



**Autoconcepto en un grupo de mujeres que practican Pole Dance en una academia del
municipio de Bello Antioquia**

2019-1

Susana Valenzuela Botero

Trabajo para la titulación de Pregrado

Docente Asesor

Oscar Raúl Higueta Canola

Corporación Universitaria Minuto de Dios sede Bello

Facultad de ciencias humanas y sociales

Psicología

2018

Tabla de Contenido

Resumen	4
Palabras Clave: Autoconcepto, Autoestima, Pole Dance, Pole Sport, Psicología.....	4
Abstract	5
Keywords: Self-concept, Self-esteem, Pole Dance, Pole Sport, Psychology.....	5
Introducción	6
Planteamiento del problema	7
Pregunta de investigación.....	14
Antecedentes	15
Justificación.....	24
Objetivos	26
Marco Teórico	27
Metodología	35
Tipo de estudio	35
Muestra	35
Criterios de selección.....	36
Criterios de exclusión	37
Variables sociodemográficas y de estudio.....	37
Instrumentos de recolección de información.....	38
Procedimiento	39

	3
Análisis estadístico	39
Consideraciones éticas.....	39
Resultados	40
Descripción poblacional	40
Análisis de resultados, dimensiones de la prueba AF-5	42
Consolidado de tablas cruzadas.....	45
Discusión.....	49
Limitaciones de estudio.....	53
Conclusión.....	54
Referencias	56
Apéndices	60
Apéndice A.	60

Resumen

En la presente investigación se describe el nivel de autoconcepto en un grupo de mujeres pertenecientes a una academia de Pole Dance en Bello- Antioquia, donde actualmente ejercen dicha modalidad deportiva. La prueba estuvo conformada por 50 usuarias, aplicando la prueba de Autoconcepto y Forma Cinco (AF-5), la cual mide cinco dimensiones del autoconcepto, las cuales son; académico laboral, social, familiar, emocional y físico. Se hicieron análisis por edad, sexo y tiempo de experiencia dentro de campo deportivo, siendo divididos equitativamente en dos subgrupos con un bajo nivel de experiencia y otro con un alto nivel de experiencia. El resultado resalta que, con referencia al total de evaluados, los puntajes obtenidos estuvieron dentro y por encima de la media en las cinco dimensiones del estudio, pero se destacó el grupo de usuarias con un alto nivel de experiencia, siendo este significativo en las dimensiones académico laboral y físico. Esto quiere decir que, si existe un incremento positivo en su nivel de autoconcepto en las usuarias que practican Pole Dance, teniendo de este modo la posibilidad que es la práctica deportiva la causante de este cambio. Se discuten las conclusiones, y se brindan recomendaciones para investigaciones futuras.

Palabras Clave: Autoconcepto, Autoestima, Pole Dance, Pole Sport, Psicología

Abstract

In the present investigation the level of self-concept is described in a group of women belonging to a Pole Dance academy in Bello-Antioquia, where the current mind is this sport practice. The test consisted of 50 users, applying the self-concept test and Form Five (AF-5), the five-dimensional quality of self-concept, which are; Academic work, social, family, emotional and physical. Analyzes were made by age, sex and time of experience in the sports field, being divided equally into two subgroups with a low level of experience and another with a high level of experience. The result highlights that, with a reference to the total of the evaluated ones, to the results of the results of the media in the five dimensions of the study, but the group of users with the level of experience stands out, being this significant in the academic and occupational dimensions. This means that, if there is a positive impulse in their level of self-concept in the users who practice Pole Dance, taking into account this way in sports practice, the cause of this change. The conclusions are discussed, and recommendations are given for future research.

Keywords: Self-concept, Self-esteem, Pole Dance, Pole Sport, Psychology.

Introducción

El Autoconcepto toma como definición, a la percepción que se tiene de sí mismo, este abarca varias características personales, las cuales son auto cuestionadas y criticadas por el mismo individuo. Se manifiesta en diversas investigaciones que, al realizar una práctica deportiva, influye notoriamente en la percepción que el sujeto tiene sobre sí mismo en la percepción física mejorando de este modo su autoestima. Dicho lo anterior, teniendo en cuenta que las alumnas que practican Pole Dance, lo ejercen de manera físico – deportivo y destacando también que al realizar dicha práctica se confronta la percepción física del individuo, ya que su manera de vestir expone el cuerpo para facilitar su ejecución, demuestra la influencia que tiene el autoconcepto dentro de la práctica surgiendo así la necesidad de describir de qué manera influye el autoconcepto dentro de esta práctica. En consecuencia, se establecieron los objetivos de esta investigación teniendo como base conocer las cinco dimensiones del autoconcepto que trae la prueba AF-5, las edades y su nivel de experiencia para lograr conocer y describir el asertividad que tiene las teorías que soportan la relevancia de esta habilidad deportiva. En la misma lógica, se describe la metodología que se realizó para dar cumplimiento a los objetivos ya descritos. Luego, estará el apartado del análisis de resultados y su correspondiente discusión. Finalmente, el lector podrá encontrar una serie de conclusiones, limitaciones y recomendaciones para futuras investigaciones.

Planteamiento del problema

En los últimos años el Pole Dance se ha establecido como una práctica físico deportiva, teniendo así, una acogida por el público a nivel mundial, ya que esta actividad trae beneficios, tanto para la salud física como mental de las personas que lo practican, **sin embargo, existe un vacío en el conocimiento de algunos beneficios específicos con referencia a el autoconcepto que conlleva la ejecución de dicha práctica.** Cabe resaltar que esta práctica tiene una gran trayectoria, que data desde el siglo XII en la India. Donde inicialmente, dicha actividad era ejercida por lo hombres de todas las edades, con el fin de demostrar sus aptitudes y fortalezas frente a su tribu. Según Moneira, (2017) manifiesta que “Su práctica viene del Mallakhamba, que significa hombre de fuerza o gimnasia del poste”. (p.10). Este se muestra como una práctica derivada de la calistenia, según Peiteado, (2018) lo define como “un método de entrenamiento físico en el que se utiliza solo el peso del cuerpo” (párr.1) en la cual se implementa en un mástil de madera donde desempeñan habilidades de fuerza, coordinación, y elongación. Durante el mismo siglo se desarrolló el yoga aéreo. Espinosa & Martín (2012), Manifiestan que “En este caso, era tomada esta práctica como una forma de entrenamiento de los luchadores, que también buscaba hacer poses de yoga sobre un poste de madera” (p.74). En esta práctica la técnica fundamental consistía en canalizar la fuerza y el equilibrio físico y emocional sobre el poste de madera.

Siguiendo con la definición del Pole Dance, se presenta desde una perspectiva más acrobática, erótica o sensual, este era pronunciado como “el baile del caño”, en tiempos

tempranos del siglo XX, en la gran depresión americana, dicha habilidad se ejecutaba en los cabarets para público masculino, y lo protagonizaban figuras femeninas burlescas, como nos explica Verón, (2017):

Se dice que la danza del caño como tal se origina en las ferias itinerantes durante la Depresión Americana en la década de 1920, donde un grupo de bailarinas entretenía a multitudes, utilizando los postes que sostenían sus carpas y bailando con movimientos de cadera provocativos. Se hicieron conocidos como bailarinas del Hoochie Coochie”. (párr.6).

Esta etapa de la historia marca en la actualidad a esta práctica deportiva, siendo estigmatizada de manera socio cultural con conceptos vagos e infundamentados de que esta práctica así tenga fines deportivos sigue siendo de algún modo un baile sexuado.

Verón, (2017) también afirma que “El pole dance moderno comenzó a expandirse desde Canadá en los años 80, y en el 1994, una mujer llamada Fawnia Dietrich ofreció la primera clase de pole dance para personas no relacionadas en el mundo de los espectáculos. Rápidamente siguieron los EEUU, Australia, Europa y Asia, abriendo escuelas de Pole Dance y realizando competencias para todas las modalidades de este deporte.” (párr.7).

Espinosa & Martín (2012), manifiestan que al realizar una actividad física deportiva trae mejorías en las percepciones del autoconcepto y la autoestima beneficiando al individuo de una salud mental, esto alude a que:

La salud mental refleja elevación de la autoestima cumpliendo retos, mejorando las relaciones con el otro y sintiéndose mejor consigo mismo, y la salud física nos muestra el trabajo de capacidades físicas, tonificación y mejora en el trabajo de los sistemas corporales (p.74).

De esta forma se contribuye desde lo social y, además, se trabaja la inclusión de género, mostrando con el pasar de los tiempos que se ha logrado que ambos sexos puedan ejecutar dicha práctica.

En la actualidad, se busca que el Pole Dance sea reconocido como deporte olímpico, ahora cuenta con una Federación titulada como “International Pole Spots Federation” IPSF (2017), donde allí las competencias nacionales y mundiales están regidas por tres modalidades; Pole Sport, Pole Art y Pole Exotic. También cuenta con categorías de nivel básico, intermedio y avanzado, también está dividido por edades, o modalidades de pajaras o grupos. Las puntuaciones de competencia están estructuradas por los niveles de dificultad, este se muestra como:

El Sistema de Puntaje de la IPSF se conforma de cuatro partes, Bonificaciones de la presentación Técnica (Bonificaciones Técnicas), Deducciones de la presentación Técnica (Deducciones Técnicas), Presentación Artística y Coreográfica (Artístico y Coreográfico) y Elementos Obligatorios(Obligatorios); los atletas serán evaluados por los jueces en las cuatro secciones. El puntaje final

es la suma de la calificación obtenida en Obligatorios + Bonificaciones Técnicas + Deducciones Técnicas + Artístico y Coreográfico. (IPSF,2017, p. 3).

Mostrando de esta manera que en cada categoría se consideran estándares obligatorios de fuerza y flexibilidad y precisión en una rutina de mínimo cuatro minutos y máximo seis minutos.

En la práctica del pole dance, se evidencia una disciplina que ayuda a enriquecer la salud física donde hay diferentes niveles de dificultad y además, es nombrado por autores como Espinosa & Martín,(2012) explicando que “El arte de sentir, entender y canalizar, la fuerza del cuerpo a un punto específico, logrando de esta manera, un equilibrio físico y emocional” (p. 74) manifestando con certeza que en la realización de la actividad física al ejercitarse, trasmite un vínculo emocional en el individuo que lo practica, también evidencia cambios favorables para la salud mental.

Una instructora de pole dance llamada Erandi Motes fue entrevistada por el artículo de revista Milenio (2017) donde expresa sobre el Pole Dance que:

El Pole Dance es un beneficio para el cuerpo, cualquier actividad física es un beneficio porque lo trabajas todo, el beneficio es que como mujer alcanzas ciertos retos que creías que no ibas a poder alcanzar, tu autoestima mejora y los beneficios los ves por fuera y por dentro” (Montes, 2017, párr.3).

