

**ANÁLISIS DEL IMPACTO EN EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES A  
TRAVÉS DE LA PRÁCTICA DE POLE DANCE**

**ANALYSIS OF THE IMPACT ON THE EMPOWERMENT OF WOMEN THROUGH  
THE PRACTICE OF POLE DANCE**

Fernando Pelaez Castañeda

**Notas sobre el autor:**

Licenciado en Psicología por el Colegio Universitario Reina Sofía. Maestrando en Psicoterapia Familiar Sistémica por la Universidad La Salle Pachuca.



<https://orcid.org/0000-0002-7674-3658>

Esta investigación fue financiada con recursos del autor. El autor no tiene ningún conflicto de interés al haber hecho esta investigación.

Remita cualquier duda sobre este artículo al siguiente correo electrónico:  
[pelaef004@gmail.com](mailto:pelaef004@gmail.com)

Recibido: 01/12/2021    Corregido: 31/03/2022    Aceptado: 10/04/2022



Copyright (c) 2022 Fernando Pelaez Castañeda. Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](#).



**ANÁLISIS DEL IMPACTO EN EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES A  
TRAVÉS DE LA PRÁCTICA DE POLE DANCE**

**ANALYSIS OF THE IMPACT ON THE EMPOWERMENT OF WOMEN THROUGH  
THE PRACTICE OF POLE DANCE**

**Resumen**

En este artículo se presentan los resultados del impacto del Pole Dance como herramienta terapéutica que favorece el empoderamiento de las mujeres. Se realizaron entrevistas a nivel internacional, dirigidas a profesionales que instruyen dicha disciplina; a las alumnas que lo practican, se les aplicó el *Cuestionario para Medir el Empoderamiento de la Mujer* (Hernández y García, 2008), dicha herramienta, explora 7 factores: temeridad, influencias externas, independencia, igualdad, participación, satisfacción social y seguridad, aplicándolo y analizándolo bajo el Modelo de Intervención Psicoterapéutica Centrado en Soluciones, el cual se encuentra dentro de la teoría del enfoque psicoterapéutico de la Terapia Familiar Sistémica. La finalidad de su análisis está en conocer el nivel de empoderamiento que se manifiesta en practicantes de Pole Dance, tomando en cuenta así los beneficios y las implicaciones psicológicas que derivan de dicha práctica. Encontrando que el sistema que se desarrolla en el grupo que toma clase, impacta a nivel individual, mostrando cambios de conducta y autoestima, que a su vez influyen en su sistema familiar y de pareja en los que se desenvuelve.

**Palabras Clave:** *Pole Dance, Terapia Centrada en Soluciones, empoderamiento, participación, temeridad, influencias externas, independencia, igualdad, satisfacción social, seguridad.*

**Abstract**

This article presents the results of the impact of Pole Dance as a therapeutic tool that favors the empowerment of women. Interviews were conducted at the international level, aimed at professionals who instruct this discipline; to the students who practice it, the Questionnaire to Measure the Empowerment of Women (Hernández and García, 2008) was applied, this tool explores 7 factors: recklessness, external influences, independence, equality, participation, social satisfaction and security, applying and analyzing it under the Solution-Centered Psychotherapeutic Intervention Model, which is within the theory of the psychotherapeutic approach of Systemic Family Therapy. The purpose of his analysis is to know the level of empowerment that is manifested in practitioners of Pole Dance, thus taking into account the benefits and psychological implications that derive from said practice. Finding that the system that develops in the

group that takes class, impacts at the individual level, showing changes in behavior and self-esteem, which in turn influence their family and couple system in which they develop.

**Keywords:** *Pole Dance, Solutions Intervention Model, empowerment, participation, recklessness, external influences, independence, equality, social satisfaction, security.*

## **Introducción**

Se reconoce que la perspectiva de género está llevando a las mujeres a colocarse en un lugar más deseado para ellas, en donde se visualiza que dentro de las familias actuales las mujeres muestran un rol de fortaleza, libertad y empoderamiento, capaces de enfrentar la demanda de una sociedad equitativa. Validando así, la importancia de deconstruir *el deber ser* que ha establecido la sociedad en torno al género, aquellas limitaciones que colocan en desventaja a la mujer, pues estas tienen que ver en áreas como la adquisición de recursos, sociales y económicos. El cuestionar mandatos de género, lleva a las mujeres a autoreconocerse, autoanalizarse y reflexionar sobre su estilo de vida, motivando a mirar sus habilidades y capacidades para brindar una propia estabilidad y promoverla dentro de sus familias; rompiendo así con lo ya establecido.

