en los cuales se denigra la integridad de una mujer lo cual genera una baja autoestima, misma que afecta de manera decisiva en la vida de estas mujeres, e incluso resultar ser un factor limitante en su desarrollo personal.

JUSTIFICACIÓN.

La importancia del presente proyecto de investigación radica en cubrir y ampliar las opciones que tienen las mujeres adultas jóvenes en la búsqueda de terapias alternativas que les ayuden a mejorar su nivel de autoestima, mediante la práctica de un deporte que a pesar de haber sido un tabú por muchos años y criticado por la sociedad hoy en día varios estudios al rededor del mundo demuestran que el Pole Dance tiene muchos beneficios tanto en la condición física como en la salud emocional de las personas que lo practican.

Este estudio es de interés general ya que está dirigido a todas las mujeres que tienen o pueden llegar a tener problemas de autoestima ya sean en niveles moderados o muy riesgosos los cuales pueden acarrear consecuencias psicológicas graves, es por ello por lo que se busca introducir la práctica del pole dance sin importar los antecedentes deportivos de las personas, ya que puede ser practicado por todos sin importar su edad, peso, condición física.

Es necesaria la siguiente investigación ya que se enfoca en dos puntos muy importantes como es la salud emocional y el prejuicio de la sociedad, combinándolas con la práctica de actividad física, tomándola como un instrumento de mejora emocional y del autoconcepto de las mujeres, el cual ha sido denigrado y pisoteado por el contexto social por muchas generaciones, el proyecto abre distintos caminos a más investigaciones similares, ampliando el horizonte del pole dance, modificando los estereotipos que se han impuesto a su alrededor y permitiendo enfocarse en la parte positiva de este deporte

Teniendo como beneficio la búsqueda de la salud emocional de las mujeres, logrando mejorar sus niveles de autoestima permitiendo tener un autoconcepto sano y libre de prejuicios hacia sí mismas, mientras mejoran su condición motriz, involucrando en su vida diaria la actividad física. La factibilidad de esta investigación se da por la colaboración de academias de pole dance de la ciudad de Riobamba, mismas que intentan romper los prejuicios de la sociedad ante esta práctica.

Siendo un proyecto de total originalidad dentro de la ciudad de Riobamba, ya que no existen antecedentes investigativos que combinen una variable emocional con este deporte siendo un pilar fundamental para próximas investigaciones, tomando en cuenta que cada día esta práctica gana más popularidad y se está enfocando más interés en todos los beneficios que el pole dance puede traer.

OBJETIVOS.

Objetivo General. _

Influir en el nivel de autoestima de las mujeres adultas jóvenes, a través de la práctica del Pole Dance, para enfocar este deporte como una terapia alternativa.

Objetivos específicos. -

- Determinar el nivel de autoestima en mujeres adultas jóvenes.
- Crear un programa de pole dance para mujeres adulta jóvenes.
- Aplicar el programa de entrenamiento de pole dance en mujeres adultas jóvenes.

CAPITULO II

2.1 Antecedentes investigativos.

El pole dance a sido una actividad que por muchos años se le ha vinculado con actividades de prostitución y de entretenimiento masculino, sin embargo ha ido evolucionando con el paso de las décadas y hoy en día es practicado como un deporte de una manera sana y respetuosa tanto por hombres como por mujeres lo cual ha despertado el interés de los investigadores de la actividad física y la salud a lo largo de todo el mundo en países donde su práctica ha ido ganando popularidad por sus beneficios (Germán Hasicic, 2020).

Argentina es uno de los países con las escuelas más reconocidas a nivel mundial de pole dance, ya que este deporte se ha popularizado mucho en este lugar generando muchos estudios e investigaciones alrededor de su practica la mayoría de estos se enfocan en el autorretrato el cual constituye una provechosa herramienta que aporta al método cualitativo un modo de auto representar y (auto)registrar los sentidos que los sujetos experimentan en la práctica del pole dance, y los alcances y limitaciones de esta práctica en el los estudios sociales del deporte, tomando al pole dance como una herramienta que genere una autoimagen saludable (Germán Hasicic Universidad Nacional de La Plata, n.d.).

En Colombia encontramos algunas investigaciones enfocadas en el autoconcepto y la relación con el pole dance que las personas que practican este deporte “tienen un autoconcepto por arriba de la media, considerándolo dentro de las cinco dimensiones estipuladas un nivel de autoconcepto alto”(Higuita Canola & Valenzuela Botero, 2019). En un estudio realizado en Costa Rica se refieren al pole dance como la pedagogía del amor donde nos dicen que una disciplina útil, para cualquier persona que la practique independientemente de su edad, experiencia previa, condición corporal y ó género, dotando su cuerpo de fuerza física y mental para superar el miedo a las caídas, flexibilidad, mientras entrenan su mente y su cuerpo para adaptarse a posiciones físicas demandantes y situaciones incómodas, incluido el debate interno y de la esfera pública sobre el juzgamiento del cuerpo individual de cara a estereotipos sociales, que atienden preceptos machistas, moralistas, que aún se arrastran alrededor de la práctica del Pole logrando generar un amor propio muy fuerte y estable (Coles, 2020).

De esta forma existen varios estudios y artículos científicos alrededor del mundo que demuestran la importancia del pole dance dentro del contexto emocional y de autoconcepto sin embrago en Ecuador no se encuentra artículos científicos o estudios que combinen el pole dance con algún aspecto emocional o la autoestima, solo se encuentran estudios sobre sus beneficios a nivel físico y deportivo.

2.2.Fundamentación

2.2.1. **Pedagógica.** Dentro del aspecto pedagógico de la investigación es importante tomar en cuenta los modelos pedagógicos relacionados con la actividad física y la docencia, a pesar de existir varios modelos según (Javier Fernández-Rio, 2018) encontramos un modelo en el que se combinen el aprendizaje cooperativo y la educación deportiva, este brinda a los aprendices más tiempo para practicar e integrar las nuevas habilidades y los contextos del nuevo deporte o actividad en la que se están iniciando de una forma cooperativa, permitiéndoles decepcionar el móvil, dominarlo y practicarlo de una forma consciente y eficiente. Por eso, los padres del modelo de Educación Deportiva consideran que el Aprendizaje Cooperativo está íntimamente unido al aprendizaje cooperativo. Este modelo pedagógico permite introducir el aprendizaje deportivo del pole dance de una forma segura mientras se fomenta la cooperación, se refuerza la confianza en si mismo y en los demás de esta manera se genera autoconfianza, que permita a las mujeres creer en su potencial y en su nivel de capacidad para realizar ejercicios en una barra de metal (Valencia et al., 2020).

2.2.2. Epistemológica.

Manuel Vizueté citado por (Jorge L. Zamora P., 2019) describe la epistemología de la educación física “*Desde un planteamiento de la cultura popular, el término Educación Física corre suerte pareja con el de Deporte, el haber sido normalmente relacionados y enunciados juntos sin evidenciar ni aclarar las diferencias, hace que se metan en el mismo parámetro ambas cosas, que la idea que se tiene de ellas, no sea la de procedimiento, la de método o la de fin, la idea generalmente extendida es la de condición necesaria; para el común de los ciudadanos, la Educación Física y Deporte es la acción por la que se mejora la condición física, sin que tras esta aseveración, pueda articularse otro razonamiento que el de la bonanza o soldabilidad de la acción útil de la práctica*”.

La epistemología de la educación física en términos generales se puede definir como la teoría que estudia el tipo de conocimiento y cómo se adquiere dicho conocimiento, dentro de la práctica deportiva están ligados con la metodología de la enseñanza aprendizaje y se relaciona directamente con la forma de entrenar un deporte o enseñar el movimiento dentro del ámbito educativo (Igor Esnaola, 2018).

2.2.3. Axiológico.

Desde los años treinta la ciencia de la medicina ha estudiado el deporte, desde un punto de vista científico, hoy en día es muy común la investigación en el campo del deporte y de la actividad física, en diversos ámbitos por parte de científicos que provienen de otras ciencias de estudio o investigadores que surgen de la propia Educación Física pero qué tienen en común el mismo objeto de estudio de epistemología o tratamiento científico que es la actividad física y el deporte a su vez tienen diversos campos de estudios entre los cuales está la axiología (Díaz, 2020).

Según el diccionario de educación física español, La axiología consiste en establecer una prioridad en lo que estamos investigando, ver qué es lo más importante. Dentro de la educación física existen muchos desajustes en lo que son contenidos hechos objetivos de la educación física y el ajuste de la realidad esto es misión de la axiología es decir Establecer un orden de prioridad para resolver dichos problemas o preguntas (Fuentes Guerra Francisco, 2016).

2.2.4. Psicopedagógica.

La Psicopedagogía es la ciencia social que se encarga del estudio de los procesos de aprendizaje y la enseñanza, esta disciplina es el punto donde convergen otras dos ciencias: la Psicología y la Pedagogía. Por lo tanto, sus principios se fundamentan en las investigaciones psicológicas envueltas por los procesos

cognitivos, afectivos o los factores sociales y del entorno del individuo, cuyo estudio en términos de conducta son aplicados a la metodología didáctica, del estudio de las emociones y la conducta, para, posteriormente, aplicarlos en la metodología didáctica (Valencia et al., 2020).

Es importante el estudio de la psicopedagogía, dentro del contexto de educación física y es importante que el docente comprenda la importancia y la influencia que ejerce dentro del contexto educativo y cómo influye el conocimiento del aspecto psicológico (Sampieri, 2018).

2.2.5. Legal.

Dentro del ámbito legal encontramos algunos artículos que respaldan la práctica deportiva, la actividad física y la investigación de esta como los siguientes:

Art. 1.- Ámbito de la Ley. - Esta ley regula la Cultura Física, el Deporte y la Recreación, así como establece las directrices, ya que es considerada una actividad formativa del hombre como derecho social y como actividad esencial para la formación integral de los ecuatorianos sin distinción alguna (La Asamblea Nacional de Ecuador, 2015).

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación. - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado (La Asamblea Nacional de Ecuador, 2015).

Art. 4.- Principios. - Esta Ley garantiza el efectivo ejercicio de los principios de eficacia, eficiencia, calidad, jerarquía, desconcentración, descentralización, coordinación, participación, transparencia, planificación y evaluación, así como universalidad, accesibilidad, la equidad regional, social, económica, cultural, de género, estaría, sin discriminación alguna (La Asamblea Nacional de Ecuador, 2015).

2.3. Fundamentación teórica

2.3.1. Deporte.

El deporte puede ser definido como toda aquella actividad física que involucra un conjunto de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada o más bien el campo de juego, cancha, pista etc, por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes). La práctica del deporte eleva el bienestar y la calidad de vida de las personas y de la sociedad, por los beneficios de la práctica de actividad física, tanto para la salud corporal como la emocional, las personas que practican deporte y otras actividades no sedentarias con regularidad suelen sentirse más satisfechos y experimentan, subjetivamente, un mayor bienestar (Angulo, 2018).

En la Carta Europea del Deporte (1992), en donde se señala *“se entiende por deporte cualquier forma de actividad física que, a través de una participación organizada o no, tiene por objeto la expresión o mejoría de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición a todos los niveles”*(Díaz, 2020).

2.3.2. Expresión corporal.

Romero (1999) afirma que *“el cuerpo, el movimiento y el sentimiento son los instrumentos básicos de una disciplina cuyo objeto de estudio es la conducta motriz del individuo con una finalidad expresiva, comunicativa y estética”*(Sánchez et al., 2020).

Patricia Stokoe citada en (Sánchez et al., 2020) *“afirma que la expresión corporal supone tomar conciencia del propio esquema corporal, lograr su progresiva sensibilización y aprender a utilizar el cuerpo plenamente para lograr la exteriorización de ideas y sentimientos”*.

La expresión corporal parte de que todo ser humano, ya sea de una forma consciente o inconsciente, se manifiesta mediante su cuerpo utilizándolo como un instrumento irremplazable de expresión que le permite tener una percepción sobre su imagen y el lenguaje expresivo de su cuerpo (Díaz, 2020).

El cuerpo se convierte en una forma de expresión que el individuo emplea en su convivencia habitual pero que puede aprender a utilizar mejor adquiriendo instrumentos que le permitan enriquecer su expresividad, creatividad y sensibilidad estética, logrando explotar el potencial y la individualidad de cada cuerpo para la realización de diversas actividades (Sánchez et al., 2020).

Dentro del ámbito deportivo y la práctica de actividad física existen varias disciplinas que ocupan la expresión corporal y trabajan con el cuerpo y sus distintas expresiones como lo es el pole dance mismo que se lo conoce como es una actividad física que revitalice el cuerpo con una combinación de trabajo de fuerza, elasticidad, flexibilidad, baile, expresión corporal y coordinación para realizar las rutinas y giros(Hernandez, 2020).

2.3.3. Pole Dance.

“Es una disciplina artístico-deportiva que combina de forma armoniosa danza, acrobacia, gimnasia y fitness, utilizando como elemento un pole o caño vertical (barra o tubo) sobre el cual se realiza la actuación”(Salazar Piña, 2016)

Por lo tanto, el pole dance es una actividad física-deportiva, la cual enfoca la expresión corporal utilizando al cuerpo como principal instrumento de expresión artística, mientras forma figuras gimnásticas en un tubo vertical el cual es el instrumento de apoyo para este deporte donde el deportista tiene que realizar una variedad de figuras (Salazar Piña, 2016).

El pole dance, que puede ser conocido también como baile de tubo o en el tubo, ha sido fuertemente ligado con el chair dance y por tal motivo se le ha visto ligado muchas

décadas como un baile provocativo, erótico y sensual. Sin embargo, en los últimos años ha adquirido fama y reconocimiento a nivel mundial más en la práctica deportiva y por los beneficios que conlleva este deporte ya que es un ejercicio que requiere de gran fuerza y mucho control del cuerpo, también se le ha visto como una forma de arte gimnástica y expresión corporal (Martínex, 2017).

2.3.3.1. Historia.

Lo que conocemos como actividad artístico/deportiva y multidisciplinaria que fusiona disciplinas, actitudes y aptitudes, es decir, danza, acrobacia, equilibrio, fuerza, concentración, perseverancia, constancia etc. actualmente con diversas vertientes, como pole dance, pole sport, pole fitness, etc.; tiene un origen netamente terapéutico aun anterior al famoso Mallakhamb (1135 d.c.) de la India; sus verdaderos orígenes se remontan a China aproximadamente al año 206 a.c. a la dinastía Han (Salazar Piña, 2016).

los guerreros de esta dinastía se caracterizaban por utilizar lanzas de 2 metros de largo para atacar y defenderse de sus enemigos. estos guerreros durante una batalla buscan asilo en un templo Shaolin, los monjes los aceptan bajo la condición de que cortaran las puntas de sus lanzas. ya dentro del templo, comienzan a introducirse en la práctica del budismo, con esta filosofía de vida sienten la imperiosa necesidad de redimirse de sus actos como guerreros, y comienzan a sanar a sus semejantes, a través de posturas, y buscando el contacto con determinados puntos corporales con su lanza ya convertida en bastón (Salazar Piña, 2016).