Asimismo, expone la evidencia del proceso de cambio de la autoestima de las usuarias que inician la práctica del pole dance, explicando que:

Llegan cabizbajas, con ropa holgada, con pena muchas veces y hay ejercicios en la clase que son de fuerza, pero que incluyen esta parte que son de moverse, de ser más sensual, aprovechar que eres mujer y explotarlo, Uno ve las que tienen poca autoestima que no ven al espejo, ven al piso, se ríen a pesar de su buena imagen y ser sexys les parece chistoso porque nadie las ha visto así y ni ellas se han visto así (Montes, 2018, párr. 4).

Durante la entrevista realizada, el artículo de revista mostró una comparación después de llevar un proceso en dicha práctica donde Montes (2018) indicó que:

Ya cuando te sientes acobijada, porque nadie se va a burlar de ellas pues se pueden expresar más, son más abiertas y empiezan a cambiar, no se les dan pláticas de autoestima, pero sí se les arroja mucho, se les hace ver que todas somos hermosas y lo que importa es como eres y lo reflejes. (párr. 4).

Se infiere que para dicha práctica se tiene que exponer el cuerpo (la piel), esto se presenta por la necesidad del contacto que este tiene para tener el soporte que se necesita para estar suspendido en la gravedad del cuerpo con el tubo, mostrando la importancia de la percepción de la autoestima y el autoconcepto que tiene de sí mismo.

La autoestima sería el sistema inmunitario de la conciencia, lo cual no es un simple juego de palabras, sino que la coloca en el centro de nuestro equilibrio psicológico y la convierte en un requisito esencial para alcanzar la felicidad. Afortunadamente, al igual que el sistema inmunitario, la autoestima se puede reforzar. (Linares, 2015, párr. 2).

El concepto de autoestima según Branden (2001), “Es la actitud en la que pensamos, amamos, sentimos y nos comportamos con nosotros mismos, teniendo dos niveles de autoestima; autoestima baja, y autoestima alta” (p.14). La autoestima se aprecia bajo tres componentes; El Cognitivo; se refiere a pensamientos de sí mismo (el autoconcepto), El Afectivo; las emociones y sentimientos del individuo (positivo y negativo), y conductual compuesto por: ideas irracionales, sentimientos de inferioridad o superioridad, el temor al rechazo y la baja tolerancia a la frustración. La autoestima también se puede observar una perspectiva de salud mental:

Decir que la autoestima es una necesidad humana básica supone decir que contribuye de un modo esencial al proceso vital; que es indispensable para un desarrollo normal y sano; que tiene valor de supervivencia. Sin una autoestima positiva el crecimiento psicológico se encalla. Una autoestima positiva funciona, en la práctica, como el sistema inmunológico de la conciencia, ofreciendo una mayor resistencia, fuerza y capacidad regeneradora. (Branden, 2001, p.15).

Mantener una autoestima positiva se puede ejercer bajo los seis pilares de la autoestima que se centran en; vivir conscientemente, la aceptación de sí mismo, la autorresponsabilidad, la autoafirmación, el vivir con un propósito y la integridad personal. Estos pilares son basados en rutinas aplicadas en la vida cotidiana se muestran como “Hábitos emocionales”. Branden, N., (2001), p.19. Este se muestra como una praxis constante en el sujeto para poseer devoluciones favorables.

La autoevaluación de los esquemas de sí mismo es el análisis interno del yo dentro de la terapia cognitiva, “El autoconcepto es visto como un mosaico de las autorepresentaciones que los individuos utilizan dentro de los diversos dominios de vida, tales como la familia, trabajo, vida social y recreación.” (Riso, 2006, p.102). En el análisis del autoconcepto se localizaron ocho categorías, las cuales fueron: las atribuciones interpersonales, características adscritas, intereses y actividades, autodeterminación, diferenciación social, conciencia del self, creencias interiorizadas y aspectos existenciales. Esta interpretación nos muestra que el auto concepto es alterable en la medida en la que nos desarrollamos asumiendo en ello nuevos roles y nueva identidad social “En definitiva, parece ser que el auto concepto está lejos de constituir un aspecto fijo de la persona y que acontecimientos que proviene del exterior pueden provocar cambios en el” (Riso, 2006, p.103). La autoestima se relaciona también con las discrepancias que el autoconcepto establece con su yo ideal (autodiscrepancia), Riso (2006) aporta que “Todos los datos concuerdan que tanto el auto concepto como la autoestima dependen en buena medida de la forma en que los demás perciben nuestro comportamiento y reaccionan frente al yo reflejado” (p.106).

Con lo anteriormente dicho, se busca describir y comparar la importancia que responsabiliza a la práctica deportiva del Pole Dance con la percepción que se tiene del autoconcepto y la mejora de la autoestima de las personas que ejercen dicha práctica, para ello se encuentra una población femenina en un centro fitness del Municipio de Bello Antioquia.

La academia seleccionada consta de una trayectoria de 3 años ejerciendo la modalidad del Pole Dance como entrenamiento físico deportivo, en la cual abre sus puertas a todo tipo de

público en general, sin exclusión alguna. El proceso de formación de esta academia es de manera semipersonalizada permitiendo conocer detalladamente las fortalezas y debilidades de cada usuaria, permitiéndole trabajar individualmente y poder lograr resultados más eficientes, seguros y saludables dentro de cada entrenamiento.

A nivel empírico, se observa que al iniciar sus clases las usuarias reflejan una actitud tímida, inseguras e incómodas con la ropa adecuada para realizar dicha práctica, son un poco desconcentradas intentan evadir ciertos movimientos excusándolos por falta de fuerza, flexibilidad o coordinación, manifiestan su inseguridad expresando que no son capaces de hacer lo que la instructora les pide por miedo a caerse, lastimarse o quedar mal vista. Pero al visualizar el proceso de varias clases se evidencia notoriamente la comodidad que tienen al tener el cuerpo expuesto frente a otras usuarias de la academia, la confianza con la que opina, aportan y la manera en la que busca expresar el cuerpo, la concentración que tienen para explorar su cuerpo logrando así avanzar el proceso de sus clases siendo notorio su mejoría en fuerza, flexibilidad y coordinación.

Pregunta de investigación

¿Cuál es el nivel de autoconcepto que tienen 50 estudiantes pertenecientes a una academia de Pole Dance de Bello-Antioquia en el año 2019-1?

Antecedentes

Teniendo en cuenta la carencia de investigaciones que hacen referencia específica a la práctica del pole dance diversos estudios reflejan los efectos positivos en el auto concepto y la autoestima que genera la práctica deportiva como una disciplina o como practica recreativa: Una investigación realizada por Moreno, Cervelló & Moreno, (2008), realizado en España. Sobre la Importancia de la práctica físico deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. Este estudio hace referencia a los efectos en la salud mental y los resultados positivos para la autoestima, afirmando también que el factor de imagen corporal actúa en mayor medida en la autoestima de las mujeres “los resultados del análisis multivalente del estudio han mostrado un efecto de interacción entre la edad y la práctica físico-deportiva, encontrando que la implicación en actividades físico-deportivas muestra mejoras en la autoestima en todos los niveles de edad.” (Moreno, Cervelló, & Moreno, 2008, p.179). El método de esta investigación se realizó con el diseño de estudios *expost facto* evolutivo transversal de Montero & León (2007), el instrumento que se empleo fue el Cuestionario de Auto concepto Físico con la adaptación al español, siendo este parte de la prueba original Physical Self-Perception Profile (PSPP) de Fox (1990). y Fox & Corbin (1989). El instrumento está compuesto por 30 ítems y cinco factores: Competencia percibida, Atractivo corporal (imagen o percepción corporal), Condición física, Fuerza física y Autoestima. La intervención fue aplicada a una muestra total de 2.332 estudiantes de edades comprometidas entre los 9 y 23 años, En los resultados se manifestó que el mayor valor corresponde al factor autoestima ($M= 0$; $DT= 0,69$), seguida de imagen corporal ($M= -0,01$; $DT= 0,60$), condición física ($M = -0,02$; $DT= 0,69$), y competencia percibida ($M= -0,03$; $DT= 0,74$). Se concluye que esta

intervención es de las primeras aproximaciones al estudio del auto concepto físico, este se dirige directamente a los beneficios en la salud de los adolescentes poniendo la práctica deportiva como un factor positivo en aspectos físicos y psicológicos con la estrecha relación entre la imagen corporal y la autoestima.

Con relación a la imagen corporal y el autoconcepto otra investigación realizada por; Zurita, Castro, Ignacio, Rodríguez & Pérez (2016) en Granada España, Titulada Autoconcepto, Actividad física y Familia: Análisis de un modelo de ecuaciones estructurales. Esta investigación abarca la población adolescente a modo de representación de un periodo crítico, exponiendo como la práctica de la actividad física interviene tanto un procedimiento directo en el autoconcepto y en sus dimensiones de índole psicosocial; emocional, social, académica y familiar. Para esta investigación se tuvo como objetivo determinar y analizar; el auto concepto académico, el autoconcepto social, el autoconcepto familiar, el autoconcepto físico y el autoconcepto emocional. Dentro de la investigación tuvieron un total de 2.134 adolescentes (49.08% hombres y 50.2% mujeres) con una edad promedio de 15 años de 20 centros educativos de la provincia de Granada, España. En la aplicación de la investigación se utilizaron como instrumento; el Autoconcepto Forma-5 (AF-5) y la Escala de Funcionalidad Familiar (APGAR) mostrando un margen de error del 0.02 y con un nivel de confianza del 95% utilizando un análisis de datos llamada SPSS20.0. En los resultados se muestra que la práctica de actividad física no influye sobre el autoconcepto general, evidenciando que a estas edades otras dimensiones podrían influenciar. Sin embargo, también se muestra que cuando se indicaba que la actividad física ejercida de manera continua ocasionaba un aumento en el

autoconcepto sobre todo a nivel social y amparándose en la influencia que tienen los aspectos culturales y personales, mostrando un 5% de margen de error en esta investigación y tomando incluso como desenlace no menos importante destacando que el AF-5 constituye un elemento bastante recomendable para analizar las diversas dimensiones del autoconcepto.