Con lo anteriormente mencionado, se considera que es de gran importancia generar una visión distinta, bajo los lentes de perspectiva de género, dentro de la terapia familiar.

El empoderamiento puede concebirse como un proceso afectivo, conductual y cognitivo, (Márquez, 2019),

El empoderamiento implica un cambio en las mujeres que reditúa en su beneficio personal y el de sus comunidades. Significa adquirir poder para emprender proyectos en compañía de otras personas. El empoderamiento de las mujeres es una parte indispensable del desarrollo rural, ya que, los procesos de cambio se construyen desde abajo, desde las necesidades sentidas de la población. En el proceso de organizarse para atenderlas, las mujeres van ganando en la adquisición de capacidades, conocimientos, poder de gestión y de decisión. (Pérez y Vázquez, 2009)

Tal y como los autores han expresado, para concebir un proceso de empoderamiento es necesario llegar a esta transformación; la cual se puede ver

reflejada en un grupo de Pole Dance, ya que la práctica y relaciones de esta disciplina repercuten a nivel personal e impacta de forma externa y positiva al sistema social y familiar de la practicante. La clase de Pole Dance, requiere de fuerza, destreza, concentración, retos corporales-mentales, que rompen con estigmas sociales, con lealtades familiares, tabúes sexuales, patrones de conducta normalizados por el sistema patriarcal y cambia el autoconcepto de sí mismas, así como, un sin número de beneficios para la salud física.

El Pole Dance es una disciplina que ha sufrido modificaciones a lo largo del tiempo. Se cree que comenzó con el *Mallakhamb*<sup>1</sup>, que posteriormente toma lugar en las carpas de circo como espectáculo de entretenimiento varonil. Finalmente, a principios de los 90's Fawnia Mondey decide fundar la primera escuela de Pole Dance en Las Vegas, instruyéndolo como una disciplina artística. En lugares como Reino Unido y Australia, se reconoce como parte de un procedimiento artístico; mientras que en México y Latinoamérica tuvo auge apenas hace aproximadamente 10 años. Se reconoce que las mujeres son la principal población que practica este deporte, sin embargo, con el paso del tiempo los hombres también han formado parte de esta práctica, debido al desarrollo de fuerza, flexibilidad, destreza, empoderamiento y un gran número de beneficios psicológicos (Moretti, 2019).

Partiendo del axioma “Es imposible no comunicar”, mismo que comprueba cómo desde un silencio, un movimiento, una expresión, se genera un significado dentro de la comunicación y relación humana, repercutiendo en la manera en que se relaciona en todos los contextos en los que se desenvuelven (Watzlawick et al., 1985).

Para llevar a cabo este análisis se aplicó el cuestionario *Instrumento para medir el empoderamiento de la mujer* (IMEM) de Julita Elemí Hernández Sánchez y Renán García Falconí (2008) a setenta y un practicantes de Pole Dance de México, Chile, Colombia y España, dicha herramienta abarca factores como

---

<sup>1</sup> Mallakhamb es un deporte tradicional, originario del subcontinente indio, en el que un gimnasta realiza yoga aéreo o posturas gimnásticas y agarres de lucha en concierto con un poste de madera, bastón o cuerda vertical, estacionario o colgante. La palabra Mallakhamb también se refiere al poste utilizado en el deporte. (<https://olympics.com/en/news/what-is-mallakhamb-rules-history-origin-india>)

temeridad, influencias externas, independencia, igualdad, satisfacción social y seguridad.

También, se entrevistó a seis profesionales del Pole Dance residentes de México, Venezuela, España, Colombia y Chile, los cuales compartieron sus experiencias, enriqueciendo la parte cualitativa de esta investigación.

Por ende, dentro de este artículo, se mostrarán los resultados obtenidos, tanto en las encuestas como en los resultados de las entrevistas, dejándonos mirar el proceso del empoderamiento dentro de una clase de Pole Dance; visualizando cómo se desarrolla esta característica en las practicantes de Pole Dance; detectado en pequeñas acciones como lo es en el cambio de ropa, que su vez les lleva a aceptar su sensualidad, verse más al espejo, hasta su forma de caminar cambia, también el modo de relacionarse es diferente y su modo de dirigirse a las personas las lleva a crear una empatía y una red de apoyo dentro del mismo grupo de Pole Dance.