Conceptos tomados de la medicina tradicional china, que se basa en el concepto de chi o energía vital equilibrado, que recorre el cuerpo de la persona creando meridianos, los cuales se pueden estimular ya sea por la extensión o por compresión; es decir, trayéndolo a nuestros días, estirando determinadas partes del cuerpo extensión y/o presionando con el elemento pole de diversos puntos; para lograr, como ya mencione en la publicación anterior, una armonía entre cuerpo, mente y energía (Salazar Piña, 2016).

Es un deporte que tiene una fuerte relación con el llamado Mallakhamb, se practica en la india y sus orígenes se remontan al 1135 d. c, aunque no fue hasta el siglo XVIII que fue puesto en práctica por más gente; en sus inicios era exclusivo para luchadores, de ahí su nombre; malla que quiere decir luchador y Khamb que significa pole tubo. la finalidad era la de desarrollar más velocidad, mejores reflejos, concentración y coordinación. hoy es visto más como un arte y no tanto como un método de entrenamiento. en este deporte, los gimnastas realizan distintas poses en un tubo vertical de madera, éste es más grueso que el utilizado en el pole dance contemporáneo. se realizan diversos campeonatos en distintos estados de la india. en china existe un deporte similar conocido popularmente como el chino pole, o vara china. se le puede identificar fácilmente al arte puesto en práctica por cirqueros profesionales. aquellos gimnastas que logran hacer movimientos sorprendentes sobre una vara de entre 3 y 9 metros de alto (Salazar Piña, 2016).

Fue en la década de los veinte que surgieron los primeros inicios del pole occidental, cuyo origen proviene también de los shows burlesques, y que más tarde incorporaría el striptease, el pole dance conocido como un baile erótico en sus inicios, más que un deporte, se extendió por todo el mundo, fue puesto en práctica por mujeres en distintos clubes nocturnos con la finalidad de entretener a los hombres, fue con Fawnia Dietrich que la manera en que se era visto éste, ahora considerado deporte, comenzó a cambiar, en 1994 Fawnia fue la primera mujer en dar clases de pole dance y en crear su propia escuela (Salazar Piña, 2016).

2.3.3.2. Tipos.

- **Funky:** combinación de trabajos fuertes mediante el cuerpo.
- **Exótico:** Utiliza música y vestimenta exótica para rutinas de ejercicio en el Pole.
- **Dance:** Es la combinación de todos.
- **Fitness:** Netamente trabajo ejercitable, en el campo deportivo o recreacional (dragonfly, 2019).

2.3.3.3. Beneficios.

El pole dance sin duda es una actividad la cual al ser practicada de manera continua aporta múltiples beneficios tanto físicos como psicológicos, Puede proporcionar beneficios emocionales como una mayor sensación de confianza en uno mismo y proporcionar una sensación general de bienestar, ayuda a ganar fuerza, coordinación, flexibilidad y seguridad (Fernandez, 2018).

Se utiliza como ejercicio aeróbico y tanto para fortalecer como para tonificar generando un aumento en la definición de los músculos, especialmente en los brazos, los muslos y las nalgas, logrando quemar hasta 400 calorías por hora. Ayuda a aumentar la flexibilidad, mejorar su postura y su estado físico general, otro de los beneficios de este deporte es que no necesita estar extremadamente en forma o ser flexible cuando comienza, ya que este desarrolla gradualmente las habilidades, fuerza y flexibilidad (Fernandez, 2018).

Fomenta la participación, quema calorías, pero, lo más importante, ¡es muy divertido! Existe evidencia que sugiere que el pole dance y el fitness pueden tener un efecto en los procesos psicológicos y físicos. Se sabe que el esfuerzo físico tiene un efecto positivo en las áreas sensoriales del cerebro, provocando la liberación de endorfinas y serotonina. Estas son hormonas que le dan sentimientos de felicidad y algunos sentimientos de euforia, también se conocen como analgésicos naturales del propio cuerpo (Fernandez, 2018).

2.3.3.4. El pole dance como deporte.

En los años noventa, el pole dance se traslada al espacio deportivo: en 1994, Fawnia Dietrich pasa de ser stripper para inaugurar la primera academia y grabar los primeros videos de aprendizaje de pole como disciplina atlética (IPDFA, 2017). De ahí en

adelante, proliferaron lugares de acondicionamiento físico y se constituye una estructura institucional; paralelamente, se diversificaron los participantes y especializaciones, tanto como figuras y transiciones.

Hoy en día, existen varias organizaciones y competencias que convocan a este colectivo, pudiéndose mencionar algunas cuyo carácter internacional no solo agrupa un significativo número de países, sino que poseen una normativa que se aplica en encuentros locales o masivos, como:

- International Pole Sport Federation –IPSF- (2017): organización que nace en 2009 y congrega a más de 40 federaciones a nivel mundial, teniendo como objetivo posicionar el pole sport en las olimpiadas. (Moretti Paredes, 2019).
- International Pole Dance Fitness Association –IPDFA- (2017): organización que promueve el pole dancing como un programa fitness y deportivo desde 2009. Es la encargada del International Pole Championship (2018), campeonato en el que participan representantes de los cinco continentes (Moretti Paredes, 2019).
- Pole Championship Network (2017): creada en 2014, es una red de campeonatos que incorpora 21 preseleccionados de 14 países, federados o no, para participar en el Argentina & South América Pole Championship, hoy llamado PanAmerican Pole Championship; esto incluye el Ecuador Pole Championship. Forma parte de la International Pole Dance Fitness Association –IPDFA-, la International Pole Championship –IPC- y el World Pole Dance Championship (Moretti Paredes, 2019).
- Pole Sports & Arts. World Federation –POSA- (2018): desde 2016, es una organización que busca unir, regular, organizar, liderar y desarrollar la práctica y competencia del pole deportivo y el pole art en todo el mundo (Moretti Paredes, 2019).

En relación con los nombres que se usan para cada especialidad, en algunos espacios se mantienen el nombre de pole dance o pole dancing para referirse a la práctica en general, incluyendo la realidad a investigarse donde no se ha llegado a un consenso sobre las nominaciones, pole como deporte que, sobre la denominación que se use, coinciden elementos que ayudan a reconocerlo frente a otras prácticas.

Tanto en el Código de Puntos 2017 de la IPSF como en el Pole (IPDFA, 2017) se incluyen caracterizaciones propias de una actividad deportiva, con fines competitivos. Los códigos incluyen divisiones como amateur, profesional y elite; las categorías femenina y masculina, se subdividen en preinfantil, infantil, juvenil, adultos, máster 40+, master 50+, además de doble o duplas que ofrece la posibilidad de mezclar entre hombres y mujeres

Para el vestuario, coinciden en utilizar reglas del ámbito deportivo sin olvidar la necesidad del contacto de la piel con el tubo ya que de esto depende, en gran medida, la posibilidad de consumir trucos y mantener la seguridad en la ejecución. De tal manera

que, entre otras disposiciones que descartan el uso de zapatos, está el *“cubrir completamente la pelvis y el área de los glúteos para todos los atletas y el área del pecho para las atletas femeninas”* (IPDFA, 2017).

Durante la presentación, se prohíbe *“eliminar cualquier prenda de vestir incluso si hay otras prendas debajo de la ropa”* (IPDFA, 2017).

Cada figura o elemento tienen nombre, tipo, valor técnico y criterios de ejecución, incluyen agruparlos por nivel de dificultad o forma. La particularidad en sus nombres es que están inspirados tanto en las partes del cuerpo que se utiliza para la ejecución como la similitud con objetos, movimientos y animales o son seudónimos de sus creadores. (Moretti Paredes, 2019).

2.3.4. Personalidad.

La personalidad es el resultado de la articulación dinámica de los aspectos psicológicos (intelectuales, afectivos, cognitivos y pulsionales) y biológicos (fisiológicos y morfológicos) característicos de cada persona y que le distinguen de las demás. Durante un largo período de tiempo, se consideró que la personalidad era inmodificable. Una de las características de la máscara en el teatro antiguo era su permanencia, su fijeza, por eso probablemente se adoptó el término personalidad para designar los rasgos característicos de una persona. En la actualidad esta idea está totalmente descartada.

Según W. Allport citado en (Salvaggio, 2017) dice que *“La personalidad es la organización dinámica, en el interior del individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento característicos”*

Indica que la personalidad es de naturaleza cambiante: que es algo interno, no de apariencia externa, que no es exclusivamente mental, ni exclusivamente neurológica, sino que su organización exige el funcionamiento de mente y cuerpo como unidad, que los sistemas psicológicos son tendencias determinantes que dirigen y motivan la acción, que la conducta y el pensamiento son característicos de cada individuo, y que en ellos se refleja su adaptación al ambiente, a la vez que son formas de acción sobre él (Salvaggio, 2017).

2.3.4.5. Autoconcepto.

(Igor Esnaola, 2018) *“El autoconcepto juega un papel decisivo y central en el desarrollo de la personalidad, un autoconcepto positivo está en la base del buen funcionamiento personal, social y profesional dependiendo de él, en buena medida, la satisfacción personal, el sentirse bien consigo mismo”*.

Se define al autoconcepto como el conjunto de elementos que una persona utiliza para describirse a sí misma, presupone conocer las propias capacidades y limitaciones personales este se forma por la imagen que tenemos de nosotros mismos y la información que recibimos de los demás en relación con nuestra persona y entes aspectos que influyen encontramos las costumbres, creencias, principios, el abanico inmenso de las prioridades

de la sociedad y los valores de la cultura en la que crecemos y vivimos, las cuales impregnan y modelan el concepto que formamos de nosotros mismos, formando un conjunto de representaciones y de juicios referidos a uno mismo en distintos aspectos: corporal, psíquico, comportamental y social (Rojas Marcos, 2020).

2.3.4.6. Autoestima.

La autoestima corresponde a la valoración positiva o negativa que uno hace de sí mismo. Es la predisposición para saberse apto para la vida y para satisfacer las propias necesidades, el sentirse competente para afrontar los desafíos que van apareciendo y merecedor de felicidad (Hilary, 2019).

La autoestima se define por dos aspectos fundamentales el primero el sentido de eficacia personal o autoeficacia que es la confianza en el funcionamiento de la mente en la capacidad de pensar en los procesos por los cuales se juzga, se elige y se decide y la confianza en la capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en el campo de los intereses y necesidades, y en ser capaz de conocerse a sí mismo en otras palabras es la predisposición a experimentarse competente para afrontar los retos de la vida; en consecuencia, confianza en la propia mente y en sus procesos (Hilary, 2019).

Carl Rogers define en 1967 a la autoestima como un conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refieren al sujeto. La autoestima es la meta más alta del proceso educativo y constituye el juicio de nuestra forma de pensar y actuar. Posee dos cualidades: la transferencia y la generalización (Sparici, 2017).

2.3.4.6.1. Importancia.

La autoestima es una necesidad vital para el ser humano, es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida, desempeñando un papel clave en las elecciones y decisiones que le dan forma, esta es indispensable para el desarrollo normal y sano, tiene valor de supervivencia, representa un logro individual, producto de una labor perseverante de conocimiento interno (Hilary, 2019).

Se ha llegado a un momento en el que la autoestima ya no es sólo una necesidad psicológica sumamente importante, sino que se ha convertido también en una necesidad económica de la misma importancia, atributo para adaptarse a un mundo cada vez más complejo, competitivo y lleno de desafíos, un ser humano no puede esperar realizarse en todo su potencial sin una sana autoestima (Hilary, 2019).

2.3.4.6.2. Componentes.

Los 4 componentes fundamentales de la autoestima son los elementos psicológicos que, combinados, dan lugar a la autoestima.

- **Procesos perceptivos:** No existen los procesos mentales desconectados del flujo de información que nos llega de nuestros sentidos. En este sentido, la autoestima no es una excepción: su materia prima está compuesta de los estímulos que son

captados por las células y los órganos sensoriales y son mandados al cerebro transformados en señales nerviosas (Barbosa Granados & Urrea Cuéllar, 2018).

- **Autoconcepto:** el autoconcepto es la descripción de nosotros mismos que tenemos archivada en nuestro cerebro, y que está compuesta por ideas, pensamientos y creencias. Es algo así como un mapa del concepto del Yo con todas sus facetas (Barbosa Granados & Urrea Cuéllar, 2018).
- **Carga emocional:** la carga emocional es el conjunto de emociones asociadas a lo que nos pasa por la cabeza, y que en este caso tienen que ver con la idea del Yo. Las emociones nos llevan a sentirnos bien o mal con lo que creemos que somos, y a la vez, nos aportan una fuente de motivación para adoptar una determinada postura ante eso (Barbosa Granados & Urrea Cuéllar, 2018).
- **Referentes:** la autoestima siempre es construida teniendo en cuenta aspectos de nuestro entorno, y más concretamente, de los círculos sociales a los que nos exponemos (Barbosa Granados & Urrea Cuéllar, 2018)

2.3.4.6.3. Autoestima en mujeres.

La identidad de las mujeres como seres para otros es la base de la autoestima mediada por la estima de los otros. Una forma de subsanar este comportamiento disfuncional es la de repensarse una misma sin que medie la mirada del otro, buscar la propia valoración y respeto (Branden, 2020).

Subjetivamente la autoestima se sostiene y se nutre de un conjunto de capacidades que provienen de la individualización: la autovaloración, la autocrítica, la autoevaluación, la disposición a la responsabilidad propia, la asunción de decisiones propias y todo ello conduce al desarrollo de experiencias relacionales y subjetivas primordiales para las mujeres: a la vivencia de tener límites personales, es decir, a la diferenciación en relación con los otros y a la posibilidad de la autonomía entendida como definición y delimitación del yo (Branden, 2020).

La autoestima de pertenencia por relación con los otros es siempre temporal y frágil, y coloca a las mujeres en condiciones de vulnerabilidad. Dejar de pertenecer y perder los vínculos es siempre una doble pérdida: la derivada del hecho en sí, y la del daño de la autoestima fincada tanto en el vínculo con los otros, como en el goce de su reputación, prestigio o poder como si fueran propios. El daño es mayor cuando, además, se pierde la posibilidad de ocupar espacios y territorios y de acceder a recursos y oportunidades a través de los otros (Branden, 2020).

2.3.4.6.4. Baja autoestima.

Se define como la dificultad que tiene la persona para sentirse valiosa en lo profundo de sí misma, y por tanto digna de ser amada por los demás. Las personas con autoestima baja buscan, a veces sin ser muy conscientes de ello, la aprobación y el reconocimiento de los demás y suelen tener dificultad para ser ellas mismas y poder expresar con libertad

aquello que piensan, sienten y necesitan en sus relaciones interpersonales, así como para poder decir “no” al otro sin sentirse mal por ello (Hilary, 2019).

Las personas con baja Autoestima suelen experimentar ansiedad ante situaciones de intimidad y afectivas. Las causas que explican una baja Autoestima son muy variables y numerosas, para esto, la psicoterapia hace construcción de hipótesis sobre los motivos que desencadenaron estos sentimientos (Hilary, 2019).