En la investigación; Propiedades Psicométricas de la Versión española de la escala de motivación deportiva en Paraguay, realizada por Albo, Núñez, Navarro, Almirón & Glavinich. (2007). También tuvieron como prueba la AF-5 teniendo como propósito intervenir a 195 deportistas paraguayos (98 hombres y 97 mujeres) referentes a nueve disciplinas deportivas (baloncesto, fútbol sala, fútbol, balonmano, natación, voleibol, tenis, rugby y hockey) entre las categorías de edad de 20 a 48 años. La investigación se constituye en los tipos de motivación para realizar una práctica deportiva, en la cual se basan en la conducta motivacional de Vallerand (1997) con el modelo jerárquico de la teoría de la autodeterminación, representando a tres tipos de motivación; Motivación extrínseca, motivación intrínseca y amotivación. Evidenciando dentro de la investigación que parece hallarse una relación entre motivación intrínseca, orientación de meta y autoconcepto físico. Mostrando como resultados que a mayor nivel de autodeterminación mayor autoconcepto físico y a la inversa. Este resultado evidencia como la motivación intrínseca es la que impulsa a los deportistas a realizar dichos deportes por el gusto y el querer de realizar la práctica deportiva sin ningún interés que vaya más allá de goce o el disfrute, generando en él un aumento significativo en el autoconcepto.

En la revista de psicología del deporte, muestran la investigación de Murgui, García & García (2016), titulada; El Efecto de la práctica deportiva en la relación entre las habilidades motoras, el autoconcepto físico y el autoconcepto multidimensional. En Valencia España. Muestran la estrecha relación que hay entre el área de bienestar psicológico con un estilo de vida saludable desde la perspectiva de la práctica deportiva y la actividad física, tomando con consideración del autoconcepto, centrado en su dimensión física, también se muestra que se ha considerado un autoconcepto global y unidimensional, sin examinar la consecuencia de la práctica física/deportiva, a través del autoconcepto físico, en un autoconcepto multidimensional construido por otras apreciaciones ; académica, emocional, social y familiar. Este estudio expresa la necesidad del autoconcepto global estudiando el efecto de la práctica deportiva a través de las habilidades motrices como las acciones musculares o corporales para ejercer cualquier actividad. La muestra de la investigación, está basada por 698 participantes de institutos de la ciudad de Valencia, en un rango de edad entre los 12 y 17 años. Utilizando como instrumento la Escala de Autoconcepto (AF-5) y la elaboración de cinco pruebas de habilidades motrices con base a, el aspecto perceptivo; análisis de la situación y toma de decisiones, el aspecto operativo-motor, adaptación de las capacidades corporales y la intencionalidad de la tarea. En su análisis muestra la fiabilidad de la AF-5 con un .86 calificándola como “muy buena” y toman como resultados que al emplear una medición multidimensional del autoconcepto permite considerar de forma separada la correlación entre las dimensiones del autoconcepto y el autoconcepto físico, otorgando mayores panoramas de análisis que los mecanismos que únicamente miden la dimensión física del autoconcepto y una dimensión global inespecífica. Su intervención constata que la

práctica física y deportiva se relaciona con el autoconcepto físico a través de las habilidades motoras, concluyendo que Parece deductivo que los beneficios de la práctica física/deportiva, en primer lugar, sean impulsores que dichos cambios, por sí mismos, tengan una trascendencia en el autoconcepto.

En sintonía con lo descrito, se muestra la investigación de García, Marín & Bohórquez (2012) la cual tiene por título La Autoestima Como un Área de Intervención Para Mejorar La Calidad de Vida en la Población Mayor. La investigación se muestra desde una perspectiva multidimensional incluyendo elementos personales y sociales. En Barcelona España, el objetivo de este estudio fue investigar de manera descriptiva las diferencias en la autoestima personal percibida entre personas mayores que tienden a tener una vida activa físicamente y personas mayores con un estilo de vida sedentario, en este estudio se realizó con una muestra compuesta por 184 personas mayores entre los 65 y 92 años pertenecientes a programas de actividad física y deporte y otras 92 personas mayores que no desarrollan actividad actividades físico-deportivas llevando un estilo de vida sedentario. En la investigación se empleó como instrumento la escala de autoestima personal de Rosenberg (1995), midiendo la percepción subjetiva de autoestima, actitud hacia uno mismo y hacia los demás. El aporte de su investigación mostro que con referencia a las dos siguientes suposiciones sobre la ejecución de actividad física y su vínculo con la autoestima de los mayores activos y sedentarios; en primer lugar, se proyecta que hay una correlación positiva entre la realización de actividad física y la autoestima que poseen. En la conclusión se mostró que el autoconcepto no sufre disminuciones con relación a la edad y la ejecución de la actividad física influye de manera positiva sobre su percepción de autoestima. Para confrontar esta suposición se

realizó una correlación, dándose una positiva y significativa a aquellos mayores que disfrutaban de una mejor autoestima personal, son aquellos que realizan actividad físico-deportiva frecuentemente.

Otra investigación realizada por García, Castillo & Pablos (2007) nos muestran como el concepto de bienestar psicológico está basado en experiencias positivas y saludables. Esto se maneja como indicadores de bienestar psicológico, medidas de autoestima, satisfacción con la vida y vitalidad subjetiva, en su investigación de; Bienestar Psicológico y Práctico Deportiva En Universitarios, de Valencia, España. Estas intervenciones nos expresan que la práctica de actividad física y el bienestar psicológico muestran desiguales términos en función del indicador que se analiza. Su objetivo consistió en describir y analizar la práctica del deporte y el bienestar psicológico teniendo descriptores como la autoestima, la satisfacción con la vida y la vitalidad, esta investigación tomo como muestra un total de 121 estudiantes (72 hombres y 49 mujeres) de la universidad de Valencia pertenecientes a la licenciatura en ciencias de la actividad física y el deporte y la diplomatura en enfermería entre los 19 y 35 años, tomando como instrumento de intervención para la autoestima se ha evaluado mediante la versión al castellano (Atienza, Moreno & Balaguer, 2000) de la Escala de Autoestima, (RSE; Rosenberg, 1965). También tomaron en cuenta otras escalas complementarias como la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) y la versión al castellano (Balaguer, Castillo, García Merita & Mars, 2005) de la Escala de Vitalidad Subjetiva (SVS, Ryan & Frederick, 1997). La investigación concluye con un resultado negativo en relación con la autoestima, este nos explica que, con relación a la autoestima, el desenlace de la investigación ha mostrado que no existen diferencias

significativas entre quien esta físicamente activo y el que no lo está, tanto en hombres como en mujeres. Esta investigación da como conclusión que la práctica deportiva no genera algún tipo de relevancia en relación con la autoestima.

Llevando el deporte con relación a la autoestima en la práctica de Pole Dance, Salazar. (2016) muestra en su investigación una relación de la autoestima con la práctica del Pole Dance, dentro de su investigación llamada; El Pole Fitness como propuesta metodológica de entrenamiento para el desarrollo de la fuerza y la flexibilidad, realizada en Cuenca Ecuador. Sus objetivos fueron aplicar la técnica del pole fitness como una metodología alternativa para mejorar y desarrollar la fuerza y flexibilidad, en esta investigación afirma que con la destreza del pole fitness se podrán comprobar que al ejecutar asertivamente una rutina de ejercicios, de manera progresiva, segura y eficaz, no solo se analizara el cambio en el tono muscular, en la toma de fuerza y el aumento de flexibilidad, sino que incluso se evidenciara un mayor grado de confianza, equilibrio y control sí mismo, y a su vez el aumento de autoestima, lo que implica a la disminución del sedentarismo y autoconfianza. Dentro de la investigación la autoestima está dentro de los componentes de beneficios que implica la práctica de Pole Dance en población general, donde no se hace omisión de edad, sexo o condición alguna estando está abierta a todo tipo de público que quiera experimentar dicha práctica dando como conclusión que el Pole Dance es un deporte Fitness que muestra un sin número de beneficios físicos y emocionales, incluyendo el incremento de la autoestima para quienes lo ejercen.

En la investigación de Slutzky & Simpkins (2009) titulada; El vínculo entre la participación deportiva de los niños y la autoestima, explorando el papel mediador del autoconcepto deportivo en Tempe, Estados Unidos, tiene como objetivo evaluar la asociación positiva entre la participación deportiva con la autoestima en los adolescentes probando el autoconcepto del deporte. En su investigación tomaron como muestra un total de 987 infantes estudiantes (502 niñas y 458 niños) divididos en tres cohortes con las variables de grado de escolaridad, esta investigación se obtuvo con apoyo de los docentes y los padres de los infantes. La metodología de su intervención fue con una entrevista estructurada sobre actividades deportivas, tocando temas como; duración en la actividad deportiva, la organización de la misma y los conceptos que tienen sobre sí mismo al desempeñarse dentro de alguna actividad deportiva. Los resultados evidenciaron un mayor autoconcepto deportivo asociándose a su vez con una elevada autoestima y los análisis no variaban según el sexo teniendo así, una conclusión de la importancia de la práctica deportiva en la infancia ya que de esto depende en el desarrollo del autoconcepto del niño o niña y determinando su autoestima.

Aparte de las investigaciones con relación al deporte, Garaigordobil, Durá & Pérez. (2005). Nos muestran una investigación basada en; los Síntomas Psicopatológicos, problema de conducta, autoconcepto y autoestima: un estudio con adolescentes de 14 a 17 años, en España. Este estudio tiene tres objetivos; el primero es analizar la existencia de diferencias de género en el autoconcepto- autoestima, el segundo es estudiar las relaciones de concomitancia entre síntomas psicopatológicos, problemas de conducta y autoestima-

autoconcepto y la tercera es identificar variables predictoras de alto autoconcepto y autoestima. Esta intervención toma como muestra 322 adolescentes entre los 14 y 17 años (53.4% varones y 45.3% mujeres). Para la intervención se utilizaron 4 instrumentos para las siguientes variables: autoconcepto, autoestima, síntomas psicopatológicos y problemas de conducta. El SCL-90-R. Cuestionario de 90 síntomas revisado (Derogatis, 1983/2002). La AF-5 Autoconcepto Forma 5. (García & Musitu, 1999). Y por último la EA. Escala de autoestima (Rosenberg, 1965). Dentro de sus tres objetivos mostraron en sus resultados que estudiar la existencia de diferencias de género en el autoconcepto- autoestima se comprobó que si existían diferencias significativas en la categoría de edad en los que se ha evaluado sobre este estudio, mostrando como jóvenes entre los 14 a 17 años. Se evidencio como los Hombres presentan mayor autoestima, autoconcepto emocional y físico, y las mujeres tienen superiores puntuaciones en autoconcepto académico y familiar. También autorizaron analizar en los adolescentes que “ambos sexos que muestran alto autoconcepto global y alta autoestima tienen menos síntomas psicopatológicos en todas las escalas (somatización, obsesión-compulsión, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad, hostilidad, ansiedad fóbica, ideación paranoide, psicoticismo, adicional), evidenciando mejor salud mental.” Garaigordobil, Durá & Pérez. (2005). Generando en esta investigación que los adolescentes tienen menos problemas de conducta según sus padres. Y en el aérea de la autoestima. Confirmando las hipótesis que los adolescentes de ambos sexos que tienen alto autoconcepto presentan menos síntomas psicopatológicos y menos problemas de conducta. Dando con este estudio un desenlace que concluye con certeza que al tener un elevado autoconcepto y autoestima modula favorablemente el impacto negativo de muchas de las variables como; somatización,

obsesión-compulsión, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad, hostilidad, ansiedad fóbica, ideación paranoide, psicoticismo, entre otras.