### **Objetivo General**

Analizar el impacto del Pole Dance como una herramienta terapéutica en el desarrollo del empoderamiento en las mujeres que lo practican.

### **Objetivos Particulares**

1. Comprobar la eficacia del Pole Dance como herramienta coadyuvante al empoderamiento.
2. Identificar cuáles son los elementos del empoderamiento que pueden encontrarse en la práctica del Pole Dance.
3. Identificar si la comunicación corporal va a generar cambios en el autoconcepto o en la forma de mirarse de las mujeres practicantes de Pole Dance.

### **Objeto De Estudio**

Seis instructores de Pole Dance internacionales y la experiencia de setenta y una alumnas que practican dicha disciplina con un rango de edad entre los 18 y 60 años, con un nivel socioeconómico medio-alto de los países de México, Chile, Colombia y España.

## **Metodología**

El diseño de esta investigación, por su naturaleza, nos obliga a hacer uso de la metodología mixta. Recolectando, analizando y vinculando información, tanto cualitativa como cuantitativa, recurriendo a la entrevista a expertos y al *Instrumento para medir el empoderamiento de la mujer* (IMEM) conformando así, un análisis completo.

Con respecto a los expertos, se realizó un entrevista semiestructurada de Ander-Egg (2003) que se define como una conversación profesional entre dos personas, en este caso entre el investigador y cada instructor de Pole Dance, en donde se establece un diálogo teniendo como referencia una lista de preguntas previamente establecida, con el propósito de indagar en sus conocimientos sobre la disciplina y los beneficios que les ha aportado personalmente, así como los cambios positivos que han tenido sus alumnas.

Con respecto a las alumnas practicantes de Pole Dance se aplicó el *Instrumento para medir el empoderamiento de la mujer* (IMEM) fue creado en 2008 por Julita Elemí Hernández Sánchez y Renán García Falconí, financiado por el Programa de Fondos Sectoriales de CONACYT, el Instituto Nacional de las Mujeres y la UJAT (INMUJERES-2004-C1-13); consta de 34 reactivos tipo Likert de fácil lectura, que exploran 7 factores: temeridad, influencias externas, independencia, igualdad, participación, satisfacción social y seguridad; puede ser aplicado de manera individual o colectiva; este instrumento fue validado en México, dentro de distintos estados como Morelia, Tabasco, Tlaxcala, Hidalgo, Yucatán, Ciudad de México, Jalisco, Estado de México, entre otros; en este instrumento no existe límite de tiempo para su contestación.

El marco teórico del que se fundamenta esta investigación se basa en las Teorías del Empoderamiento y en el Modelo Centrado en Soluciones de la Terapia Familiar Sistémica propuesta W. Hudson O'Hanlon y M. Weiner Davis, (1989).

## **Pole Dance como Herramienta Coadyuvante al Empoderamiento**

### I) Empoderamiento

Margaret Schuler, expone en *Los derechos de las mujeres son derechos humanos: la agenda internacional del empoderamiento* en el año 1997, que el empoderamiento puede ser definido como:

El proceso por medio del cual las mujeres incrementan su capacidad de configurar sus propias vidas y su entorno, una evolución en la concientización de las mujeres sobre sí mismas y su estatus y en su eficiencia en las relaciones sociales.

Hace también énfasis en aquellos procesos cognitivos, psicológicos y económicos que se hallan dentro del empoderamiento.

Por su parte, las autoras María de los Ángeles Pérez Villar y Verónica Vázquez García (2009), describen que el empoderamiento tiene 3 dimensiones de análisis: **el personal**, que es la confianza y capacidad individual; **las relaciones cercanas**, donde reside la habilidad de negociar decisiones; y, por último, **la colectiva**, la cual es el trabajo conjunto para lograr impacto en instituciones formales e informales. También mencionan que en el proceso de empoderamiento existen **los impulsores** e **inhibidores**, siendo los primeros productos del apoyo entre otras mujeres y los segundos vienen del contexto donde ellas provienen.

En el caso de las actividades productivas Pérez y Vázquez (2009), argumentan que las mujeres suelen trabajar doble jornada; lo que impide balancear sus responsabilidades domésticas no remuneradas. A parte, en el caso de las mujeres rurales, identificaron que carecen de control sobre su tiempo personal y están exclusivamente dedicadas al trabajo doméstico, lo que inhibe su empoderamiento.