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA.

3.1. DISEÑO

El diseño que se realizó para esta investigación es crítico propositivo.

3.2. TIPO

Es de tipo cuasiexperimental para obtener información sobre la influencia que tiene la práctica del Pole Dance el nivel de autoestima de mujeres.

3.3. ENFOQUE Y CORTE

Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo con un corte trasversal.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.

Para el proyecto de investigación se contó como población las 35 alumnas de la academia de Pole Dance, ubicadas en la provincia de Chimborazo, ciudad de Riobamba. Para la selección de la muestra se utilizó el método no probabilístico, por conveniencia, tomando un total de 15 mujeres adultas jóvenes entre edades de 18 a 30 años, las cuales padecen de una baja autoestima.

3.5. VARIABLES

3.5.1. Variable Independiente

Pole Dance

3.5.2. Variable dependiente

Autoestima

3.6. TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

Se utilizó una técnica cuantitativa, por ser un estudio experimental en el cual se realizó la toma de datos estadísticos para las comparaciones del avance y evolución del nivel de autoestima en mujeres después de haber involucrado el Pole Dance como terapia para la misma

3.7. INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN.

Como instrumento para la recolección de datos se utilizó la toma un pre y post test, enfocado a la parte emocional de las personas el cual es la Escala de autoestima de Rossemberg. El cual es una prueba para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

La puntuación total oscila entre 10 y 40. La escala ha mostrado índices de fiabilidad altos correlaciones test-retest ha variado de 0.82 a 0.88, con alfa de Cronbach en un rango de 0.77 a 0.88

También se realizó una pre y post recolección de datos de las medidas corporales de todas las participantes para también obtener un breve diagnóstico de su mejora en el ámbito físico

3.8. ANÁLISIS DE DATOS.

La recolección de datos se realizó de manera manual, se aplicó el programa EXCEL (2010), y SPSS para la tabulación de datos y para la creación de graficas que expresen los resultados que arrojaron la toma de las pruebas.

CAPITULO IV

4. RESULTADOS. –

Tabla cruzada Edad*Sexo

		Recuento	
		Sexo femeni no	Total
Edad	18	4	4
	19	2	2
	20	1	1
	21	1	1
	22	2	2
	24	1	1
	25	1	1
	27	1	1
	28	1	1
	30	1	1
Total		15	15

Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Realizado por: Mikaela Iza

PREGUNTAS CON PUNTUACIÓN DESCENDENTE

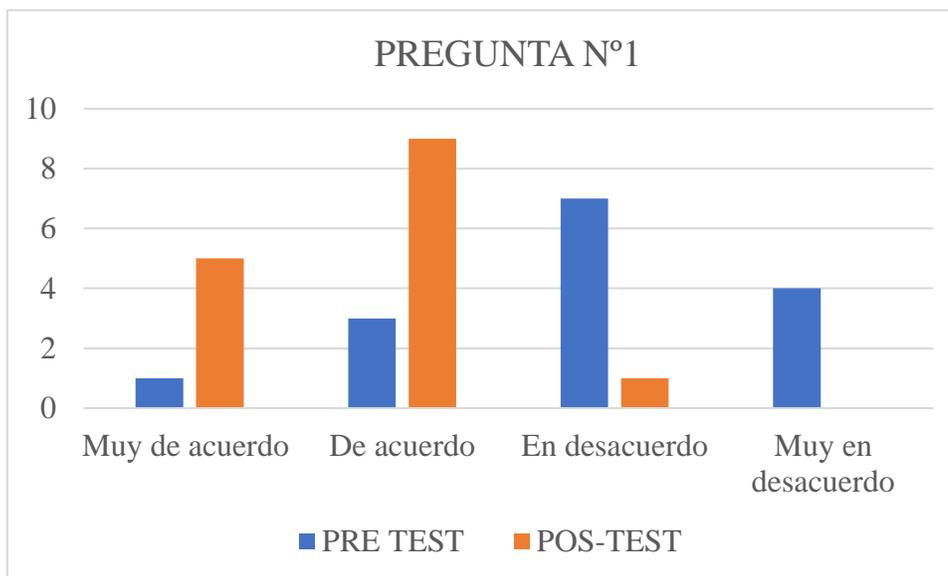
Tabla cruzada pregunta 1.

siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás				
Recuento		pregunta 1. siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás		Total
		De acuerdo	Muy de acuerdo	
pregunta 1. siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás	Muy en desacuerdo	3	3	6
	En desacuerdo	3	1	4
	De acuerdo	0	2	2
	Muy de acuerdo	0	3	3
Total		6	9	15

Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Realizado por: Mikaela Iza

Gráfico 1.- Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.



Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Realizado por: Mikaela Iza

Interpretación de datos: En la siguiente grafica de datos se puede apreciar los valores respondidos en la primera pregunta de la escala de autoestima de Rossemberg, misma que tiene un valor positivo y se refiere al valor personal y el sentirse digno de aprecio, en la cual es evidente el cambio significativo que existe entre el pre y pos-test, teniendo en la primera toma más del 50% de respuestas negativas y en la segunda toma logrando eliminar por completo la respuesta “muy en desacuerdo” y elevar las respuesta “Muy de acuerdo” y “De acuerdo” hasta en un 90%.

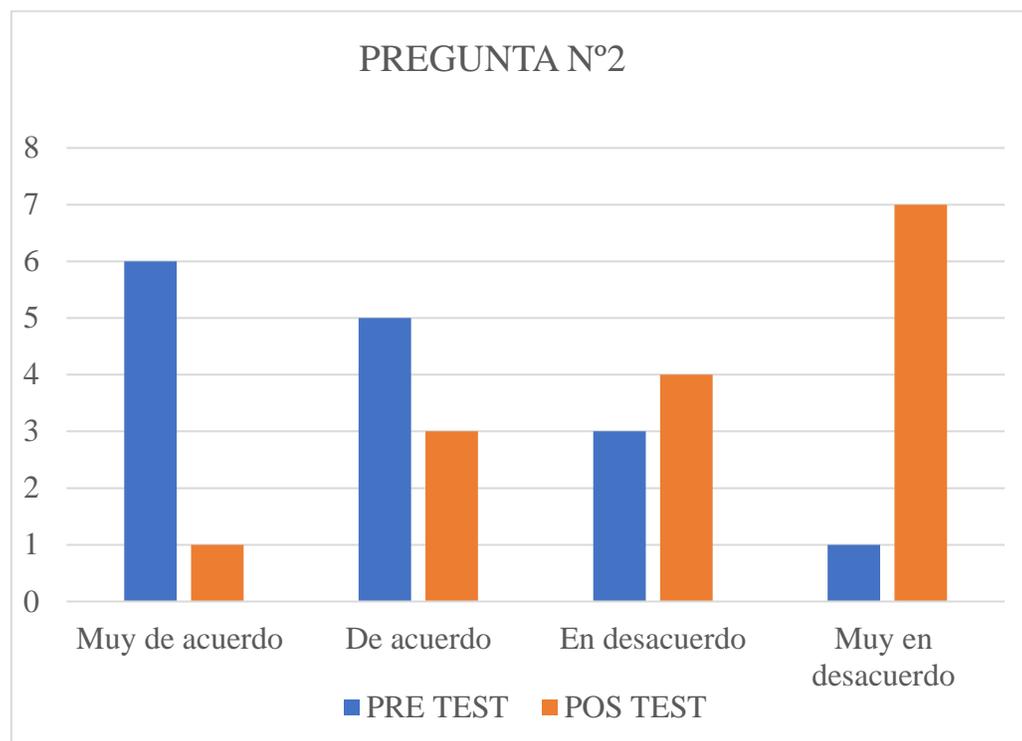
Tabla cruzada pregunta 2.

Recuento		pregunta 2. me inclino a pensar que, en conjunto soy un fracaso				Total
		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	
pregunta 2. me inclino a pensar que, en conjunto soy un fracaso	Muy en desacuerdo	0	4	0	0	4
	En desacuerdo	1	2	1	1	5
	De acuerdo	0	2	4	0	6
Total		1	8	5	1	15

Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Realizado por: Mikaela Iza

Gráfico 2.- Me inclino a pensar que, en conjunto, soy un fracasado.



Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Realizado por: Mikaela Iza

Interpretación de datos: En la siguiente grafica de datos se puede apreciar los valores respondidos en la segunda pregunta de la escala de autoestima de Rossemberg, misma que tienen un valor negativo y se refiere al autoconcepto negativo, en la cual es evidente el cambio significativo que existe entre el pre y pos-test, teniendo en la primera toma más del 50% de respuestas negativas sobre su autoconcepto y en la segunda toma se demuestra que su nivel de aceptación en su auto conceto ha mejorado.

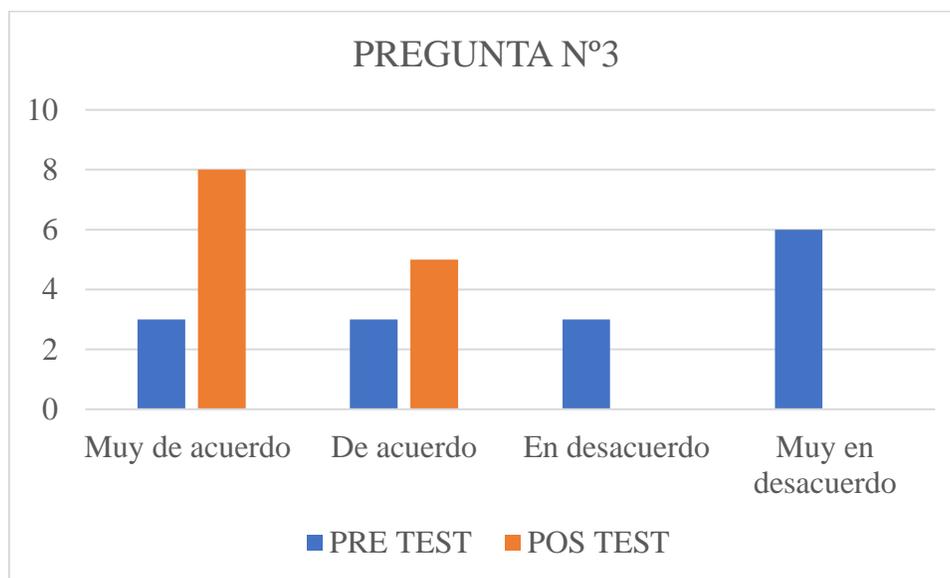
Tabla cruzada pregunta 3.

Recuento		pregunta 3. creo que tengo varias cualidades buenas				Total
		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	
pregunta 3. creo que tengo varias cualidades buenas	Muy en desacuerdo	5	1	2	0	8
	En desacuerdo	0	3	0	0	3
	De acuerdo	0	1	0	0	1
	Muy de acuerdo	0	0	0	3	3
Total		5	5	2	3	15

Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Realizado por: Mikaela Iza

Gráfico 3.- Creo que tengo varias cualidades buenas.



Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Realizado por: Mikaela Iza

Interpretación de datos: En la siguiente grafica de datos se puede apreciar los valores respondidos en la tercera pregunta de la escala de autoestima de Rossemberg, misma que tiene un valor positivo y se refiere a las cualidades positivas, en la cual es evidente el cambio

significativo que existe entre el pre y pos-test, teniendo en la primera toma más del 50% de respuestas negativas con respecto a creer que tienen cualidades positivas y en la segunda toma tenemos un 100% de respuestas positivas

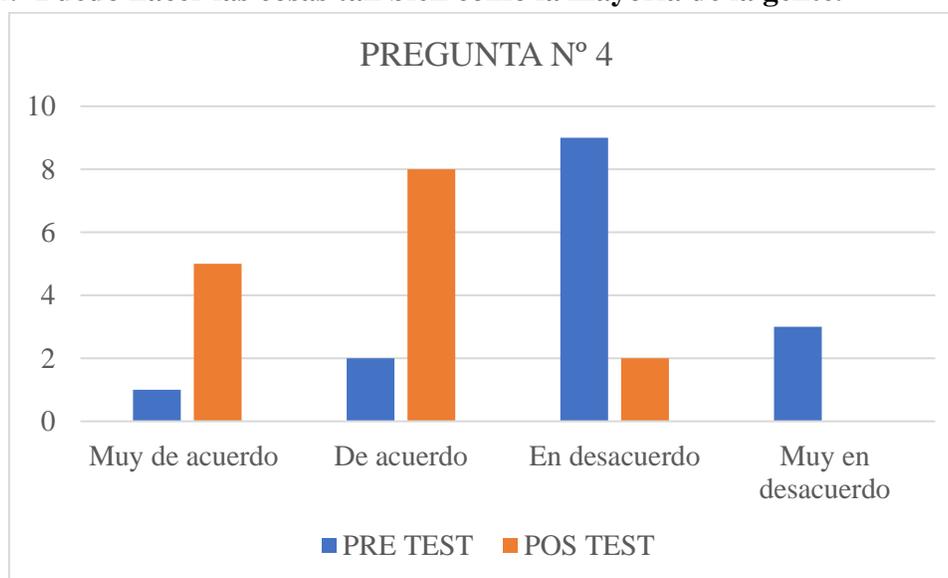
Tabla cruzada pregunta 4.

Recuento		pregunta 4. puedo hacer las cosas también como la mayoría de la gente				Total
		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	
pregunta 4. puedo hacer las cosas también como la mayoría de la gente	Muy en desacuerdo	1	0	0	0	1
	En desacuerdo	0	6	2	2	10
	De acuerdo	0	0	1	2	3
	Muy de acuerdo	0	0	0	1	1
Total		1	6	3	5	15

Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Realizado por: Mikaela Iza

Gráfico 4.- Puedo hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.



Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Realizado por: Mikaela Iza

Interpretación de datos: En la siguiente grafica de datos se puede apreciar los valores respondidos en la cuarta pregunta de la escala de autoestima de Rossemberg, misma que tiene un valor positivo y se refiere a la perspectiva de como realizaos las cosas, en la cual es evidente el cambio significativo que existe entre el pre y pos-test, teniendo en la primera toma más del 50% de respuestas negativas con respecto a creer son capaces de hacer las cosas bien y en la segunda toma tenemos un 92% de respuestas positivas.