La investigación de Malo, Bataller, Casas, Gras & Gonzales (2011). Titulada; Análisis psicométrico de la escala multidimensional de autoconcepto AF5. toma una muestra de adolescentes y adultos de Cataluña, España. Donde se expone como objetivo la realización de un análisis de la escala AF5, estudiando el funcionamiento de esta escala en 4.825 individuos entre los 11 y 63 años, 44% hombres y 55% mujeres. Mediante este análisis la ACP se encargará de constatar la validez y la fiabilidad del instrumento psicométrico AF5, en los resultados se mostró como conclusión que la similitud de los resultados de ambas muestras apoya la multidimensionalidad del constructor y validez de la escala AF5.

Justificación

Dentro de la historia y la trayectoria que lleva la práctica del Pole Dance se ha desempeñado como una disciplina deportiva o practica recreativa, en la cual, se han manifestado casos donde se ha evidenciado, que al desarrollar esta disciplina genera tanto cambios físicos, como psicológicos de manera significativa, en este se han anunciado testimonios alrededor del mundo de personas quienes lo practican como; artículos de revista, noticias, entrevistas, blogs y otras intervenciones a este campo, donde allí se expresa que dicha práctica genera un aspecto positivo en el autoconcepto, mejorando así el autoestima de quienes lo practican, pero este factor positivo nunca se ha validado o consolidado con algún tipo de estudio que describa que el autoconcepto está dentro de los beneficios de la práctica del Pole Dance.

La conveniencia de esta investigación, es validar que mediante la ejecución de la práctica del Pole Dance como disciplina deportiva o practica recreativa, generara en el individuo aspectos positivos psicológicos que benefician el incremento del autoconcepto, mejorando así su autoestima. Para esta demanda se hará uso de la prueba Af-5, para así poder describir el comportamiento del autoconcepto al momento de realizar la práctica del Pole Dance notando los cambios psicológico ya sea positivo, negativo, o si no presenta alguna alteración en la persona que lo ejerce.

La relevancia social de esta investigación será reflejada como principal beneficiario a la Federación de Pole Sport Colombia y a todas las academias de baile que aplican la modalidad del Pole Dance, mostrando como este campo de disciplina físico deportiva evidencia con certeza el beneficio no tanto físico sino también psicológico en el incremento del autoconcepto, trayendo en la persona quien lo practique un bienestar y una salud mental. También cabe resaltar que para todos estos campos deportivos se beneficiaran de esta investigación ya que logra promover la desestigmatización de su pasado burlesco, erótico y sexual, logrando así visualizar esta disciplina de manera deportiva o recreativa, logrando también promover alternativas para contribuir el mejoramiento de la salud mental con población afectada por su autoconcepto, autoestima y autoimagen o usarlo como alternativas dentro de un estilo de vida saludable ya que se logró evidenciar que es un deporte muy completo y se adapta a las diversas necesidades del cuerpo.

La implicación practica al ejercer esta disciplina se verá reflejada de manera física y emocional, reflejando la aceptación de la percepción que se tiene del aspecto físico y a su vez incrementando mejoría en la autodefinition que tiene de los conceptos de su autoconcepto.

Esta investigación también busca tener un valor teórico, buscando apoyar y reafirmar que la práctica del Pole Dance si genera un incremento positivo en el autoconcepto, mejorando así la autoestima del individuo que lo practique.

Objetivos

2.1 Objetivo General:

Determinar el nivel de autoconcepto que tienen 50 estudiantes pertenecientes a una academia de Pole Dance de Bello-Antioquia en **el 2019-1**.

2.2 Objetivo Específicos:

Identificar los niveles generales de las cinco del auto concepto en la población de interés

Describir las diferencias de las cinco dimensiones del autoconcepto teniendo en cuenta la variable edad a la población de interés.

Determinar los niveles generales de las cinco dimensiones del autoconcepto teniendo en cuenta la experiencia y tiempo de permanencia dentro de la práctica del pole dance.

Marco Teórico

Dentro de la teoría cognitiva la autoestima y el autoconcepto se visualiza como autoesquemas, desde la teoría de Beck (1983) se expresa que los esquemas son “eventos verbales o gráficos en su corriente de conciencia, se basan en actitudes o supuestos esquemas” (p.13). Estos eventos se rigen a los estímulos de la información percibida. En sintonía, abarcando la teoría de Riso (2013) muestra que los autoesquemas tienen cuatro aspectos elementales, exponiendo también que evidencian la autovaloración personal, estos se encargan de almacenar la información de creencias, valores y representaciones personales proporcionando los pilares que representan el autoestima; el autoconcepto toma como respuesta a lo que se piensa y cómo se perciben, la autoimagen representa en qué medida se agradan a sí mismos, el auto refuerzo muestra en qué medida se auto premian y se dan gusto, y por último la autoeficacia que representa la confianza que se tiene en sí mismo. En estos pilares se destaca; el vínculo que se tienen con la interacción de las personas “las relaciones que estableces con el mundo circundante desarrollan en ti una idea de cómo crees que eres” (Riso, 2013, p.8). Esto representa las sensaciones físicas y emocionales que genera la imagen sobre sí mismo, esta se muestra representada sobre su autoesquema, en este se interpreta sus pensamientos como calificativos que son protagonizados por una historia previa donde se concluye una teoría sobre el sí mismo que se muestra reflejada en su comportamiento (como por ejemplo pensar que eres eficiente o inútil). También muestra la resistencia que se tiene al cambio, acá se muestra una preferencia conservadora, volviéndose inflexible a los estímulos de cambio “un auto esquema de fracaso hará que no te atrevas a encarar retos y a probarte si eres capaz, por lo

cual terminaras creyendo que el éxito te es equivoco” (Riso, 2013, p.9). En las teorías de psicología cognitiva este se es reconocido como la “Profecía Autorealizada”, esta demuestra que el cambio se efectuará cuando la realidad se imponga sobre sus creencias y no pueda autoengañarse.

La autoestima se expone como un tema que despierta interés desde una perspectiva íntima, se toma como definición lo que se piensa y se siente sobre sí mismo, este es un factor principal para el crecimiento psicológico, este término explica el modo como se siente el individuo teniendo como clave, la comprensión de nosotros mismos y la comprensión de los demás. Según la teoría de Branden (2010) muestra el autoestima con dos componentes de gran importancia; el primero es un sentimiento de capacidad personal y el segundo como sentimiento de valía personal, explicándolo como “la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo” (p.15). Esto evidencia que al tener una alta o buena autoestima se ve reflejado con aspectos positivos en la vida del individuo como el sentirse apto para la vida, valorarse y sentirse con la confianza de ser capaz de tener autonomía sobre su vida. La autoestima dentro de esta teoría se muestra desde una perspectiva gradual, “nunca he conocido a nadie que careciera por completo de autoestima positiva, ni tampoco he conocido a nadie que no fuera capaz de desarrollar su autoestima” (Branden, 2010, p.17). Expresa que al incrementar una autoestima es desarrollar competencias para vivir mereciendo la felicidad, asimismo mejorar la autoconfianza para poder cumplir con sus metas y experimentar el sentimiento de plenitud. Nuevamente, Branden (2010) afirma que:

Si comprendemos esto, podemos apreciar que el hecho de cultivar la autoestima nos interesa a todos. No es necesario llegar a odiarnos para poder aprender a querernos más; no tenemos que sentirnos inferiores para desear tenernos más confianza. No hemos de sentirnos infelices para desear ampliar nuestra capacidad de alegría. (p.17).

Con lo anterior expuesto, se explica que el estar preparado para afrontar las dificultades o adversidades, la autoestima proporcionará una ambición para confrontar la vida, reforzando lo emocional, lo creativo y lo espiritual, teniendo así más probabilidades de tener éxito.

La autoestima sana se ve desde una perspectiva que favorece el funcionamiento psicológico “se define la autoestima sana como la actitud positiva hacia sí mismo, que incluye la tendencia a conducirnos; sentir, pensar y actuar en la forma más saludable y auto satisfactoria posible en nuestra dimensión individual y social” (Roca, 2013, p.335). Según esta definición, el sostener una autoestima sana abarca en esta teoría; el conocerse a sí mismo, aceptarse, respetarse, relacionarse, buscar la felicidad, atenderse y cuidarse entre sí, para así poder sostener una calidad de vida eficiente tanto física como psicológica.

En sintonía comprendiendo la autoestima encontramos la estrecha relación que tiene la autoestima con el autoconcepto, esta toma como definición “lo que piensas de ti” (Riso, 2013, p.10). Esta concepción de sí mismo, se refleja la manera en la que el individuo se trata, se exige y en como lo haces, este término toma como referencia de ser el protagonista de la toma de decisiones sin ser tan consiente de las consecuencias de las mismas. Teniendo más claridad con el

autoconcepto se define también como; “el grado en que las creencias acerca de uno mismo están definidas de forma clara y fiable, son internamente consistentes y tienden a la estabilidad” (Roca, 2013, p.354). Este término evidencia que la relación positiva del autoconcepto proporciona la alta autoestima generando en el individuo un bienestar psicológico saludable.

Dentro de los aspectos positivos del autoconcepto se incluye todo lo que el individuo experimenta, esto se muestra desde una perspectiva consiente y manipulable, mostrando que al evitar el autoengaño se expone la auto aceptación de sí mismo, sin condiciones o limitantes, de esta manera el individuo podrá llegar a conocer y experimentar sus propias metas y orientarse a ejercer todas sus potencialidades con éxito.

Según James (1890) habla de cómo el hombre se expone ante los demás de diversas maneras, donde allí busca reconocimiento alguno y esto hace parte de su autoconcepto haciendo referencia a que “un hombre tiene tantos yo sociales, cuantos individuos le reconocen y conservan mentalmente una imagen de él” (James,1890 como se citó en González & Tourón, 1992, p.36.). el autoconcepto muestra la influencia en el interés dentro de una dimensión social. Dentro de esta teoría se planteó el carácter multidimensional del autoconcepto, aquí se explica los diferentes momentos del sí mismo, como una organización jerárquica, tomando como referencia el “mi” siendo este explicado como un ser material, reconociendo que cada persona busca su beneficio empírico buscando el concepto de sí mismo que está compuesto por las actitudes que los otros tienen sobre él.

Rogers (1951) nos habla sobre la teoría de la personalidad centrada en el cliente, este se basa en el término de sí mismo donde se construye una técnica para modificar el autoconcepto y reorganizarlo, en el cual está conformado por; los valores propios, los criterios morales y los criterios sociales. Dentro de esta terapia se destacan los criterios morales y sociales donde el individuo se estructura de cómo debe ser para su entorno social y así poder sentirse valorado, pero en el transcurso de la terapia se destaca también los valores propios donde el individuo podrá destacar los valores personales, generando en él la aceptación de sí mismo trayendo como beneficio que su autoestima y autoconcepto serán menos dependiente de los estigmas de la sociedad, definiendo el autoconcepto como:

una configuración organizada de percepciones del sí mismo, admisibles en la conciencia. Está integrada por elementos tales como las percepciones de las propias características y capacidades; los preceptos y conceptos de sí mismo en relación con los demás y el ambiente; las cualidades que se perciben y se asocian con experiencias y con objetos; y las metas e ideales que se perciben con valencias positivas o negativas. (Rogers,1951 como se citó en González & Tourón, 1992, p.59).

Según Rogers (1951) hace referencia que el autoconcepto tiene que ver; como el individuo se visualiza y se siente a si mismo abarcando las imágenes reales y las idealizadas, este se expresa como una hipótesis para confrontar la vida y así mismo regular la conducta, por medio de las experiencias donde el individuo las simboliza conscientemente para la estructura de su autoconcepto.

Dentro del contexto de García & Musito (2014) en la descripción del manual de Autoconcepto Forma 5 afirmaron la importancia del autoconcepto dentro del bienestar en los diferentes perímetros de la psicología para estudiar y explicar el comportamiento humano donde se manifiesta que el autoconcepto y el autoestima son definidos para conocer la concepción que el individuo posee sobre sí mismo definiéndola como “la no diferenciación” (Shavelson, Hubner y Stanon, 1976 como se citó en García & Musito, 2014, p.9.). La autoestima se es definida como “el concepto que uno tiene de sí mismo según unas cualidades que son susceptibles de valoración y subjetivación” (Musito, Román y García, 1988 como se citó en García & Musito, 2014, p.10.) este se explica cómo el individuo se autovalora conforme a sus atributos positivos o negativos que se basan a través de las experiencias vividas. En la autovaloración en ser humano concluye que tanta satisfacción tiene consigo mismo y la aceptación personal.

El autoconcepto es el producto de este seguimiento autovalorativo de la autoestima, incluyendo en él un concepto físico, social y espiritual, mostrándose como “la totalidad de pensamientos y sentimientos de un individuo que hacen referencia a sí mismo como un objeto” (Rosenberg, 1997 como se citó en García & Musito, 2014, p.10.) teniendo, así como destacar lo afectivo y lo cognitivo. Dentro de este manual evaluativo se manifiestan otras dimensiones vinculadas a la interpretación del autoconcepto, en las cuales esta; el autoconcepto académico/laboral, donde el individuo interpreta el desempeño que tiene en las áreas del estudio y el trabajo; el autoconcepto social abarca el desempeño en las relaciones sociales con la facilidad o dificultad al entablar nuevos vínculos afectivos; el autoconcepto emocional representa los estados de ánimo (alto o bajo) con alusión a el control de situaciones específicas de la vida

cotidiana; el autoconcepto familiar es la representación que el ser humano tiene dentro de la inclusión de un entorno familiar; y por último el auto concepto físico que hace alusión a el concepto que el individuo tiene sobre su apariencia física y las habilidades que posee.

Abarcando los conceptos de autoestima y autoconcepto anterior mente definidos, se abarca la relación benefactora al ser vinculado con el deporte y la actividad física, en este se evidencia que al realizar algún tipo de práctica que conlleve a activar el cuerpo ejerce una influencia positiva en la salud del individuo donde se define qué; “el deporte es esfuerzo, afán de superación y lucha contra obstáculos tal como lo ejecuta un alpinista o cualquier otro aficionado activo” (Varela & Silvestre, 2010, p.19). Esta definición hace referencia a la superación de sí mismo y que abarca a todo tipo de población.

Teniendo el auto concepto con relación al deporte se muestra una asociación con concordancia al autoconcepto físico y a la autoestima, este se muestra como; “las actividades que parecen producir mayores mejoras, son aquellas relacionadas con el desarrollo de la condición física desarrollando destrezas motrices o deportivas, además el incremento de la autoestima que parece resultar especialmente notable en individuos que partes de niveles muy bajos de autoestima” (Varela & Silvestre,2010, p.76). Se manifiesta también que el ejercicio físico o la práctica deportiva-recreativa se convierte en un componente clave como tratamientos de mejora a la calidad de vida, como por ejemplo la obesidad u otras enfermedades relacionadas con el deterioro del cuerpo, fortaleciendo así la salud física y mental del individuo que emplee alguna disciplina físico-deportiva.

El pole dance se ha desempeñado actual mente como una práctica, físico-deportiva, como disciplina competitiva o recreativa donde se ha evidenciado el rendimiento físico que implica ejecutar dicha práctica, esta se explica como “una disciplina artístico-deportiva que combina de forma armoniosa danza, acrobacia, gimnasia y fitness, utilizando como elemento un pole o un caño vertical (barra o tubo) sobre el cual se realiza la actuación” (Morales, 2013 como se citó en Salazar,2016, p.17) con lo anterior mente dicho se puede considerar que el Pole Dance es una disciplina deportiva completa y a la hora ejecutarla se requiere de una activación física ya que su intensidad puede ocasionar lesiones, por esto se debe de realizar una previa preparación anticipada de estiramiento y calentamiento muscular.

La práctica deportiva del Pole Dance es definida como “un entrenamiento físico de intensidad moderada a alta, donde se busca mejorar el estado físico en un ambiente recreativo. De esta forma ayuda a mejorar la resistencia física, tono muscular, fuerza, elasticidad y coordinación” (Morales, 2013 como se citó en Salazar,2016, p.20) por esto, el pole dance se convirtió en una federación mundial con el fin competitivo de alto rendimiento, esta es llamada como; World Pole Dance Federation (WPDF) esta lucha en la búsqueda de ser reconocido como deporte olímpico y busca también ser incluido dentro de las olimpiadas.

Metodología

Tipo de estudio

Este proyecto emplea una naturaleza cuantitativa- no experimental, presenta un alcance descriptivo. En este se plantea la medición de variables del autoconcepto; autoconcepto académico laboral, autoconcepto social, autoconcepto emocional, autoconcepto familiar y autoconcepto físico empleando la prueba psicotécnica Autoconcepto Forma 5 (AF- 5). Se procederá en la evaluación dos grupos de 25 mujeres adultas con dos rangos de experiencia en la práctica físico- deportiva del Pole Dance en la academia Energy Pole del municipio de Bello, Antioquia; el primer rango consistirá en practicantes primarias con un nivel de experiencia de 0 a 6 meses dentro de la práctica deportiva y el segundo rango consistirá en practicantes con un nivel de experiencia de un año en adelante dentro de la práctica deportiva.

Muestra

Tipo de muestra: La muestra es no probabilística.

Tipo de muestreo: por conveniencia.

Se seleccionó como muestra intencionada con un total de 50 usuarias femeninas de la academia de Pole Dance del municipio de bello que ejercen actual mente la práctica deportiva del Pole Dance.

Para acceder a la muestra se realizó una carta dirigida a las dueñas e instructoras de dicha academia, con el fin de solicitar el acceso a su espacio y a sus usuarias pertenecientes a la modalidad del Pole Dance, definiendo también el tamaño total de la población próxima a evaluar.

Para obtener un nivel equitativo en la muestra, las 50 estudiantes fueron divididas en dos grupos de 25 personas siendo distribuidas por el nivel de experiencia que llevan dentro de la disciplina deportiva, este se mostrara de la siguiente manera:

-) La primera muestra será realizada a alumnas primerizas que llevan un proceso de 0 a 6 meses dentro de la práctica.
-) La segunda muestra será realizada a alumnas que llevan un proceso continuo de 12 meses en adelante.

Criterios de selección

La muestra se seleccionó teniendo en cuenta los siguientes criterios:

-) Ser mayor de 18 años
-) Ser usuaria activa de la academia.
-) Para el grupo 1 que lleven entre 0 a 6 meses consecutivos en la práctica de Pole Dance.
-) Para el grupo 2 que lleven más de 12 meses consecutivos en la práctica de Pole Dance.

Criterios de exclusión

-) Realizar otra práctica deportiva dentro de la academia.
-) Personas que llevan entre 7 y 11 meses dentro de la práctica deportiva (se excluye esta población con la finalidad de que exista una diferencia entre personas principiantes dentro de este campo y personas que ejercen esta práctica de manera disciplinada o permanente)

Variables sociodemográficas y de estudio

Sexo: Es una variable independiente que define si la identidad sexual es femenina o masculina, se medirá de forma Cualitativa nominal dicotómica.

Edad: Variable independiente que define los años que la usuaria tiene actualmente, se realizará una medición cuantitativa continua.

Experiencia: Variable independiente, es definida como el tiempo de aprendizaje continuo que la usuaria lleva dentro de la ejecución de la práctica de manera continua, se realizará una medición cuantitativa continua.

Pole Dance: variable interviniente definida como práctica físico-deportiva, se medirá de forma cuantitativa ordinal midiendo en términos de tiempo en los cuales se ha desempeñado en esta practica

Autoconcepto: es una variable interviniente definida como la percepción que una persona tiene sobre sí misma basada en las cinco dimensiones del AF-5 (académico laboral, social, emocional, familiar y físico) , este se mide como cuantitativa continua

Instrumentos de recolección de información

El instrumento a utilizar de García, F & Musitu, G (2014). Autoconcepto Forma 5 (AF-5), dicha prueba es la versión mejorada de la AFA (Auto concepto y Forma A) de García, F & Musitu, G (1994) y su fiabilidad es de un 0.82 y 0.88, en el cual resalta la importancia del autoconcepto dentro del bienestar psicosocial desde diferentes ámbitos, esta prueba se muestra multidimensional. Y sus variables abarcan; el autoconcepto académico laboral, autoconcepto social, autoconcepto emocional, autoconcepto familiar y el autoconcepto físico. Este instrumento se puede aplicar de manera individual o colectiva y su baremación de aplicación es desde alumnos de 5 grado de escolaridad hasta adultos no escolarizados en el momento de la ejecución de la prueba.