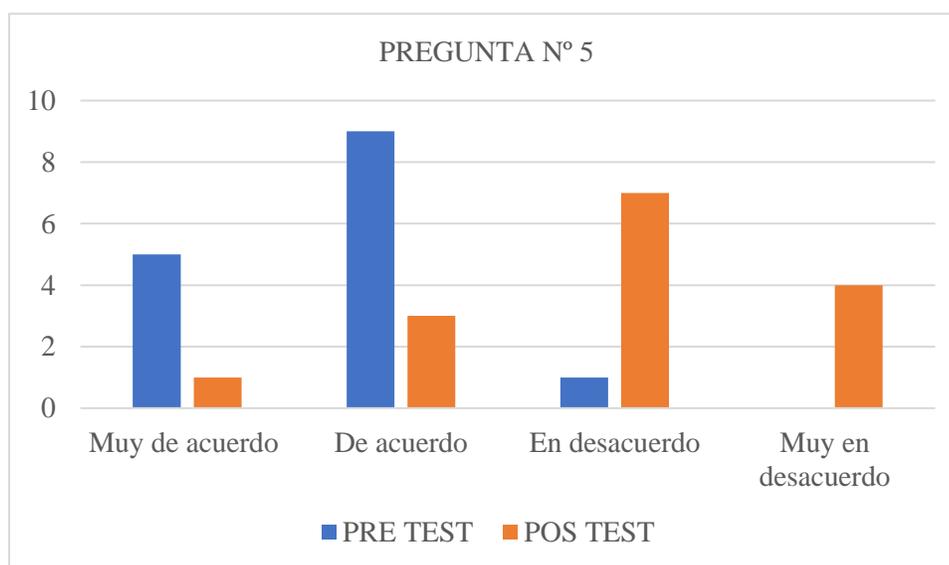
Tabla cruzada pregunta 5.

Recuento		pregunta 5. creo que tengo muchos motivos para sentirme orgulloso de mi			Total
		En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	
pregunta 5. creo que tengo muchos motivos para sentirme orgulloso de mi	Muy en desacuerdo	1	0	1	2
	En desacuerdo	3	1	0	4
	De acuerdo	0	5	3	8
	Muy de acuerdo	1	0	0	1
Total		5	6	4	15

Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Realizado por: Mikaela Iza

Gráfico 5.- Creo que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso de mí.



Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Realizado por: Mikaela Iza

Interpretación de datos: En la siguiente grafica de datos se puede apreciar los valores respondidos en la quinta pregunta de la escala de autoestima de Rosseberg, misma que tienen un valor negativo y se refiere a los logros personales, en la cual es evidente el que casi el 95 % de las respuestas muestran no sentirse orgullosas en el pre y en la segunda toma se demuestra que mejoró notablemente su nivel de aceptación y orgullo personal.

PREGUNTAS CON PUNTUACION ASCENDENTE

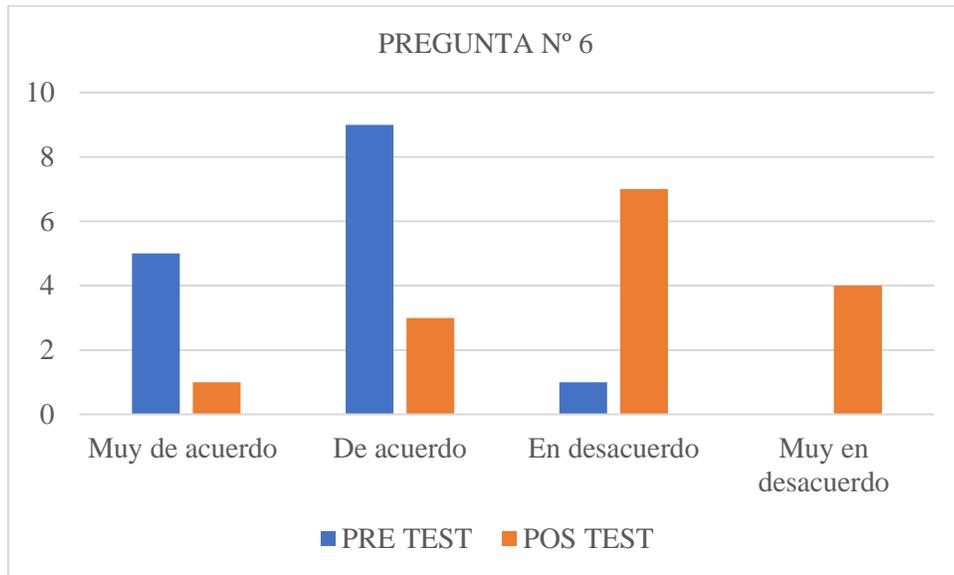
Tabla cruzada pregunta 6.

Recuento		pregunta 6. tengo una actitud positiva hacia mí mismo			Total
		De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo	
pregunta 6. tengo una actitud positiva hacia mí mismo	De acuerdo	2	1	0	3
	En desacuerdo	1	1	5	7
	Muy en desacuerdo	0	0	5	5
Total		3	2	10	15

Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Realizado por: Mikaela Iza

Gráfico 6.- Tengo una actitud positiva hacia mí mismo.



Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Realizado por: Mikaela Iza

Interpretación de datos: En la siguiente grafica de datos se puede apreciar los valores respondidos en la sexta pregunta de la escala de autoestima de Rosseberg, misma que tiene un valor positivo y se refiere a la actitud y opinión personal, en la cual es evidente el cambio significativo que existe entre el pre y pos-test, teniendo en la primera toma más del 80% de respuestas negativas con respecto a la actitud que tienen consigo mismo y en la segunda toma tenemos más del 70% de respuestas positivas.

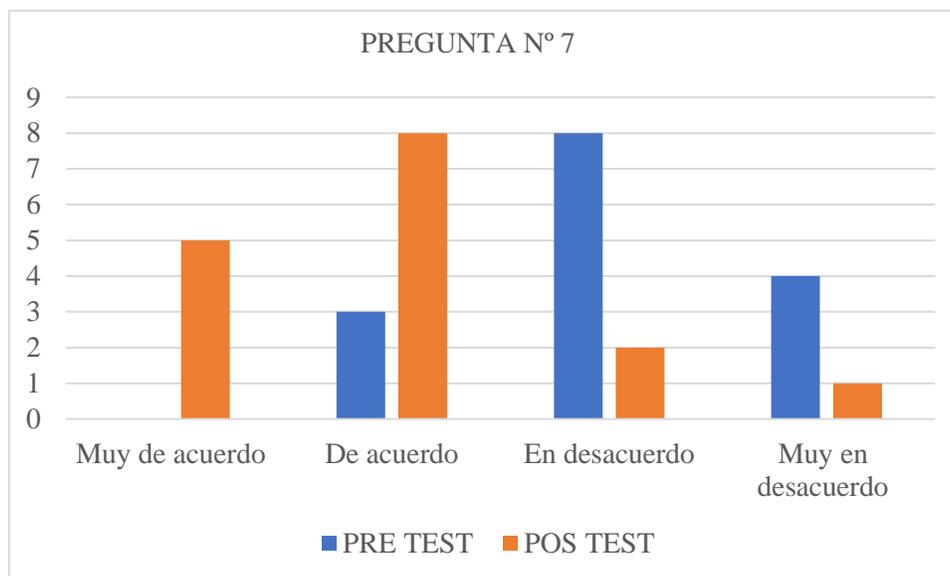
Tabla cruzada pregunta 7.

		pregunta 7. en general, estoy satisfecho conmigo mismo				Total
Recuento		Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo	
pregunta 7. en general, estoy satisfecho conmigo mismo	Muy de acuerdo	2	0	0	1	3
	De acuerdo	0	6	0	0	6
	En desacuerdo	0	0	2	0	2
	Muy en desacuerdo	0	0	0	4	4
	Total	2	6	2	5	15

Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Realizado por: Mikaela Iza

Gráfico 7.- En general, estoy satisfecho conmigo mismo.



Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Realizado por: Mikaela Iza

Interpretación de datos: En la siguiente grafica de datos se puede apreciar los valores respondidos en la séptima pregunta de la escala de autoestima de Rossemberg, misma que tiene un valor positivo y se refiere al nivel de satisfacción hacia sí misma, en la cual es evidente el

cambio significativo que existe entre el pre y pos-test, teniendo en la primera toma más del 80% de respuestas negativas y en la segunda toma tenemos más de un 83% de respuestas positivas.

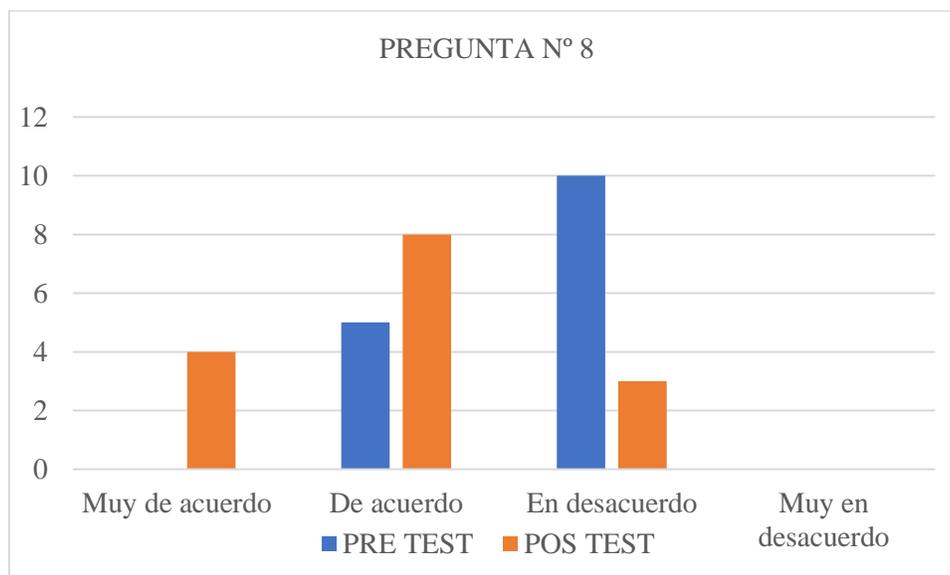
Tabla cruzada pregunta 8.

Recuento		pregunta 8. desearía valorarme más a mí mismo			Total
		De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo	
pregunta 8. desearía valorarme más a mí mismo	Muy de acuerdo	2	0	2	4
	De acuerdo	2	2	2	6
	En desacuerdo	0	1	3	4
	Muy en desacuerdo	0	0	1	1
Total		4	3	8	15

Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Realizado por: Mikaela Iza

Gráfico 8.- Desearía valorarme más a mí mismo.



Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Realizado por: Mikaela Iza

Interpretación de datos: En la siguiente grafica de datos se puede apreciar los valores respondidos en la octava pregunta de la escala de autoestima de Rosseberg, misma que tiene un valor negativo y se refiere al nivel de valoración personal, en la cual es evidente el cambio significativo que existe entre el pre y pos-test, teniendo en la primera toma más del 70% de respuestas negativas y en la segunda toma tenemos más de un 70% de respuestas positivas.

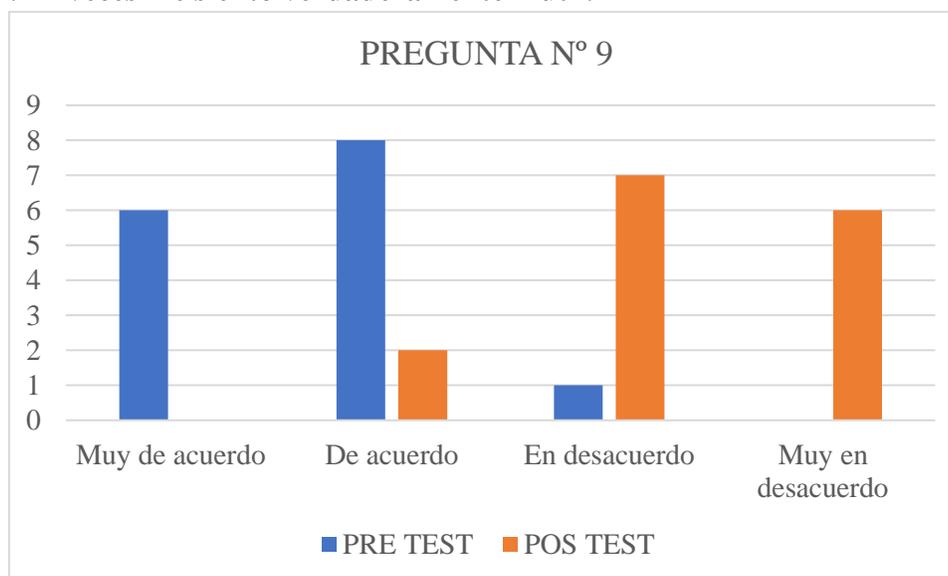
Tabla cruzada pregunta 9.

Recuento		pregunta 9. a veces me siento verdaderamente inútil			Total
		Muy de acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo	
pregunta 9. a veces me siento verdaderamente inútil	Muy de acuerdo	1	2	4	7
	De acuerdo	0	3	3	6
	En desacuerdo	0	0	2	2
Total		1	5	9	15

Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Realizado por: Mikaela Iza

Gráfico 9.- A veces me siento verdaderamente inútil.



Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Realizado por: Mikaela Iza

Interpretación de datos: En la siguiente grafica de datos se puede apreciar los valores respondidos en la novena pregunta de la escala de autoestima de Rosseberg, misma que tienen un valor negativo y se refiere al sentimiento de inutilidad, en donde se refleja que en la primera toma más del 90% de mujeres se sienten inútiles y en la segunda toma se demuestra que su nivel de aceptación ha mejorado.

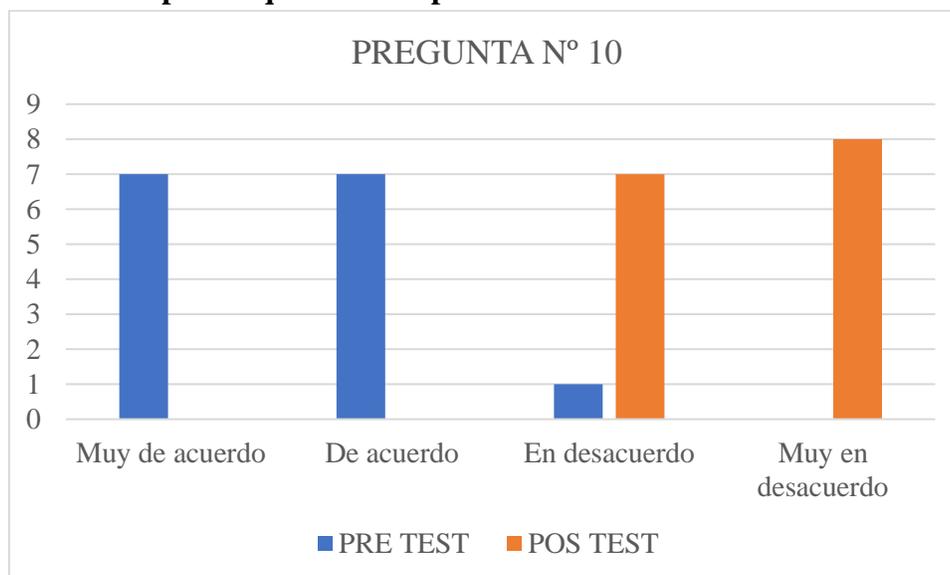
Tabla cruzada pregunta 10.

Recuento		pregunta 10. a veces pienso que no sirvo para nada			Total
		De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo	
pregunta 10. a veces pienso que no sirvo para nada	Muy de acuerdo	2	2	0	4
	De acuerdo	1	2	6	9
	En desacuerdo	0	1	1	2
Total		3	5	7	15

Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Realizado por: Mikaela Iza

Gráfico 10.- A veces pienso que no sirvo para nada.



Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Realizado por: Mikaela Iza

Interpretación de datos: En la siguiente grafica de datos se puede apreciar los valores respondidos en la décima pregunta de la escala de autoestima de Rossemberg, misma que tiene un valor negativo y se refiere a la percepción de capacidad en donde podemos apreciar que en la primera toma el 90% piensa que no es útil, y en la segunda toma tenemos más de un 100% de respuestas positivas.

GRAFICA GENERAL

Tabla final

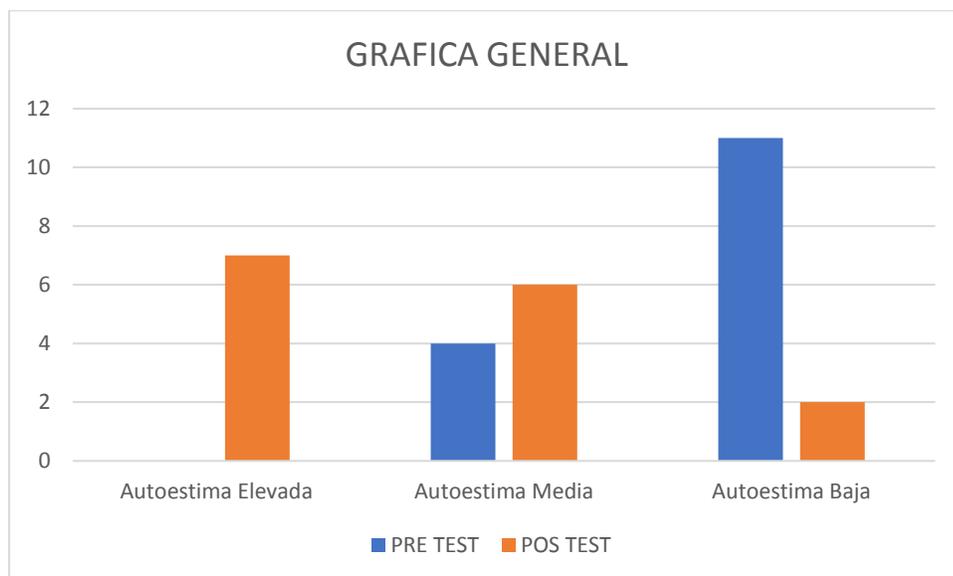
Tabla cruzada PRE-TEST*POS TEST

Recuento		POS TEST			Total
		Autoestima Baja	Autoestima Media	Autoestima Elevada	
PRE- TEST	Autoestima Elevada	0	0	1	1
	Autoestima Media	0	1	0	1
	Autoestima Baja	1	0	0	1
Total		1	1	1	3

Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Realizado por: Mikaela Iza

Gráfico 11.- interpretación general del pre y pos-test.



Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Realizado por: Mikaela Iza

Interpretación de datos: La siguiente grafica de datos, muestra de manera general los resultados de la toma de la escala de autoestima de Rossemberg, en la cual nos muestra con qué nivel de autoestima se encontraban las participantes antes de la aplicación del plan de entrenamiento de pole dance y como se logró disminuir de 11 participantes con autoestima baja

a solo 2 y como se logró subir de 0 mujeres con autoestima alta a 7 mujeres con un nivel de autoestima elevado.

PRUEBA T

Planteamiento de las Hipotesis

Hipotesis nula: La práctica del pole dance no ayuda a mejorar el nivel de autoestima en mujeres adultas jóvenes.

Hipotesis alternativa: La práctica del pole dance ayuda a mejorar el nivel de autoestima en mujeres adultas jóvenes.

Estadísticas para una muestra

	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Pre-Test	15	22,27	3,654	,943
Post-Test	15	30,07	3,615	,933

Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Realizado por: Mikaela Iza

N tamaño de la muestra

Prueba para una muestra

	Valor de prueba = 0					
	T	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Pre-Test	23,601	14	,000	22,267	20,24	24,29
Post-Test	32,214	14	,000	30,067	28,06	32,07

Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Realizado por: Mikaela Iza

Estadísticas de muestras emparejadas

		Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Par 1	Pre-Test	22,27	15	3,654	,943
	Post-Test	30,07	15	3,615	,933

Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Realizado por: Mikaela Iza

Correlaciones de muestras emparejadas

		N	Correlación	Sig.
Par 1	Pre-Test & Post-Test	15	,707	,003

Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Realizado por: Mikaela Iza

Prueba de muestras emparejadas

		Prueba T					t	gl	Sig.
		Diferencias emparejadas							
		Me	Desv. Desvia ción	Desv. Error prome dio	95% de intervalo de confianza de la diferencia Inferio Superi or				(bilater al)
Par 1	Pre-Test - Post-Test	-7,800	2,783	,718	-9,341	-6,259	-10,856	14	,000

Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Realizado por: Mikaela Iza

Interpretación. -

Según los resultados arrojados por el análisis del SPSS en la prueba de muestras emparejadas, prueba T, arroja como resultado en el Sig. (valor crítico observado) en $,000 < 0.05$ por lo cual rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa, lo cual quiere decir que la

práctica de pole dance ayuda a mejorar el nivel de autoestima en mujeres adultas jóvenes a un nivel de 95% de confiabilidad.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

A partir de los resultados arrojados en la investigación podemos afirmar que el uso del pole dance como terapia alternativa para problemas de autoestima en mujeres adultas jóvenes, es de mucha ayuda y permite mejorar y elevar el rango de autoestima personal.

Estos resultados guardan relación con la investigación realizada por Annelise Campos Gonçalves, Universidad Federal de Rio de Janeiro, en su tema de investigación “¿PUEDE SER EL DEPORTE UN LUGAR DE CUIDADO? LA PRÁCTICA DEL POLE DANCE COMO TERAPIA” realizado en la ciudad de Rio de Janeiro-Brasil (Gonçalves, 2021). En donde se habla del uso del pole dance como una terapia que contribuye a la salud emocional de las personas, esta investigación afirma que la práctica de este deporte mejora el autoconcepto de las personas y eleva el nivel de autoestima, en el artículo publicado, se demuestra que tras las encuestas aplicadas a las personas que practican este deporte lo relacionan como un lugar terapéutico y de empoderamiento en donde se sienten orgullosos con su ser, su apariencia física y su cuerpo en general, los estudios revelan que el 94% de las personas encuestadas en distintos contextos y lugares de entrenamiento de Pole Dance, contestaron que la práctica continua de esta actividad les ha ayudado en el ámbito personal a mejorar su nivel de autoestima, aceptación, ansiedad, depresión y otras enfermedades emocionales que hoy en día afectan a la sociedad, la investigadora se basa en la teoría de Loic Wacquant (2002), la cual afirma que actividad física puede ser un constitutivo de la moral, en la cual no se separa la mente del cuerpo, sino que trabaja en el fortalecimiento de ambas partes.

En comparación al estudio de mi autoría los resultados son muy similares ya que después de la aplicación de un programa de entrenamiento de pole dance se logró mejorar significativamente el nivel de autoestima en todas las mujeres que sufrían de autoestima baja.

Tras analizar los datos arrojados en la toma de un pre y pos-test de la escala de autoestima de Rossemberg se logró disminuir de 11 participantes con autoestima baja a solo 2 y se logró elevar de 0 mujeres con autoestima alta a 7 mujeres con un nivel de autoestima elevado, demostrando así que la práctica de este deporte favorece de forma positiva a la salud emocional de las personas y puede ser utilizado como terapia alternativa para lograr combatir dichos problemas que afectan de forma muy arraigada en nuestra sociedad.

Además, se pudo demostrar que la práctica del Pole Dance no solo mejora la salud emocional, sino que está, va de la mano con la mejora de la condición física y la apariencia personal de las participantes.

CAPITULO V

CONCLUSIONES

- Después de diagnosticar el nivel de autoestima en mujeres adultas jóvenes se concluyó que un 73.3% de participantes tenían un problema grave con respecto a su autoimagen y autoestima el otro 26.7% tenía un nivel de autoestima media, por mejorar, mismos que mejoraron significativamente, después de la intervención del programa de entrenamiento de pole dance.
- Concluimos que la creación del programa de entrenamiento de Pole Dance enfocado a mejora el nivel de autoestima en mujeres adultas jóvenes en una herramienta de mucha ayuda para las personas con niveles bajos de autoestima.
- Se concluye que la aplicación del programa de entrenamiento de pole dance influyo de manera positiva en las personas que sufrían de autoestima baja y logro muy buenos resultados a mediano plazo, ocupándolo como una terapia alternativa para la mejora de la salud emocional de las participantes.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda dar más importancia a los problemas emocionales como la baja autoestima de las mujeres adultas ya que si estos no son tratados pueden desencadenar varios problemas psicológicos y físicos.
- Se recomienda la creación de más programas que involucren la práctica de la actividad física y se realce la importancia del deporte de Pole Dance dentro de la salud física y emocional de las personas
- Se recomienda, aplicar programas de entrenamiento enfocados no solo a mejora el rendimiento físico de los participantes, sino que desarrollen de la mano la salud, emocional y la autoestima de los participantes.

CAPITULO VI

PROPUESTA.

PLAN DE ENTRENAMIENTO DE POLE DANCE COMO TERAPIA ALTERNATIVA PARA LA AUTOESTIMA “APRENDIENDO AMARME”

5.1. INTRODUCCIÓN

Aprendiendo amarme es un programa de entrenamiento de pole dance de nivel básico, enfocado a las mujeres adultas jóvenes sin importar sus antecedentes deportivos, peso o edad, mediante el cual se persigue elevar el nivel de autoestima de las mujeres a través de su práctica, misma que se enfoca en fortalecer el cuerpo de una manera física y mental, explorando el cuerpo e identificando las capacidades y cualidades de este.

Podemos definir al pole dance como una actividad física-deportiva, la cual se enfoca principalmente en la expresión corporal, utilizando al cuerpo como principal instrumento de expresión artística, mientras forma figuras gimnásticas en un tubo vertical el cual es el instrumentó de apoyo, para este deporte donde el deportista tiene que realizar una variedad de figuras.

El principal objetivo de este plan de entrenamiento es lograr que las participantes se empoderen y cambien su concepto corporal mientras entrenan su cuerpo en un deporte en el que es necesario percibir su imagen a través de la autoimagen y el reflejo constante de su físico en un espejo y de esta forma puedan apreciar el verdadero potencial que tiene su cuerpo aun con todos sus defectos.

El pole dance es un deporte que ha ganado mucha popularidad en los últimos años logrando de esta manera romper estereotipos impuestos sobre esta actividad y generando que cada vez más investigadores enfoquen sus estudios hacia los beneficios que tienen practicarlos, dentro de la parte física como el desarrollo de la fuerza, flexibilidad. Coordinación y resistencia, como dentro del ámbito emocional como la mejora de la autoestima, depresión, ansiedad y mucho más.

5.2. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

5.2.1. General.

Mejorar el nivel de autoestima en mujeres adultas jóvenes a través de la ejecución de un programa de entrenamiento básico de pole dance, donde les permita conocer su potencial y replantear su autoimagen mientras entrenan su cuerpo en la parte física y emocional.

5.2.2. Específicos.

- Diseñar un programa de entrenamiento básico de pole dance enfocado a las mujeres adultas jóvenes con problemas de autoestima.
- Aplicar el programa de entrenamiento de pole dance en mujeres adultas jóvenes con problemas de autoestima.
- Evaluar los resultados logrados mediante la toma de test de la escala de autoestima de Rosseberg.

5.3. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

Con esta propuesta se pretende solucionar uno de los problemas más relevantes que existe en la actualidad como es la baja autoestima en mujeres, logrando elevar el nivel de autoestima y mejorar el autoconcepto en mujeres jóvenes que por contextos sociales han formado un criterio erróneo así su autoimagen.

Siendo este un medio por el cual las mujeres conozcan su cuerpo y lo que pueden ser capaces de lograr a través de la práctica de la actividad física, explorando un nuevo deporte que por años a sido motivo de controversia y que hoy en día se empiezan a conocer sus múltiples beneficios.

Así este programa de entrenamiento funcionara como una terapia alternativa que ayudará de una manera positiva a la mejora de la autoestima en mujeres, evitando así que esto desencadene en enfermedades emocionales.

Basado en que el pole dance es un deporte de empoderamiento en el cual la persona que lo práctica aprende a aceptar su cuerpo logrando que su nivel de autoestima se eleve por consecuencia a través de la práctica de esta actividad el cerebro segrega hormonas como la dopamina la serotonina y la oxitocina.

5.4. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Esta investigación se elaboró en vista de los múltiples problemas y enfermedades emocionales que desencadena la baja autoestima en mujeres adulta jóvenes, en la ciudad de Riobamba, causado por el contexto social y cultural en el que se han desarrollado, mismo que ha generado en la mayoría de las habitantes de sexo femenino de la ciudad, problemas de autoestima baja y de percepción de autoconcepto erróneo.

Lo cual a derribando que se creen actividades terapéuticas alternativas como lo es la práctica de actividad física misma que ayuda en la condición física y emocional por la liberación de dopaminas al momento de su ejecución, abriendo una brecha en la cual se a tomado en cuenta un deporte considerado inusual como es el Pole dance que con el paso de los años ha ido evolucionando y rompiendo paradigmas y estereotipos que son juzgados por la sociedad,

Permitiendo conocer y aprovechar al máximo los beneficios que trae consigo la práctica de esta actividad con respecto al empoderamiento personal y a la concepción de la perspectiva de Yo, logrando explorar la inmensa capacidad corporal, identificado las cualidades y los contras década cuerpo, logrando que a través de su práctica las mujeres que sufren de niveles de autoestima baja logren aceptar su imagen como un todo con defectos y virtudes.

5.3. METODOLOGIA.

El presente programa de entrenamiento se lo realizará en base a un Pre-Test, mismo que servirá como base para conocer el nivel de autoestima, de la mujeres antes de la intervención del programa de entrenamiento físico, a continuación, se aplicará el programa de entrenamiento de pole dance en nivel básico , seleccionando ejercicios que vayan acorde al nivel del grupo y que permitan un refuerzo en el autoconcepto, para finalmente realizar un post-Test para corroborar los resultados de la intervención y verificar si hubo una mejora en el nivel de autoestima.

Para la evaluación del nivel de autoestima de las mujeres se utilizó como instrumento de recolección de información la escala de autoestima de Rosseberg, la cual es una prueba para explorar la gracias autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada., la puntuación total oscila entre 10 y 40 y ha demostrado índices de fiabilidad altos correlaciones test-retest ha variado de 0.82 a 0.88, con alfa de Cronbach en un rango de 0.77 a 0.88.

El programa de entrenamiento de pole dance se lo aplicara en un lapso de 11 semanas, teniendo 5 sesiones por semana, de lunes a viernes, con una duración por sesión de mínima de 50 minutos y máxima de 60 minutos, duración semanal de 250 a 300 minutos.