La escala consta de 30 ítems en las cuales la persona que será evaluada deberá responder numéricamente del 01 al 99 según su percepción de desempeño que tenga relación a su autoconcepto y autoestima. Esta prueba puede ser aplicada de manera individual y tiene un tiempo estimado de 15 minutos para desarrollarla

Procedimiento

Se accedió a la población con la ayuda y la autorización de la academia seleccionada, teniendo en cuenta que es una zona para realizar actividades físicas mas no para llevar a cabo estudios. Se interactuó con lo una de las propietarias de la escuela de baile la cual dio a conocer la población seleccionada para la intervención, donde se pondrá en discusión la disponibilidad de tiempo, el tipo de estudio a el cual van a participar y lo que se pretende lograr en esta investigación, teniendo en cuenta la planeación para acertar en los encuentros próximos a ejecución de la prueba.

Análisis estadístico

Se analizara una muestra convencional conformada por 50 usuarias de la academia Energy Pole que actual mente participe en la práctica deportiva del pole dance, después de la ejecución de la prueba AF-5 se proseguirá a describir las respuestas y los resultados que evidencia la prueba para realizar un análisis comparativo con los programas de Excel y el paquete de análisis IBM SPSS Statistics versión 22, para así poder tener las tablas de frecuencias y graficas correspondientes de dicho estudio

Consideraciones éticas

Para la ejecución del presente estudio, se tendrán en cuenta la (Ley N°1090, 2006) que rige y regula el ejercicio de la psicología donde reposa el Código Deontológico y bioético del

Psicólogo en Colombia. Respecto a la (Resolución N° 8430, 1993) se establece las normas impuestas para la investigación en el ámbito que aborda la salud.

Para esta investigación se tomaron las medidas establecidas y necesarias para velar por la integridad, el bienestar y los derechos que le corresponde a cada usuaria activa de la academia evaluada, guardando su respectiva confidencialidad ética y metodológica en el uso material psicotécnico que en este caso hace referencia al manual Autoconcepto Forma 5 donde se describió de manera clara y concisa los objetivos de la investigación donde se manifiesta también que la participación de las personas fue de manera voluntaria.

Finalmente, se ejecutó el consentimiento informado que puede ser revisado en el apéndice A, dejando claro que la prueba a la cual se sometieron implica un riesgo mínimo para su salud y en caso tal de que la participante decida retirarse de la investigación lo podrá hacer de manera libre, sin ninguna consecuencia y en el momento en el que lo vea oportuno.

Resultados

Descripción poblacional

La presente población tuvo como objetivo general describir el nivel de autoconcepto que tienen 50 estudiantes pertenecientes a una academia de Pole Dance de Bello-Antioquia, y sus objetivos específicos que consta en conocer las dimensiones del autoconcepto en las 50 alumnas pertenecientes a la práctica deportiva del pole dance, buscando también describir las dimensiones de la prueba AF-5 teniendo en cuenta la variable edad, y determinar las cinco dimensiones de la

prueba teniendo en cuenta los niveles de experiencia dentro de la práctica del pole dance, en la cual se dividió la población en dos subgrupos iguales a 25 miembros en cada grupo. durante el 2019-1 en la ejecución de la prueba se identificó un rango de edad extenso, abarcando población entre los 18 años y los 50 años. La edad se consolidó en tres rangos de edad en la cual, el primer rango se basaba entre los 18 y los 22 años, el segundo entre los 23 a los 29 años y el tercero entre los 30 a los 50 años, encontrándose que la edad predominante de la muestra fue en el rango dos y rango tres, alumnas entre los 23 a los 29 y de los 30 a los 50 como se puede observar en la variable edad. (ver Tabla 1).

Tabla 1.

Descripción poblacional

Sujetos	Grupo	Edad	Rango de edad
1	1	38	3
2	1	18	1
3	1	44	4
4	1	28	2
5	1	30	3
6	1	23	2
7	1	25	2
8	1	25	2
9	1	19	1
10	1	21	1
11	1	25	2
12	1	50	4
13	1	23	2
14	1	18	1
15	1	27	2
16	1	27	2
17	1	19	1
18	1	40	4

19	1	34	3
20	1	19	1
21	1	18	1
22	1	18	1
23	1	32	3
24	1	20	1
25	1	33	3
26	2	38	3
27	2	31	3
28	2	24	2
29	2	19	1
30	2	25	2
31	2	20	1
32	2	25	2
33	2	31	3
34	2	20	1
35	2	21	1
36	2	21	1
37	2	39	3
38	2	31	3
39	2	30	3
40	2	24	2
41	2	32	3
42	2	28	2
43	2	23	2
44	2	31	3
45	2	23	2
46	2	29	2
47	2	19	1
48	2	28	2
49	2	33	3
50	2	32	3

Análisis de resultados, dimensiones de la prueba AF-5

Dentro de los resultados expuestos en las cinco dimensiones de la prueba estipulada autoconcepto y forma cinco (AF-5), las cuales son: académico laboral, social, emocional, familiar y físico. Se evidencio que, en los resultados de manera individual, las

puntuaciones mostraron en su gran mayoría una puntuación por encima de la media, dando una respuesta positiva a las cinco dimensiones (ver Tabla 2).

Tabla 2.

Análisis de resultados, dimensiones de la prueba AF-5

Sujetos	Grupo	Académico				
		laboral	Social	Emocional	Familiar	Físico
1	1	15	60	95	25	95
2	1	20	15	80	15	97
3	1	60	93	90	80	97
4	1	35	25	93	99	93
5	1	93	20	75	90	90
6	1	95	50	85	70	93
7	1	50	60	70	90	60
8	1	30	50	40	50	93
9	1	95	45	10	60	93
10	1	90	50	50	60	85
11	1	60	20	25	10	93
12	1	60	20	10	10	80
13	1	99	97	93	80	90
14	1	90	45	20	80	93
15	1	85	45	3	20	85
16	1	99	20	45	35	80
17	1	50	35	60	80	65
18	1	90	80	30	15	75
19	1	80	85	80	75	80
20	1	95	7	7	40	90
21	1	65	30	85	90	80
22	1	60	65	80	10	85
23	1	60	35	60	90	70
24	1	70	80	60	70	93
25	1	60	15	55	60	20
26	2	97	90	99	30	99
27	2	93	75	97	99	99
28	2	99	75	97	60	99
29	2	95	80	30	99	97

30	2	97	60	70	20	95
31	2	97	97	15	1	99
32	2	50	60	70	50	97
33	2	80	3	25	1	99
34	2	90	80	50	50	99
35	2	90	70	15	85	99
36	2	90	93	80	80	99
37	2	99	75	95	80	97
38	2	90	50	50	45	99
39	2	85	90	93	80	99
40	2	99	20	80	70	99
41	2	99	97	15	80	99
42	2	80	75	90	35	95
43	2	99	97	35	99	99
44	2	70	55	55	15	99
45	2	97	93	40	99	99
46	2	97	45	55	15	99
47	2	70	70	60	50	99
48	2	90	35	60	80	95
49	2	90	93	55	40	99
50	2	97	20	20	90	99

Tabla 3

Niveles generales de las dimensiones del autoconcepto

Desc	Académico laboral	Social	Emocional	Familiar	Físico
Media	78,92	56,9	57,04	57,14	90,64
Error típico	3,2	4,0	4,1	4,4	2,0
Mediana	90	60	60	60	95
Moda	90	20	80	80	99
Desviación estándar	22,3	28,4	29,2	31,0	13,9

En la tabla 3 se busca identificar los niveles generales de toda la población total evaluada, en donde los índices explican los promedios y la media de la prueba dentro de la población evaluada, logrando definir con claridad niveles altos o bajos de la autoestima.

Teniendo en cuenta en la prueba AF-5 en las puntuaciones directas y centiles de adultos – mujeres, la media que marca las dimensiones son: Académico laboral 8,06. Social 7,20. Emocional 5,85. Familiar 8,17. Y Físico 4,73. Con relación a la tabla 3, de visualiza que todas las dimensiones están por la media y por encima de la media, reflejando que el total de la población evaluada tienen un buen autoconcepto.

Consolidado de tablas cruzadas

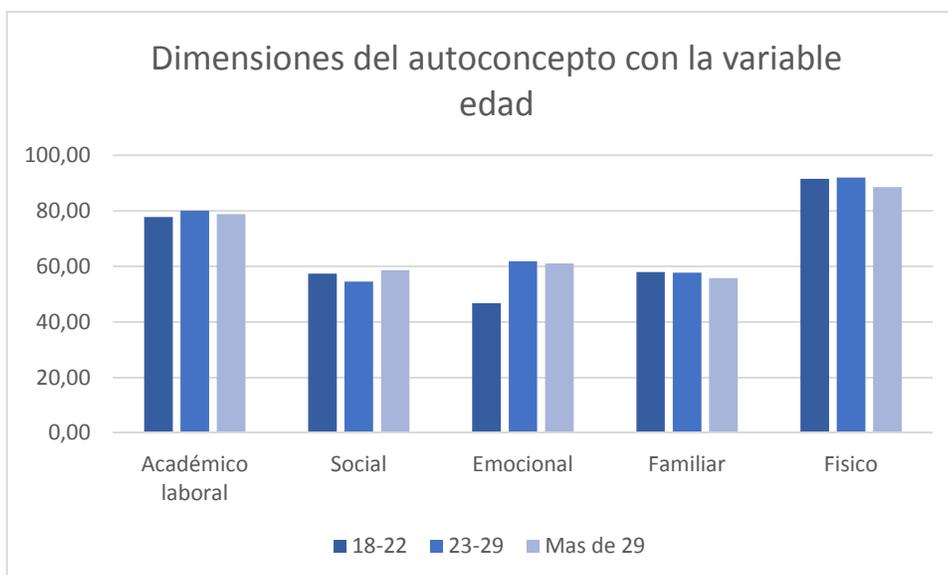
Teniendo en cuenta uno de los principales objetivos que busca describir las diferencias de las cinco dimensiones del autoconcepto forma cinco (AF-5) que consiste en el académico laboral, el social, el emocional, el familiar y el físico, con la variable edad se muestra que (ver tabla 4) y (Grafica 1).

Tabla 4.

Dimensiones del autoconcepto con la variable edad

Variable	Categoría	N	Académico laboral	Social	Emocional	Familiar	Físico
Edad	18-22	15	77,80	57,47	46,80	58,00	91,53
	23-29	17	80,06	54,53	61,82	57,76	92,00
	30-29	18	78,78	58,67	61,06	55,83	88,61

Grafica 1.