Para la creación de las sesiones de entrenamiento se realizó una lista de ejercicios ordenados de menor a mayor dificultad los cuales se encuentran en el nivel básico de pole dance y sirven para la introducción a este deporte, se escogió un ejercicio por cada traba base para ir desarrollando las capacidades necesarias para este deporte las cuales va a cambiar de acuerdo con el progreso del grupo, las repeticiones serán de igual manera progresivas y con un grado de dificultad cada vez más alto.

PROPUESTA DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO DE POLE DANCE PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

El desarrollo del plan de entrenamiento de pole dance, contempla de los siguientes puntos:

1. TEST DE VALORACION PERSONAL APLICABLES

1.1. Escala de autoestima de Rossemberg

Objetivo. - Evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma.

Indicaciones: Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de Valia personal y de respeto a sí mismo.

Administración: La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

Interpretación:

- De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1.
- De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

Calificación:

- **De 30 a 40 puntos:** Autoestima elevada, considerada como a autoestima normal
- **De 26 a 29 puntos:** autoestima media, no presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.
- **Menos de 25 puntos:** Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Propiedades psicométricas:

La escala a sido traducida y validada en español y la consistencia de la escala se encuentra entre 0,76 y 0,87. La fiabilidad es de 80.

Procedimiento

- Se entregará la escala de autoestima en una hoja impresa para que cada participante responda de una manera personal la encuesta.
- Adjunta a la escala de autoestima habrá una hoja de consentimiento informado
- Antes de que las participantes realicen la encuesta se les dará las indicaciones previas
- Se les pedirá que contesten con toda honestidad
- Por último, se les hará saber que los resultados de la encuesta son totalmente privados.

Contenido

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

ÍTEMS VALORACIÓN

1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.
(*)

1. Muy de acuerdo
2. De acuerdo
3. En desacuerdo
4. Muy en desacuerdo

2. Me inclino a pensar que, en conjunto, soy un fracasado.

1. Muy de acuerdo
2. De acuerdo
3. En desacuerdo
4. Muy en desacuerdo

3. Creo que tengo varias cualidades buenas. (*)

1. Muy de acuerdo
2. De acuerdo
3. En desacuerdo
4. Muy en desacuerdo

4. Puedo hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente. (*)

1. Muy de acuerdo
2. De acuerdo
3. En desacuerdo
4. Muy en desacuerdo

5. Creo que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso de mí.

1. Muy de acuerdo
2. De acuerdo
3. En desacuerdo

4. Muy en desacuerdo

6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo. (*)

1. Muy de acuerdo

2. De acuerdo

3. En desacuerdo

4. Muy en desacuerdo

7. En general, estoy satisfecho conmigo mismo. (*)

1. Muy de acuerdo

2. De acuerdo

3. En desacuerdo

4. Muy en desacuerdo

8. Desearía valorarme más a mí mismo.

1. Muy de acuerdo

2. De acuerdo

3. En desacuerdo

4. Muy en desacuerdo

9. A veces me siento verdaderamente inútil.

1. Muy de acuerdo

2. De acuerdo

3. En desacuerdo

4. Muy en desacuerdo

10. A veces pienso que no sirvo para nada.

1. Muy de acuerdo

2. De acuerdo

3. En desacuerdo

4. Muy en desacuerdo

PLAN DE ENTRENAMIENTO DE POLE DANCE APRENDIENDO AMARME

Planificación.

PLAN DE ADIESTRAMIENTO DE POLE DANCE													
MES	JULIO												
Nº SEMANA	SEMANA 1					SEMANA 2					SEMANA 3		
DIA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIERCOLES
	26	27	28	29	30	2	3	4	5	6	9	10	11
AJO EN EL ORGANISMO													
FUERZA Y RESISTENCIA						X					X		
COORDINACION, EQUILIBRIO Y RITMO							X					X	
VELOCIDAD, FIGURAS								X					X
FLEXIBILIDAD									X				
FIGURAS, FUERZA, RESISTENCIA										X			
AUTOESTIMA													
FISICO													

AGOSTO															
		SEMANA 4					SEMANA 5					SEMANA 6			
JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVE
12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27	30	31	1	2
		X					X					X			
			X					X					X		
				X					X					X	
X					X					X					X
	X					X					X				

SEPTIEMBRE															
		SEMANA 7					SEMANA 8					SEMANA 9			
JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
2	3	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17	20	21	22	23
		X					X					X			
			X					X					X		
				X					X					X	
X					X					X					X
	X					X					X				

												OCTUBRE			
		SEMANA 10					SEMANA 11					SEMANA 12			
JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
23	24	27	28	29	30	1	4	5	6	7	8	11	12	13	14
		X					X					X			
			X					X					X		
				X					X					X	
X					X					X					X
	X					X					X				

Dosificación semanal.

Planificación semanal				
Semana 1	Objetivo: Introducir el pole dance mediante la enseñanza de los ejercicios básicos de este deporte, para ir desarrollando la fuerza y la flexibilidad.			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pole dance	Flexibilidad	Pole dance	Fuerza	Pole dance
<p>Calentamiento 10 min</p> <p>Ejercicios de acoplamiento al tubo. 2series de 5 rep.</p> <ul style="list-style-type: none"> Abanico Cunita Elevación <p>Trabajo de trabas base</p> <p>Escalada nivel 1</p> <p>Corvas nivel 1</p> <p>Inversiones nivel 1</p> <p>Braquial nivel 1</p> <p>Traba de piernas</p> <p>Adaptación de la piel</p> <p>Incentivo motivacional</p> <p>ESTIRAMIENTOS</p> <p>10 rep. x grupo muscular.</p>	<p>Calentamiento 20 min</p> <ul style="list-style-type: none"> Flexibilidad Tren superior Espalda y tronco <p>30s por grupo muscular</p> <p>30s por grupo muscular</p>	<p>Calentamiento 10 min</p> <p>Ejercicios de acoplamiento al tubo. 2series de 5 rep.</p> <ul style="list-style-type: none"> Abanico Cunita Elevación Mantenimiento <p>Trabajo de trabas base</p> <p>Escalada nivel 1</p> <p>Corvas nivel 1</p> <p>Inversiones nivel 1</p> <p>Braquial nivel 1</p> <p>Adaptación de la piel</p> <p>Incentivo motivacional</p> <p>ESTIRAMIENTOS</p> <p>10 rep. x grupo muscular.</p>	<p>Calentamiento 10 min</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajo de fuerza brazos. <p>3 variantes de ejercicios</p> <p>2 series de 25 rep.</p> <p>Peso 5kg</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajo en piernas <p>2 series de 25 rep.</p> <p>Peso 10kg</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajo abdomen <p>2 series 30 rep.</p>	<p>Calentamiento 10 min</p> <p>Ejercicios de acoplamiento al tubo. 2series de 5 rep.</p> <ul style="list-style-type: none"> Abanico Cunita Elevación Mantenimiento <p>Trabajo de trabas base</p> <p>Escalada nivel 1</p> <p>Corvas nivel 1</p> <p>Inversiones nivel 1</p> <p>Braquial nivel 1</p> <p>Adaptación de la piel</p> <p>Incentivo motivacional</p> <p>ESTIRAMIENTOS</p> <p>10 rep x grupo muscular.</p>

Nota: La dosificación semanal va a variar de acuerdo con el progreso individual de cada participante, esta va a ir aumentando en número de repeticiones y en dificultad de ejercicios y subiendo los niveles, según el progreso de cada persona.

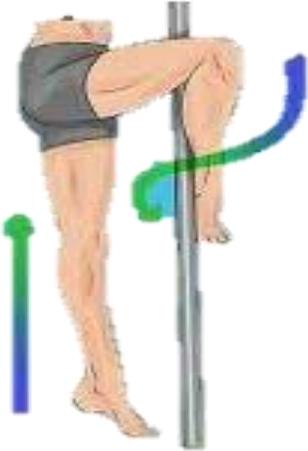
Dosificación por sesión.

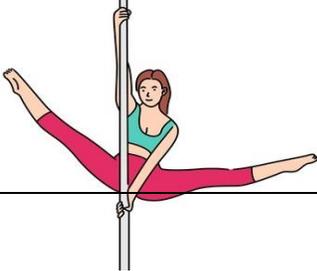
Pole dance

- **Calentamiento** 10 min
- **Ejercicios de acoplamiento al tubo, 2 series de 5 rep.**
 - Suspensión
 - Cunita
 - Elevación
- **Trabajo de trabas base**
 - Escalada nivel 1
 - Corvas nivel 1
 - Inversiones nivel 1
 - Braquial nivel 1
 - Adaptación de la piel
- **Incentivo motivacional**
- **Estiramientos**
 - 10 rep. x grupo muscular.

Ejercicios.

N.º	Acoplamiento al tubo	Ejecución
1		Nos paramos a un costado de la barra y colocamos un brazo elevado sosteniendo la barra después el otro sosteniendo con 2 brazos la barra y apoyamos nuestro peso levemente sobre él tubo elevando poco a poco nuestros pies del piso.
2		Nos sentamos en el suelo con la espalda recta y pies separados y la barra colocada entre los pies y a una distancia de 30 cm, colocamos una mano totalmente estirada en la barra y elevamos nuestra cadera del suelo apartándola levemente sin levantar los pies del piso y sin soltar la mano de la barra

3		<p>Nos sentamos en el suelo con la espalda recta pies separados y la barra colocada entre los pies, pegando el abdomen a la barra. Colocamos ambos brazos entrelazados al tuvo ejercemos fuerza en brazos y nos elevamos del piso con las piernas totalmente estiradas y bajamos suavemente.</p>
N.º	Trabas base	Ejecución
1		<p>Nos colocamos parados detrás de la barra y colocamos las manos estiradas sosteniendo a la barra, posteriormente elevamos una pierna en un ángulo de 90 grados con la rodilla flexionada ejercemos fuerza en los brazos y despegamos el otro pie del suelo colocándolo encima del primero entrecruzando el tuvo, luego bajamos la pierna al suelo suavemente y repetimos</p>
2		<p>Nos colocamos a un costado del tuvo pegando el pie del extremo contrario a la base del tuvo mientras nos sostenemos con la mano próxima a la barra elevamos la pierna interna y enganchamos corva en el tubo alineando la cadera con la pierna elevada, posteriormente soltamos brazos, sacando cadera y pecho hacia el frente.</p>
3		<p>Nos colocamos a un costado del tuvo con el cuerpo levemente inclinado hacia atrás, colocamos los dos brazos entrelazado en la barra y despegamos pies del pio elevando rodilla hacia el pecho.</p>

4		<p>Nos colocamos en un costado del tuvo nos agachamos levemente y enganchamos el brazo en la parte de la axila pegando el codo lo que más se pueda hacia el tuvo el otro brazo lo colocamos en el parte inferior estirado tratando de bloquear la articulación del codo y proseguimos a tratar de elevar el tronco y separar las piernas del suelo.</p>
5		<p>Nos colocamos en la parte posterior de la barra y con ayuda de los brazos nos elevamos en el tuvo enganchando nuestras piernas en el tuvo en posición de una silla.</p>
6		<p>En este ejercicio vamos a trabajar diferentes variables y lo importante es ir acoplando la piel para evitar lesiones, moretones, enrojecimientos o laceraciones en la piel por el contacto con él tuvo.</p>

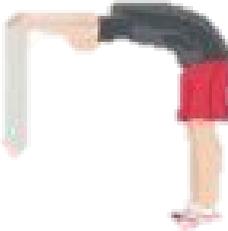
Flexibilidad

Calentamiento 20 min

- Flexibilidad tren inferior
30s por grupo muscular
- Tren superior
30s por grupo muscular
- Espalda y tronco
30s por grupo muscular

N.º	Tren Inferior	Ejecución
1		<p>Eleva la pierna derecha por delante de tu cuerpo.</p> <p>Inclínate hacia delante, acercamos la pierna estirada hacia nuestro pecho lo que más podemos, notamos cómo se estira bien el gemelo y el cuádriceps.</p> <p>Si no llegas, acércate hasta donde puedas. Repite con el otro pie.</p>
2		<p>Noa apoyamos sobre una silla para no perder equilibrio.</p> <p>Flexiona tu pierna izquierda hacia atrás hasta coger la punta del pie con la mano derecha.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiramos suavemente del pie hacia atrás notando cómo se estira el cuádriceps y el talón llega a tocar el glúteo. <p>Hacemos lo mismo con la otra pierna, pero sin hacer rebotes.</p>
3		<p>Elevamos la pierna derecha sobre una pared o una mesa totalmente estirada acercando nuestro pecho hacia la pierna que este elevada e intentamos tocar nuestra pierna con la cabeza, hacemos lo mismo con la otra pierna, pero sin hacer rebotes.</p>

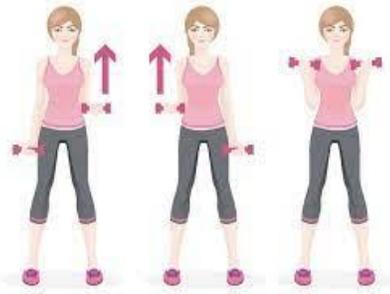
4		<p>Nos colocamos parados con los pies juntos e inclinamos el tronco sin arquear la espalda ni flexionar las rodillas intentamos tocar el suelo con las puntas de las manos y nos mantenemos en esa posición, sin hacer rebotes.</p>
N.º	Tren superiores	Ejecución
		<p>Levantamos las manos a la altura del pecho y los codos al mismo nivel de los hombros, que se relajan m levantar las manos a la altura del pecho y los codos al mismo nivel de los hombros, que se relajan mientras se echan hacia atrás los codos y se juntan los omoplatos mientras echamos hacia atrás los codos y se juntan los omoplatos.</p>
		<p>Nos ponemos de pie e inclinamos el cuerpo hacia un lado y hacia el otro, tomando el codo con la mano. Esto se hace durante diez segundos para cada lado.</p>
		<p>Nos colocamos sentados o de pie, y unimos y estiramos hacia arriba los brazos, como si intentara tocar el techo. Este ejercicio se realizaría durante veinte segundos.</p>

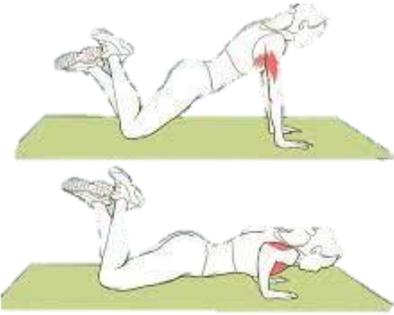
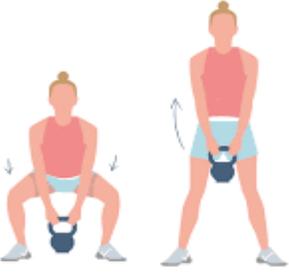
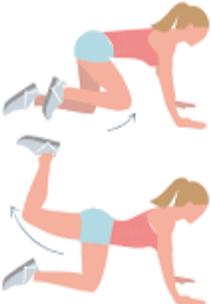
		Nos colocamos de pie con las piernas separadas a la altura de los hombros y con la espalda recta levantamos los hombros, pegados al cuerpo.
		Nos colocamos en el borde de una pared de espaldas, elevamos hacia atrás un brazo mientras vamos de abrir el pecho estirando el otro brazo.
N.º	Tronco	Ejecución
1		Nos colocamos de pie y situamos las manos en un punto de apoyo horizontal, llevamos la pelvis hacia atrás y hacer descender el tronco, manteniendo los codos y las rodillas extendidas.
		Nos tumbamos en el suelo boca abajo, con las palmas de las manos mirando hacia el suelo. Apoyamos los glúteos en los talones y estira los brazos hacia delante todo lo que podamos, intentando deslizar las palmas de las manos sobre el suelo, o la colchoneta, si lo realizas encima de una.
3		Nos colocamos de pie, con las manos apoyadas en una pared y separado de ella alrededor de 50-100 centímetros. Inclinamos una pierna hacia delante, manteniendo estirada la otra, sin despegar la planta del pie del suelo, variamos el ejercicio flexionando ligeramente la rodilla de la pierna posterior, repetimos el ejercicio con la otra pierna.