Se puede observar que el estado de las dimensiones del autoconcepto es diferente entre los tres grupos de edad, pese a que los resultados no arrojaron una diferencia estadísticamente significativa, si se encuentran patrones diferenciales en cada grupo de edad. En la dimensión académico laboral; se puede notar que en los tres grupos de edades las puntuaciones están por encima de la media, mostrando porcentajes significativamente altos, pero sin mostrar gran relevancia con los diferentes rangos de edad, se expone en la categoría dos con las edades entre los 23 a los 29 años con la puntuación más significativamente alta. En la dimensión social los resultados en los tres grupos se sostienen sobre la media, arrojando puntajes sin mucha diferenciación numérica. Dentro de la dimensión emocional en la categoría uno, se asume una debilidad marcada en el rango de edad entre los 18 a los 22 años, donde se evidencia un puntaje por debajo de la media, dando como respuesta a esta dimensión del autoconcepto un nivel bajo de autoestima, es probable que, con un tamaño muestral más grande, dichas diferencias puedan ser

discriminadas con mayor ímpetu, debido a que las otras dos categorías de edad no arrojaron una puntuación muy diferencial, pero quedaron por dentro de la media. Con relación a la dimensión familiar los tres grupos marcan una puntuación brevemente por encima de la media, sin marcar mucha diferenciación o relevancia entre los tres diferentes rangos de edad. Por último en la dimensión física evidencia en los tres grupos de edad una diferenciación significativa a las otras dimensiones, marcando las puntuaciones más altas con relación al autoconcepto, describiendo en los tres rangos de edad un autoconcepto físico significativamente alto, destacando el grupo dos de los 23 a 29 años de edad con la puntuación más elevada.

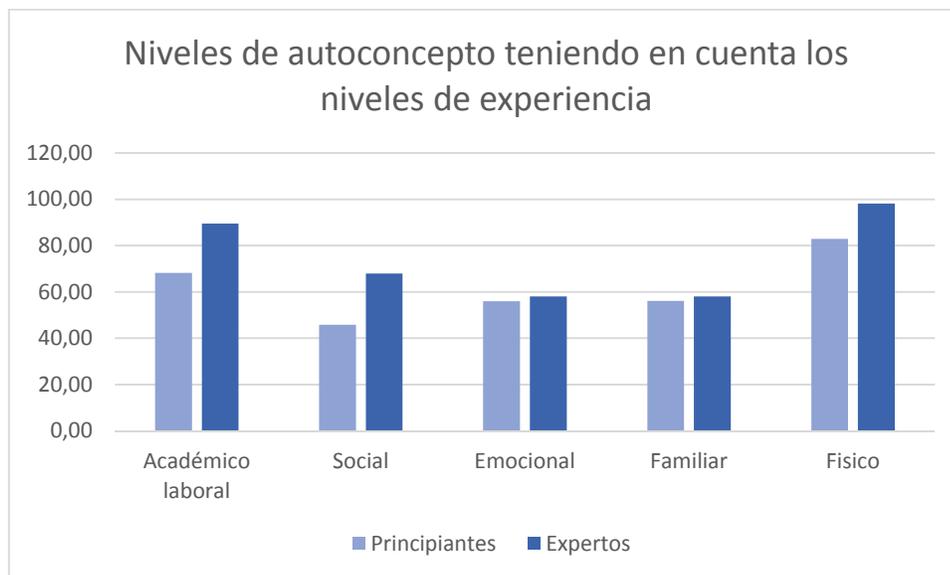
Dando respuesta a el objetivo de esta investigación que busca determinar los niveles de autoconcepto, teniendo en cuenta la experiencia dentro de la práctica del pole dance, fueron divididos en dos sub grupos con la distinción de la experiencia para diferenciar su nivel dentro de la práctica y las repercusiones que esta práctica físico-deportiva hace sobre las cinco dimensiones del autoconcepto, donde se muestra que (ver Tabla 5) y (Grafica 2).

Tabla 5.

Niveles de autoconcepto, teniendo en cuenta la experiencia dentro de la práctica.

Variable	Categoría	N	Académico laboral	Social	Emocional	Familiar	Físico
Nivel de experiencia	Principiantes	25	68,24	45,88	56,04	56,16	83,00
	Expertos	25	89,60	67,92	58,04	58,12	98,28

Grafica 2.



Se puede evidenciar la gran diferencia entre el primer grupo que consiste en alumnas principiantes dentro de la práctica, con el segundo grupo de alumnas con un nivel de experiencia mayor de un año dentro de la práctica, pese a que la dimensión social del grupo uno está por debajo de la media, su puntuación no es relevantemente baja, considerándose junto con la emocional y la familiar dentro del rango de la media, mostrando también dentro del mismo grupo uno la dimensión académico laboral por encima de la media, también la dimensión física con un puntaje significativamente alto superior a la media, sin embargo cabe destacar los resultados del grupo dos, mostrando a las usuarias con experiencia que evidencian en todas las cinco dimensiones del autoconcepto puntuaciones significativamente diferenciales y superiores a las del grupo uno, destacando las dimensiones académico laboral y sobre todo a la dimensión física, pese

a que en el grupo uno también su puntuación marco relativamente alta en el grupo dos marca una diferenciación positiva.

Discusión

El presente apartado, tiene como finalidad profundizar en los resultados anteriormente descritos, también, estos se compararán, con algunas investigaciones y teorías incluidas en los antecedentes de la investigación y del marco teórico.

Al evaluarse los resultados en las tablas 2, 3, 4 y 5. Teniendo en cuenta que la muestra para esta investigación fue limitada a solo 50 practicantes que ejercen la modalidad del Pole Dance, se pudo observar resultados evidentemente positivos, que marcan un cambio significativo en la variable de experiencia del grupo dos (2) dentro de esta práctica, como se pudo observar en la Tabla 4. Considerando también la fiabilidad de la prueba autoconcepto forma 5, (AF-5) como lo anunciaba en la investigación de Zurita, Castro, Ignacio, Rodríguez & Pérez (2016). Calificándolo con un nivel de confianza del 95% y en la investigación de Murgui, García & García, (2016), calificándola también como “muy buena con una puntuación de fiabilidad del .86”. Se puede corroborar que los resultados de esta investigación fueron positivos a nuestro planteamiento del problema y respondiendo favorable mente a nuestra pregunta de investigación (Cuál es el nivel de autoconcepto que tienen 50 estudiantes pertenecientes a una academia de Pole Dance de Bello-Antioquia) con el resultado de un nivel de autoconcepto alto en todas las cinco dimensiones estipuladas en la prueba.

Esta investigación recalca también la importancia de la ejecución de prácticas físico- deportivas por los beneficios y efectos positivos en el autoconcepto y la autoestima sin importar que su desempeño sea de alto rendimiento o de manera recreativa, como lo manifiesta la investigación de Moreno, Cervelló & Moreno (2008), haciendo referencia a los efectos beneficiarios en la salud mental sin importar los niveles de edad.

Se refleja en la investigación de Murgui, García & García (2016), con relación al efecto de la práctica deportiva en relación a las habilidades motoras, el autoconcepto físico y el autoconcepto multidimensional, haciendo alusión también al bienestar psicológico y un estilo de vida saludable. Tienen conexión con esta investigación el interés al autoconcepto en la dimensión física por ser intervenida con la misma prueba psicométrica AF-5 concluyendo que Parece deductivo que los beneficios de la práctica física/deportiva, en primer lugar, sean impulsores que dichos cambios, por sí mismos, tengan una trascendencia en el autoconcepto.

Conociendo los resultados de esta investigación y teniendo en cuenta la investigación de Salazar. (2016) en la cual ejerce su investigación con una población practicante a la disciplina del pole dance, mostrando una relación importante a la autoestima ya que al tener una autoestima alta mejora la confianza, equilibrio y el control de sí mismo, afirmando la autoconfianza, mostrando el pole dance como un beneficio para esta dimensión del autoconcepto, mostrando también que esta practica no se hace omisión de edad, sexo o condición alguna estando está abierta a todo tipo de público que quiera experimentar dicha práctica,dando como conclusión que el Pole Dance es un deporte

Fitness que muestra un sin número de beneficios físicos y emocionales, incluyendo el incremento de la autoestima para quienes lo ejercen.

Se puede entablar como discusión la probabilidad de que, con un tamaño muestral más grande, dichas diferencias puedan ser discriminadas con mayor ímpetu o con la posibilidad y seguridad de poder aplicar la misma intervención con la misma prueba AF-5 a la misma muestra poblacional, marcando una diferencia cronológica dentro de la práctica deportiva, pudiendo así afirmar con certeza que los cambios positivos son principal mente causados por la motivación y el incremento físico-deportivo del pole dance, en el aumento del autoconcepto mejorando asimismo su autoestima, consolidando que dicha práctica tiene beneficio físico y psicológico.

Replanteando la teoría de Verón (2017) con la definición del Pole Dance desde una mirada más erótica y sensual durante el siglo XX, donde sus perspectivas de bailarinas en la década del 1920 eran representadas por mujeres burlescas en los cabarets nocturnos, teniendo en cuenta también la trascendencia rápida de este baile, dándole un uso deportivo y recreativo, en los años 80, tuvo como desencadenante gran polémica sociocultural a causa del tabú y la moral con la cual eran clasificadas las bailarinas burlescas en aquella época. Realizando una observación a la Tabla 1 podemos notar que el grupo tres (3) con edades entre los 30 y 50 años es el grupo con la población más grande de mujeres que practican Pole Dance, con un total de 18 usuarias, este resultado evidencia que esta clasificación de estándares o estigmas morales o socioculturales de mujeres burlescas, se ha logrado

desmentir a través de los años, logrando incentivar a las mujeres a realizar esta práctica de manera deportiva, dándoles también un lugar a nivel competitivo según el IPSF (2017), ocupando la categoría “Máster” que son para participantes mayores de 40 años.

Teniendo en cuenta la teoría de Branden (2001), haciendo referencia a los tres componentes de la autoestima los cuales son; El Cognitivo; se refiere a pensamientos de sí mismo (el autoconcepto), El Afectivo; las emociones y sentimientos del individuo (positivo y negativo), y conductual compuesto por: ideas irracionales, sentimientos de inferioridad o superioridad, el temor al rechazo y la baja tolerancia a la frustración. Se puede relacionar con las dimensiones del manual Autoconcepto Forma 5, abarcando la dimensión, emocional, académico laboral y físico. Afirmando que los pilares de la autoestima positiva que propone Branden como “hábitos emocionales” para mejorar la autoestima.

La teoría de Riso (2013) con referencia a los autoesquemas, en cual se expone la autovaloración personal con los pilares de la autoestima que están enfocados en el autoconcepto, la auto imagen, el autorefuero y la autoeficacia. En el análisis de estos pilares también se encuentra la estrecha relación con las dimensiones del manual autoconcepto forma cinco (AF-5) con referencia a la dimensión emocional, académico laboral y el físico. También se encuentra la relación en la dimensión social ya que en estos pilares se destaca los vínculos sociales, esto desarrolla una idea de la percepción de lo que crees que eres y son representadas en los autoesquemas de manera calificativa de manera “eficiente o inútil”.