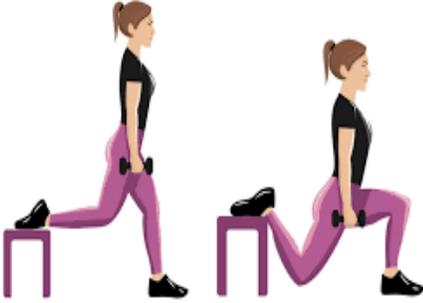
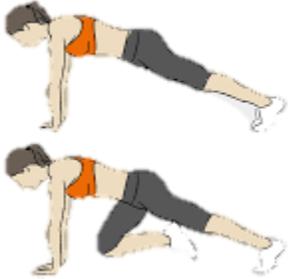
4		<p>Nos tumbamos boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos estirados con las palmas de las manos hacia el suelo.</p> <p>Elevamos la pelvis hasta mantener la posición la horizontalidad con tronco y rodillas, aumentamos la intensidad levantando un pie para alinearlo con el tronco y las rodillas tratando que la pelvis, no supere la horizontalidad de tronco y rodillas.</p>
---	-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fuerza

- **Trabajo de fuerza brazos.**
3 variantes de ejercicios
2 series de 25 rep. Peso 5kg
- **Trabajo en piernas**
3 variantes de ejercicios
2 series de 25 rep. Peso 10kg
- **Trabajo abdomen**
3 variantes de ejercicios
2 series 30 rep.

N.º	Brazos	Ejecución
1		<p>Nos colocamos de pie y elevamos la pesa con ambas manos por encima de nuestra cabeza y luego la llevamos a nuestra nuca flexionando los codos y repetimos el ejercicio.</p>
		<p>Nos colocamos de pie con las piernas separadas a la altura de los hombros inclinamos hacia el frente la espalda y elevamos los brazos hacia los costados y luego volvemos al punto de partida.</p>
3		<p>Nos colocamos de pie con las piernas separadas al altura de los hombros y elevamos brazo por bazo alternando el movimiento acercando el peso hacia nuestro pecho cuidando no dañar la articulación del codo</p>

4		<p>Nos colocamos en el suelo en posición de una plancha con las rodillas apoyadas eb el suelo, colocamos las manos a la altura del pecho y estiramos haciendo flexiones cuidando no despegar los codos del cuerpo.</p>
N.º	Piernas	Ejecución
1		<p>Nos colocamos de pie con las piernas separadas a la altura de los hombros y realizamos una sentadilla semi profundas y nos quedamos en esa posición por 5 segundos y repetimos.</p>
2		<p>Nos colocamos de pie con las piernas separadas a la altura de los hombros, pero con las puntas de los pies abiertos hacia afuera, colocando el peso entre nuestras manos y en medios de nuestras piernas y realizamos sentadillas profundas.</p>
3		<p>Nos colocamos en posición de cuadrupedia, y elevamos una pierna hacia atar flexionando, manteniendo en ángulo de 90º y alternamos con la otra pierna.</p>
4		<p>Nos ayudamos con un pequeño apoyo o una silla, y elevamos una pierna apoyado el metatarso en el soporte mientras</p>

		<p>hacemos una flexión hacia el piso con el peso en las manos.</p>
N.º	Abdomen	Ejecución
1		<p>Nos recostamos en el piso boca arriba y colocamos las manos en el piso y elevamos las piernas juntas, tratando de hacer una vela.</p>
2		<p>Nos colocamos en el piso en posición de plancha apoyando en este caso los antebrazos en el suelo la columna recta y nos mantenemos en esta postura por unos segundos.</p>
3		<p>Nos colocamos en el piso en posición de plancha con las manos a la altura de los hombros y los brazos totalmente extendida y trabajamos elevando las piernas tratando de llevarlas hacia adelante.</p>

		<p>Nos recostamos en el suelo estamos brazos y piernas y tratamos de tocar las piernas con los brazos trabajando abdomen</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

BIBLIOGRAFÍA

- Angulo, C. E. I. (2018). El Deporte. *Universidad Autónoma Del Estado de Hidalgo.*, 8(Deporte calidad y de vida), 12–15.
- Barbosa Granados, S., & Urrea Cuéllar, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, 25, 141–160.
- Branden, N. (2020). Desarrollo de la autoestima. *Los Seis Pilares de La Autoestima*, 12(ISBN: 978-84-493-0144-5), 21-22.
- Coles, M. J. A. (2020). “Pole dance como la pedagogía del amor.” *“Pole Dance Como La Pedagogía Del Amor,”* 1(Universidad Nacional de Costa Rica), 1–94.
- Díaz, J. del V. (2020). significado del deporte en la dimensión social de la salud. *Salus*, 17, 28–32.
- dragonfly. (2019). El Pole en el mundo. *El Método DragonFly PoleDancers*, 5, 4–5.
- Fernandez, B. (2018). Pole fitness como un medio de desarrollo personal. *INSTITUTO DE PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO*, 25(UNIVERSIDAD VERACRUZANA), 30–36.
- Fuentes Guerra Francisco, M. T. D. (2016). *DICCIONARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA*.
- Germán Hasicic Universidad Nacional de La Plata, A. (n.d.). Autorretrato: hacia una mirada interior en el pole dance. *UNLP, Vol. 4 Núm(:* III COMCIS y II CCP), 23.
- Hernandez, C. (2020). Transforma tu cuerpo con pole dance. *Salud180.Com*, 15(UAM-X), 5–7.
- Higueta Canola, O. R., & Valenzuela Botero, S. (2019). Autoconcepto en un grupo de mujeres que practican Pole Dance en una academia del municipio de Bello Antioquia. *Αγαη*, 8(5), 55.
- Hilary, P. V. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal.

- Alternativas Psicológicas, Número 41*(Universidad ALVART), 10–11.
- Igor Esnaola, A. G. (2018). EL AUTOCONCEPTO: PERSPECTIVAS DE INVESTIGACIÓN. *Revista de Psicodidáctica, Volumen 13*(Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación), Págs. 179-194.
- IPDFA, T. I. P. D. F. A. (2017). *The International Pole Dance Fitness Association (IPDFA)*.
- Javier Fernández-Rio, A. M.-G. (2018). El Aprendizaje Cooperativo: Modelo Pedagógico para Educación Física. *RETOS. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación, 29*(deporte y recreación), 201–206.
- Jorge L. Zamora P. (2019). EPISTEMOLOGIA DE LA EDUCACIÓN FISICA. In *CONSULTORIA, ESTUDIOS Y ASESORIA PROFESIONAL C. E. A. P.*
- La Asamblea Nacional de Ecuador. (2015). LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION. In *la Constitución de la República del Ecuador y la Ley Orgánica de la Función Legislativa* (pp. 5–8).
- Martinex, H. (2017). SALUD DEL ADULTO MAYOR - GERONTOLOGÍA Y GERIATRÍA. *Manual de Medicina Preventiva y Social I, 23*.
- Moretti Paredes, M. J. (2019). Pole dance y nuevas performatividades: del estereotipo a la transformación del pole como deporte. Estudio de caso de los polers en Quito. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, 1*(1), 204–219.
[http://jurnalmahasiswa.stiesia.ac.id/index.php/jira/article/download/200/204%0Ahttps://www.oecd.org/dac/accountable-effective-institutions/Governance Notebook 2.6 Smoke.pdf%0Ahttp://www.wiley.com/go/permissions%0Ahttp://journal.feb.unmul.ac.id](http://jurnalmahasiswa.stiesia.ac.id/index.php/jira/article/download/200/204%0Ahttps://www.oecd.org/dac/accountable-effective-institutions/Governance%20Notebook%202.6%20Smoke.pdf%0Ahttp://www.wiley.com/go/permissions%0Ahttp://journal.feb.unmul.ac.id)
- Rojas Marcos, L. (2020). La Autoestima. Nuestra fuerza secreta. *Departamento Psicologico de La Salud, 5 N° 2*(IMAGEN CORPORAL, ALIMENTACIÓN Y CALIDAD DE VIDA), 98–102.
- Salazar Piña, V. M. (2016). “EL POLE FITNESS COMO PROPUESTA

METODOLÓGICA DE ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA Y LA FLEXIBILIDAD.” *Universidad de Cuenca*, 16, 16–17.

Salud, O. panamericada de la. (2020). *Actividad Fisica*. 12.

Salvaggio, D. (2017). LA PERSONALIDAD. *Psicosociología de Las Organizaciones UCES*, 10(Buenos Aires), 5–7.

Sampieri, R. (2014). *Metodología de la Investigación* (P. S. Fe (ed.); INTERAMERI).

Sánchez, I. G., Ordás, R. P., & Lluch, Á. C. (2020). Expresión corporal. Una práctica de intervención que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo. *Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, Universida*(Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)), pp. 19–22.

Sparici, M. (2017). representacion de la autoestima y la personalidad. *Universidad Abierta Interamericana*.

Valencia, A., Mínguez-Alfaro, P., & Martos-García, D. (2020). La formación inicial del profesorado de Educación Física una mirada desde la atención a la diversidad. *Dialnet Métricas*, 22(Universitat de València), 12–16.

ANEXOS

INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS. -



ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de si misma.

Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

1. Muy de acuerdo 2. De acuerdo 3. En desacuerdo 4. Muy en desacuerdo

ÍTEMS VALORACIÓN

1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás. (*)

1. Muy de acuerdo
2. De acuerdo
3. En desacuerdo
4. Muy en desacuerdo

2. Me inclino a pensar que, en conjunto, soy un fracasado.

1. Muy de acuerdo
2. De acuerdo
3. En desacuerdo
4. Muy en desacuerdo

3. Creo que tengo varias cualidades buenas. (*)

1. Muy de acuerdo
2. De acuerdo
3. En desacuerdo

4. Muy en desacuerdo

4. Puedo hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente. (*)



1. Muy de acuerdo

2. De acuerdo

3. En desacuerdo

4. Muy en desacuerdo

5. Creo que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso de mí.

1. Muy de acuerdo

2. De acuerdo

3. En desacuerdo

4. Muy en desacuerdo

6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo. (*)

1. Muy de acuerdo

2. De acuerdo

3. En desacuerdo

4. Muy en desacuerdo

7. En general, estoy satisfecho conmigo mismo. (*)

1. Muy de acuerdo

2. De acuerdo

3. En desacuerdo

4. Muy en desacuerdo

8. Desearía valorarme más a mí mismo.

1. Muy de acuerdo

- 2. De acuerdo
- 3. En desacuerdo
- 4. Muy en desacuerdo

9. A veces me siento verdaderamente inútil.



- 1. Muy de acuerdo
- 2. De acuerdo
- 3. En desacuerdo
- 4. Muy en desacuerdo

10. A veces pienso que no sirvo para nada.

- 1. Muy de acuerdo
- 2. De acuerdo
- 3. En desacuerdo
- 4. Muy en desacuerdo

TEST FÍSICO TOMA DE MEDIDAS

Medidas corporales	
N.º de participante	
Medidas corporales	Resultado
Talla	
Peso	
Edad	
Diámetro de la espada	

Pecho	
Cintura	
Abdomen	
Glúteos	
Diámetro del brazo	
Diámetro de la pierna	
IMC	

CONSENTIMIENTO INFORMADO. -



Unach

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
Unives por la Ciudad y el Sudor

Consentimiento Informado

Yo _____

_____ declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada "EL POLE DANCE Y LA AUTOESTIMA EN MUJERES ADULTAS JOVENES", éste es un proyecto de investigación científica que cuenta con el respaldo de la Universidad nacional de Chimborazo.

Entiendo que este estudio busca conocer y Mejorar la salud emocional y la baja autoestima en mujeres adultas jóvenes, a través de la práctica del Pole Dance, utilizado este deporte como terapia que permita a su vez fortalecer la condición física y la condición emocional de las participantes. Y sé que mi participación se llevará a cabo en (La Academia _____ Pole Dance), en el horario (establecido por la academia) y consistirá en un pre-test y pos-test mismo que consiste en responder una encuesta que demorará alrededor de 10 minutos la cual evaluará el nivel de autoestima y llenar la tabla de datos de medidas corporales.

Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sí que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo.

Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante:

Fecha:

Si tiene alguna pregunta durante cualquier etapa del estudio puede comunicarse con Mikaela Iza 0992609544

(Consentimiento informado firmado por una de las participantes, 2021)

TOMA DE TEST. -



(Entrega de Test, foto N° 1 tomada en la ciudad de Riobamba, 2021)



(Entrega de Test, foto N° 2 tomada en la ciudad de Riobamba, 2021)



(Entrega de Test, foto N° 3 tomada en la ciudad de Riobamba, 2021

EVALUACION DE LOS TEST. –



ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. 25
nivel Bajo

Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

1. Muy de acuerdo 2. De acuerdo 3. En desacuerdo 4. Muy en desacuerdo

ÍTEMS VALORACIÓN

1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás. (*)

- 1. Muy de acuerdo ✓
- 2. De acuerdo 4
- 3. En desacuerdo
- 4. Muy en desacuerdo

2. Me inclino a pensar que, en conjunto, soy un fracasado.

- 1. Muy de acuerdo
- 2. De acuerdo
- 3. En desacuerdo 1
- 4. Muy en desacuerdo ✓

3. Creo que tengo varias cualidades buenas. (*)

- 1. Muy de acuerdo ✓
- 2. De acuerdo 4
- 3. En desacuerdo
- 4. Muy en desacuerdo

4. Puedo hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente. (*)

- 1. Muy de acuerdo ✓
- 2. De acuerdo 4
- 3. En desacuerdo
- 4. Muy en desacuerdo

5. Creo que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso de mí.

(Test calificado parte 1, 2021)



Unach
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CUSCO

1. Muy de acuerdo

2. De acuerdo

3. En desacuerdo

4. Muy en desacuerdo ✖

1

6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo. (*)

1. Muy de acuerdo

2. De acuerdo ✖

3. En desacuerdo

4. Muy en desacuerdo

2

7. En general, estoy satisfecho conmigo mismo. (*)

1. Muy de acuerdo

2. De acuerdo ✖

3. En desacuerdo

4. Muy en desacuerdo

2

8. Desearía valorarme más a mí mismo.

1. Muy de acuerdo

2. De acuerdo

3. En desacuerdo

4. Muy en desacuerdo ✖

4

9. A veces me siento verdaderamente inútil.

1. Muy de acuerdo

2. De acuerdo

3. En desacuerdo

4. Muy en desacuerdo ✖

4

10. A veces pienso que no sirvo para nada.

1. Muy de acuerdo

2. De acuerdo

(Test calificado parte 2, 2021)



Unach

INVESTIGACIÓN NACIONAL EN VEJES Y MEMBRANAS

3. En desacuerdo

4. Muy en desacuerdo ✘

TEST FÍSICO TOMA DE MEDIDAS

Medidas corporales	
N.º de participante	04
Medidas corporales	Resultado
Talla	1,52
Peso	90 lb
Edad	26 años
Diámetro de la espada	40
Pecho	90
Cintura	68
Abdomen	64
Glúteos	90
Diámetro del brazo	24
Diámetro de la pierna	46
IMC	18.5 // Bajo Peso

(Test calificado parte 2, 2021)



ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma.

Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

1. Muy de acuerdo 2. De acuerdo 3. En desacuerdo 4. Muy en desacuerdo

ÍTEMS VALORACIÓN

1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás. (*)

1. Muy de acuerdo ✱
2. De acuerdo
3. En desacuerdo ✕
4. Muy en desacuerdo

2

2. Me inclino a pensar que, en conjunto, soy un fracasado.

1. Muy de acuerdo
2. De acuerdo
3. En desacuerdo
4. Muy en desacuerdo ✱

1

3. Creo que tengo varias cualidades buenas. (*)

1. Muy de acuerdo ✱
2. De acuerdo
3. En desacuerdo
4. Muy en desacuerdo

4

4. Puedo hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente. (*)

1. Muy de acuerdo ✱
2. De acuerdo
3. En desacuerdo
4. Muy en desacuerdo

4

5. Creo que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso de mí.

(Test calificado parte 1, 2021)



Unach

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

3. En desacuerdo ✓

4. Muy en desacuerdo

3

TEST FÍSICO TOMA DE MEDIDAS

Medidas corporales	
N.º de participante	09
Medidas corporales	Resultado
Talla	1.63 metros
Peso	200 L
Edad	18
Diámetro de la espada	38
Pecho	101
Cintura	86
Abdomen	88
Glúteos	118
Diámetro del brazo	30
Diámetro de la pierna	73
IMC	30.0 o + Obesidad

(Test calificado parte 2, 2021)

PLAN DE ENTRENAMIENTO. –

PLAN DE ADIESTRAMIENTO DE POLE DANCE															
MES	JULIO														
Nº SEMANA	SEMANA 1					SEMANA 2					SEMANA 3				
DIA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIERCOLES		
	26	27	28	29	30	2	3	4	5	6	9	10	11		
AJO EN EL ORGANISMO															
ERZA Y RESISTENCIA						X					X				
NACION, EUILIBRIO Y RITMO							X					X			
ELOCIDAD, FIGURAS								X					X		
FLEXIBILIDAD									X						
GURAS , FUERZA, REISITENCIA										X					
AUTOESTIMA															
FISICO															
AGOSTO															
	SEMANA 4						SEMANA 5					SEMANA 6			
JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVE
12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27	30	31	1	
		X					X					X			
			X					X					X		
				X					X					X	
X					X					X					X
	X					X					X				

SEPTIEMBRE															
		SEMANA 7					SEMANA 8					SEMANA 9			
JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVE
2	3	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17	20	21	22	23
		X					X					X			
			X					X					X		
				X					X					X	
X					X					X					X
	X					X					X				

SEPTIEMBRE												OCTUBRE			
		SEMANA 10					SEMANA 11					SEMANA 12			
JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVE
23	24	27	28	29	30	1	4	5	6	7	8	11	12	13	14
		X					X					X			
			X					X					X		
				X					X					X	
X					X					X					X
	X					X					X				

OCTUBRE														
SEMANA 11					SEMANA 12					SEMANA 13				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22
X					X					X				
	X					X					X			
		X					X					X		
			X					X					X	
				X					X					X

MODELO DE PLANIFICACION SEMANAL

Planificación semanal				
Semana 1		Objetivo: Introducir el pole dance mediante la enseñanza de los ejercicios básicos de este deporte, para ir desarrollando la fuerza y la flexibilidad.		
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pole dance	Flexibilidad	Pole dance	Fuerza	Pole dance
Calentamiento 10 min Ejercicios de acoplamiento al tubo. 2series de 5 rep <ul style="list-style-type: none"> • Abanico • Cunita • Elevación Trabajo de escalada Figura básica 1 “Z” Corrección de errores Incentivo motivacional ESTIRAMIENTOS 10 rep x grupo muscular.	Calentamiento 20 min <ul style="list-style-type: none"> • Flexibilidad tren inferior 30s por grupo muscular • Tren superior 30s por grupo muscular • Espalda y tronco 30s por grupo muscular 	Calentamiento 10 min Ejercicios de acoplamiento al tubo. 2series de 5 rep <ul style="list-style-type: none"> • Abanico • Cunita • Elevación • Mantenimiento Trabajo de escalada Figura básica 1 y se implementa la figura 2 “Z” y silla Corrección de errores Incentivo motivacional ESTIRAMIENTOS 10 rep x grupo muscular.	Calentamiento 10 min <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de fuerza brazos. 3 variantes de ejercicios 2 series de 25 rep. Peso 5kg <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en piernas 2 series de 25 rep. Peso 10kg <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo abdomen 2 series 30 rep	Calentamiento 10 min Ejercicios de acoplamiento al tubo. 2series de 5 rep <ul style="list-style-type: none"> • Abanico • Cunita • Elevación • Mantenimiento Trabajo de escalada Refuerzos Figura básica 1 y se implantar figura 2 “Z” y silla Inicios figura 3 Combinación de las figuras Corrección de errores Incentivo motivacional ESTIRAMIENTOS 10 rep x grupo muscular.

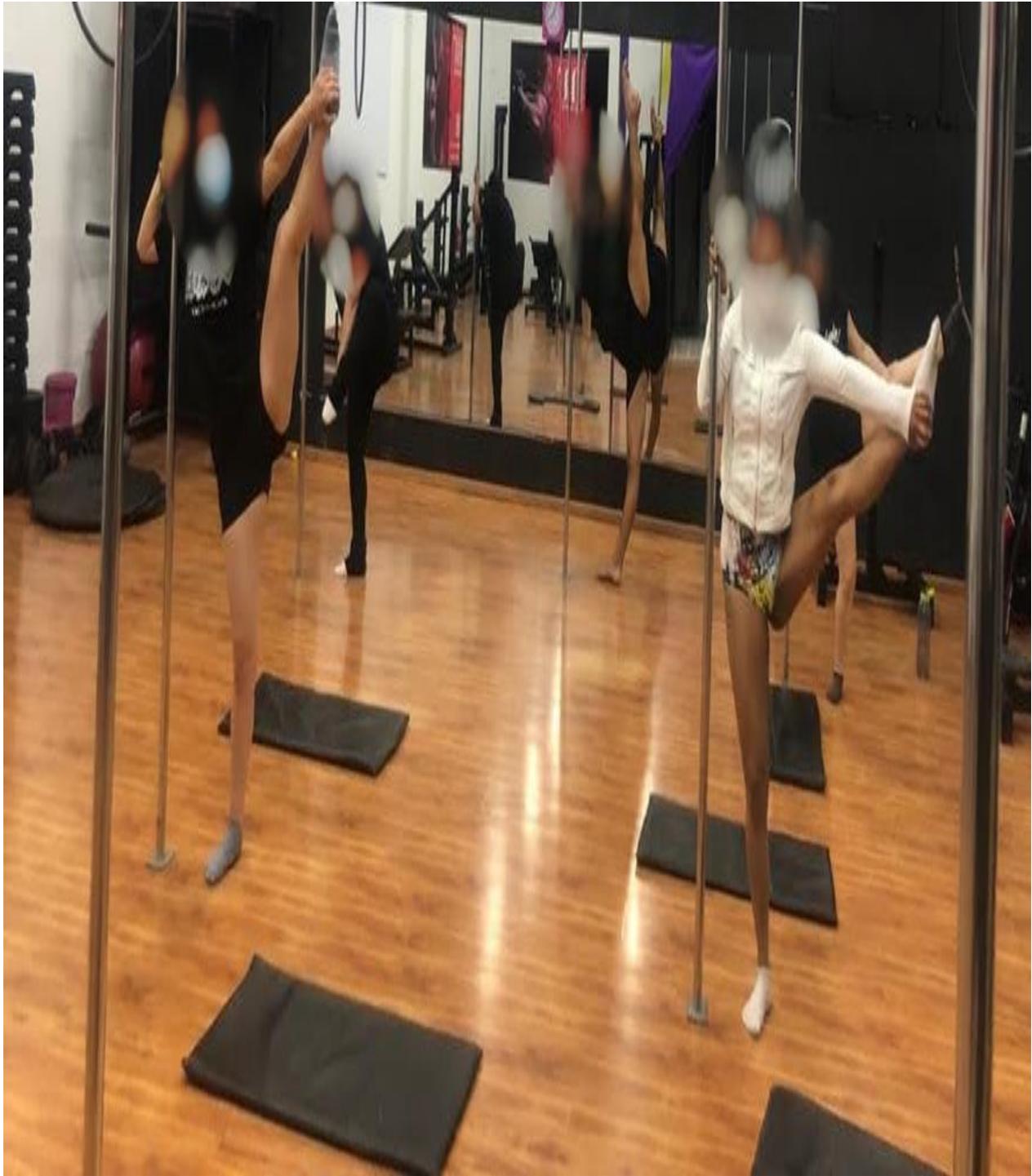
EVIDENCIAS DE LA INTERVENCIÓN. -



(Entrenamiento, foto N° 1, tomada en la ciudad de Riobamba, 2021)



(Entrenamiento, foto N° 2, tomada en la ciudad de Riobamba, 2021)



(Entrenamiento, foto N° 3, tomada en la ciudad de Riobamba, 2021)



(Entrenamiento, foto N° 4, tomada en la ciudad de Riobamba, 2021)



(Entrenamiento, foto N° 5, tomada en la ciudad de Riobamba, 2021)



(Entrenamiento, foto N° 6, tomada en la ciudad de Riobamba, 2021)



(Entrenamiento, foto N° 7, tomada en la ciudad de Riobamba, 2021)



(Entrenamiento, foto N° 8, tomada en la ciudad de Riobamba, 2021)



(Entrenamiento, foto N° 9, tomada en la ciudad de Riobamba, 2021)



(Entrenamiento, foto N° 10, tomada en la ciudad de Riobamba, 2021)



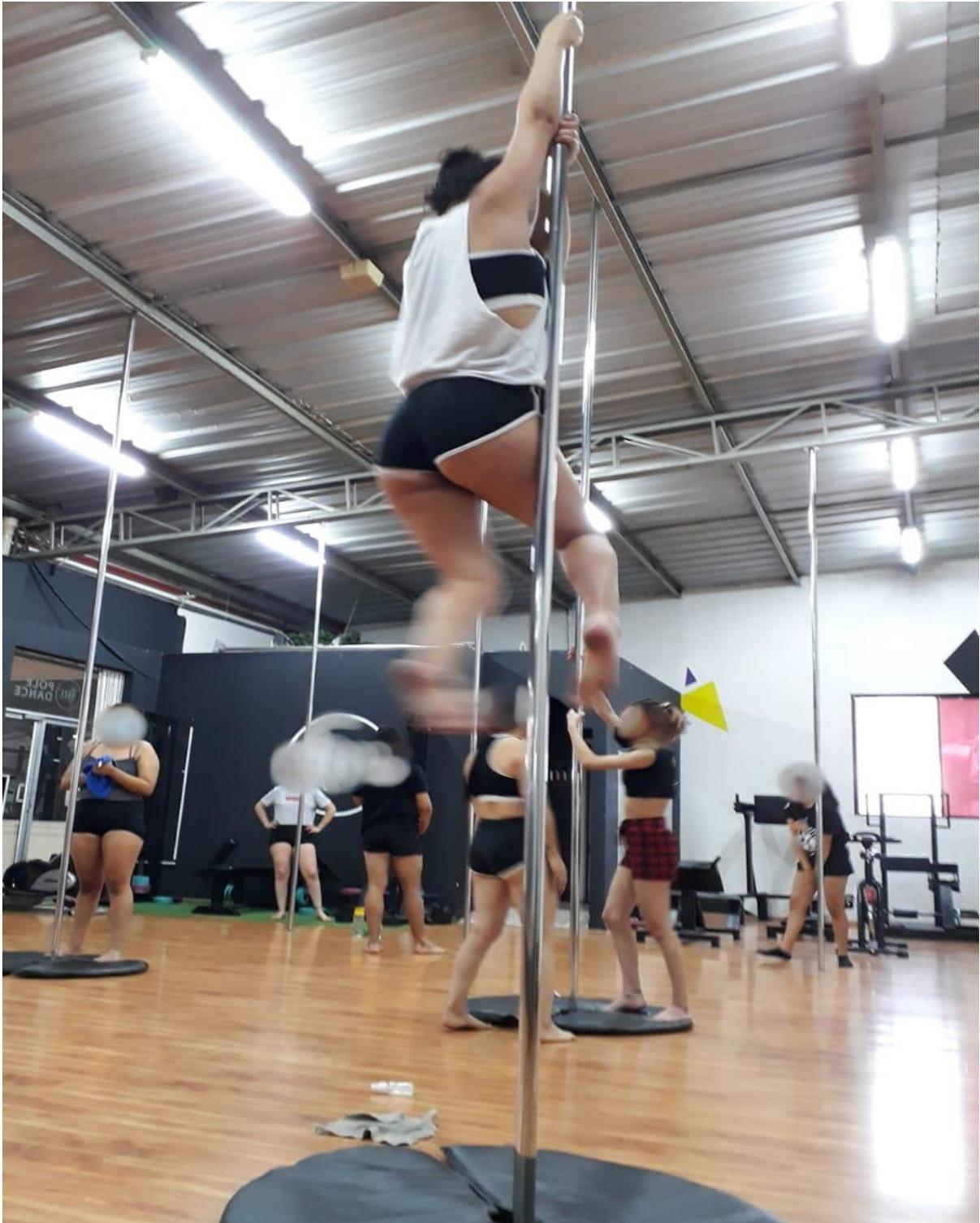
(Entrenamiento, foto N° 11, tomada en la ciudad de Riobamba, 2021)



(Entrenamiento, foto N° 12, tomada en la ciudad de Riobamba, 2021)



(Entrenamiento, foto N° 13, tomada en la ciudad de Riobamba, 2021)



(Entrenamiento, foto N° 14, tomada en la ciudad de Riobamba, 2021)