Limitaciones de estudio

Se establece que el pole dance aún está en el proceso de transformación deportiva ya que este tipo de baile se encuentra estigmatizado por su pasado y al no ser considerado aun como deporte olímpico se genera persistencia a los tabúes y estigmas sociales.

Resaltando que la muestra escogida se determinó por conveniencia por las limitaciones de tiempo en la que consistía esta investigación y al observar los resultados evidentemente positivos en cada tabla expuesta, se puede inferir que en un estudio donde el limitante tiempo no este impuesto, y se pueda realizar dicha prueba a la misma población muestral sin correr el alto riesgo de que la población deserte, y se pueda evaluar con una distinción de tiempo en la cual ejerzan la práctica de manera consecutiva, se podría argumentar y reafirmar con validez, que es la variable deportiva es la que produce los porcentajes significativamente altos en cada una de las dimensiones del manual Autoconcepto y Forma 5 (AF-5).

Conclusión

Tomando en cuenta todo el proceso de esta investigación, conociendo la población a la cual fue dirigida esta intervención y de acuerdo con el instrumento utilizado (AF-5) se puede concluir que:

- J La prueba que se utilizó en la intervención; Manual Autoconcepto y Forma 5 (AF-5) cumplió con los objetivos que se buscaban en esta investigación, aportando de manera eficiente y certera con los resultados de la población.
- J El objetivo general descriptivo, evidenció que las 50 estudiantes pertenecientes a la academia de pole dance de Bello – Antioquia tienen un autoconcepto por arriba de la media, considerándolo dentro de las cinco dimensiones estipuladas un nivel de autoconcepto alto.
- J Teniendo en cuenta la variable edad dentro de la población practicante, los resultados expuestos en la tabla 3 y en la Grafica 1 que mostraron la diferencia en cada dimensión del autoconcepto, mostrando también que su puntuación más alta en todas las edades con relación a todas las dimensiones fue la dimensión del autoconcepto físico.
- J Teniendo en cuenta la experiencia del grupo principiantes y expertos se logra ver la diferencia en la tabla 4 y en la gráfica 2 que en todas las dimensiones de la prueba estipulada se muestra el aumento significativamente alto en el grupo expertos, pudiendo tener como conclusión la posible afirmación de que fue el incremento físico deportivo el causante de este aumento en todas las dimensiones, destacando la dimensión académico laboral donde se refiere según Garcia, F & Musitu, G (2014) que es “la percepción que el sujeto tiene de la calidad del desempeño dentro de su rol” (p.19). y la dimensión física en la cual es definida como “la percepción que tiene el sujeto de su aspecto físico y su

condición física” (p.20). Cabe resaltar que dentro de esta dimensión física alude a dos ejes de gran importancia en la cual el primero hace referencia a la práctica deportiva, teniendo esto una gran relevancia dentro de esta investigación como beneficio positivo a la persona que ejerza la práctica físico deportiva del Pole Dance.

Referencias

Branden, N., (2001), *La psicología de la Autoestima*, Barcelona, España, Paidós.

Branden, N.,(2010), *Como mejorar su autoestima*, Barcelona, España, Paidós.

Recuperado

de https://books.google.com.co/books/about/C%C3%B3mo_mejorar_su_autoestima.html?id=psvHFOqRuhkC&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redirect=y#v=onepage&q&f=false

Beck. A., (1983) *Terapia cognitiva de la depresión*, Madrid, España, Descleé de Brouwer

biblioteca de psicología. Recuperado

de: <https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/beck-terapia-cognitiva-de-los-trastornos-de-personalidad.pdf>

Espinosa, A.P., & Martín, P.A. (2012) El pole dance como aporte a la generación de un estilo de vida saludable desde la actividad física. *Artículos estudiantes. Volumen I*, (7) p74. Recuperado de

<http://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/corporeizando/article/view/1458/1404>

Federación Internacional de Pole Sports. (2017). *Campeonatos de Pole Sports*

Código de Puntos 2017. Recuperado de <http://www.polesports.org/>

Garaigordobil, Durá & Pérez. (2005). *Síntomas psicopatológicos, problemas de conducta y autoconcepto-autoestima: Un estudio con adolescentes de 14 a 17 años* (tesis de pregrado). Universidad del País Vasco, España. Recuperado de

https://www.researchgate.net/publication/28203413_Sintomas_psicopatologicos_p

[roblemas de conducta y autoconcepto-](#)

[autoestima Un estudio con adolescentes de 14 a 17 años](#)

García, A. Marín, M. & Bohórquez, R. (2012). Autoestima como variable psicosocial predictora de la actividad física en personas mayores. *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 21, N°1, pp. 195-200. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/view/1047/842>

García, M., Castillo, I., & Pablos, C. (2007) *BIENESTAR PSICOLÓGICO Y PRÁCTICA DEPORTIVA EN UNIVERSITARIOS* (tesis de pregrado). Universidad Católica de Valencia, España. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3321313>

García, F & Musitu, G (2014), *Autoconcepto forma 5*, Madrid España, Tea.

Gonzalez, M. & Tourón, J. (1992), *Autoconcepto y rendimiento escolar*, Barañáin-Pamplona, España, EUNSA. Recuperado de <https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/21388/1/AUTOCONCEPTO%20Y%20RENDIMIENTO%20ESCOLAR.pdf>

Linares, R. (2015). Reforzar la autoestima trabajando con sus seis pilares. *El prado psicólogos*. España. Recuperado de <https://www.elpradopsicologos.es/blog/los-seis-pilares-de-la-autoestima/>

Malo, Bataller, Casas, Gras & Gonzales (2011). Análisis psicométrico de la escala multidimensional de autoconcepto AF5 en una muestra de adolescentes y adultos de Cataluña. *Psicothema*, vol.23, N° 4, pp.871-878. Recuperado de <http://www.psicothema.es/pdf/3969.pdf>

Moneira, J. (2017). p 10 Respuestas fisiológicas inducidas por la práctica del pole dance (Tesis de Posgrado). Universidad federal de Paraná, Argentina. Recuperado de <https://www.acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/54704/R%20-%20E%20-%20JANAINA%20MOREIRA%20DA%20SILVA.pdf?sequence=1>

Moreno, J., Cervelló, E. & Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, vol.8, N°1, pp.171-183. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/337/33780112/>

Murgui, García & García. (2016). Efecto de la práctica deportiva en la relación entre la habilidad motoras, el autoncepto físico y el autoconcepto multidimensional, *Revista psicología del deporte*, vol,25, Nª 1, pp.19-25. Recuperado de <https://ddd.uab.cat/record/145961>

Núñez, Navarro, Almirón & Glavinich. (2007). PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LA VERSIÓN ESPAÑOLA DE LA ESCALA DE MOTIVACIÓN DEPORTIVA EN PARAGUAY. *Revista Mexicana de Psicología*, Vol,24, N°. pp. 43-52. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/2430/243020635006/>

Peiteado, M., (2018). Siete razones para iniciarte en la calistenia, una disciplina que arrasa también entre las mujeres. Harper's Bazaar. Recuperado de <https://www.harpersbazaar.com/es/belleza/dieta-ejercicios-adelgazar-belleza/a24836932/que-es-calistenia-entrenar-cuerpo-mujer/>

- Pole dance va más allá del ejercicio, la autoestima de la mujer se eleva. (2018). Milenio Foros. Recuperado de <http://www.milenio.com/deportes/pole-dance-alla-ejercicio-autoestima-mujer-eleva>
- Riso. W., (2006) *Terapia cognitiva fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico*, Bogotá, Colombia, Editorial Norma.
- Riso.W., (2013) *Guía practica para mejorar la autoestima*, Bogotá, Colombia, Phrónesis SAS.
- Roca.E., (2013), *Autoestima sana; una visión actual, basada en la investigación*, Valencia, España, ACDE Ediciones.
- Salazar, V. (2016) *EL POLE FITNESS COMO PROPUESTA METODOLÓGICA DE ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA Y LA FLEXIBILIDAD* (tesis de especialización). Universidad de Cuenca, Ecuador.
Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/jspui/handle/123456789/26992>
- Slutzky, C., & Simpkins, S. (2009). *The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept*(tesis de pregrado). School of Social and Family Dynamics, Arizona State University, Tempe, USA.
- Varela, G, & Silvestre, D, (2010), *Nutrición, vida activa y deporte*, Madrid, España, International Marketing & communication S.A.
- Verón (2017). La verdadera historia del pole dance: Pole dance Diary que. Recuperado de <https://poledancediary.com/la-verdadera-historia-del-pole-dance/>
- Zurita, Castro, Ignacio, Rodríguez & Pérez. (2016). Autoconcepto, Actividad física y Familia: Análisis de un modelo de ecuaciones estructurales. *Revista psicología del deporte*, vol,25, N° 1, pp. 97-104. Recuperado de <https://ddd.uab.cat/record/145834>

Apéndices

Apéndice A.

Formato de consentimiento informado

Datos Generales

Yo; _____ con el número de Cedula; _____

Certifico que he comprendido que la información que reciban la investigadora principal y su asesor académico es de carácter confidencial, que se recolecta es con fines académicos a la investigación de “Autoconcepto y autoestima en mujeres que practican pole Dance en una academia del municipio de Bello en el 2019-1”. Dándole cumplimiento a lo estipulado en la Ley 1090 de 2006 referente a el secreto profesional en evaluaciones psicológicas, del mismo modo, comprendo que no se me hará devolución de resultados individuales, pero podré acceder a la divulgación pública de resultados al finalizar la investigación.

Se me indicó que el procedimiento a seguir es la realización de la prueba psicológica llamada (AF-5), esta busca medir el Autoconcepto y su tiempo de aplicación es de aproximadamente 15 minutos. Manifestando también que este procedimiento conlleva riesgo mínimo para mi salud

(Resolución 8430 del Ministerio de Salud).

También, se me indicó que puedo anular el consentimiento cuando lo considere pertinente, sin que ello implique ningún tipo de consecuencia para mí. Del mismo modo, podré solicitar aclaraciones sobre la investigación en el momento en que lo considere necesario. No recibiré pago por la participación en el proceso. Mi participación es voluntaria. Una vez leído y comprendido el procedimiento que se seguirá, se firma el

presente consentimiento el día ____ del mes _____ del año 2019, en el
Municipio de Bello.

Firma del Evaluado

CC.

Firma

Investigadora Principal

CC.

Firma

Asesor académico

C.C