Las autoras María Carreño, Valentina González y Luz Gallego (2017), argumentan que la mujer ha estado condicionada por el rol materno, encargada de trabajo doméstico, procreación y crianza; lo que deriva a la discriminación de género. Por lo tanto, el derecho a la igualdad ha sido objeto de debate jurídico y político que “busca la creación y el fortalecimiento de las



instituciones encargadas de la lucha por la equidad de género y la reivindicación de los derechos femeninos.”

Sin embargo, Silvia E. Giorguli Saucedo, presidenta de El Colegio de México, comentó en el informe global de la ONU Mujeres que:

Las familias en México están cambiando, al igual que el papel que desempeñan las mujeres dentro de ellas. (...) A pesar de su mayor participación en el trabajo remunerado, las mujeres continúan siendo las proveedoras principales del trabajo doméstico y de cuidado no remunerado en los hogares.” (ONU Mujeres, 2019)

Así mismo, Jennifer Falcón González argumenta que:

La mujer ya no desempeña un solo rol porque en la actualidad son independientes y autónomas, mucho de esto también tiene que ver con la situación económica que tiene el país; ya hoy en día, la fuerza de trabajo que constituyen significa no solo su participación en el mundo laboral, sino también en la creación de empleos, con lo cual podemos observar el doble papel que juega, primero en el hogar, pero no menos importante en su desarrollo y de las economías de los países. (Comunicación personal, 2020)

## II) Fundamentos teóricos del Pole Dance

Susana Valenzuela en su tesis de pregrado *Autoconcepto en un grupo de mujeres que practican Pole Dance en una academia del municipio de Bello Antioquia* (2019) llega a la conclusión que el Pole Dance como un deporte fitness, demuestra muchos beneficios físicos y emocionales causados por la motivación y el incremento físico-deportivo, a través del aumento del autoconcepto, mejorando así la autoestima de sus practicantes y consolidando su salud física y psicológica.

A lo largo de la historia en la perfección de este arte deportivo, se ha establecido una clasificación para poder practicarlo de una manera mucho más particular dependiendo de las necesidades de quien lo practique. Dicha clasificación engloba tres términos principales, (Moretti, 2019): *Pole Fitness*, cuya finalidad es obtener los beneficios que la actividad brinda para mejorar la apariencia física y salud. *Pole Art*, que se distingue por ser un estilo que considera a la actividad como un arte en donde quien lo practica, busca expresar un sentimiento o bien, narrar una historia por medio de recursos teatrales, dancísticos y corporales. Dentro de esta rama, podemos destacar dos sub-términos más, el *Pole Exotic* que centra el ámbito artístico en la

sensualidad y el *Pole Contempo*, que integra como aspecto artístico el lenguaje de la danza contemporánea. Por último, nos encontramos con el término *Pole Sport* en el que se explica que el enfoque es resaltar el aspecto técnico de la actividad, tomándolo como disciplina deportiva dejando en segundo plano el ámbito artístico, (García y Escobar, 2020).

Al ser una actividad física, el Pole Dance nos brinda distintos beneficios que se ven reflejados, en primera instancia, directamente en el físico de la persona que lo practica. En conjunto con esto, todos los beneficios físicos afectan el estado de ánimo de los practicantes repercutiendo en otros aspectos de su vida, creando una cadena de valores positivos que se obtienen con el trabajo constante y periódico de esta práctica. Uno de los principales aspectos físicos en los que notaremos un beneficio directo es en la correlación entre fuerza y flexibilidad en nuestro cuerpo; así, al obtener más fuerza en nuestro cuerpo y mayor flexibilidad en nuestros movimientos, nuestro cuerpo comunica mayor seguridad en sí mismo y esto genera un impacto positivo para nuestra mentalidad y cómo nos percibimos. Al observar que la persona obtiene resultados físicos, también adquiere beneficios psicológicos que se verán reflejados en una mejor salud mental, (Salazar, 2016).

### III) Terapia Familiar Sistémica

Los sustentos teóricos utilizados para el análisis de la práctica de Pole Dance como ayuda al empoderamiento de las mujeres, pueden ser encontrados en los fundamentos de la Terapia Familiar Sistémica, así como dentro de la Danzaterapia.

El origen de la Terapia Familiar sistémica se da en la corriente Psicológica Humanista, en la que el ser humano es considerado como un todo, tomando en consideración que existen situaciones que trascienden en el desarrollo, así como en los diferentes ámbitos de la vida como lo emocional, personal, profesional y mental, (Rosas, 2018). Lynn Hoffman, propone en su libro *Fundamentos de la Terapia Familiar: Un marco conceptual para el cambio de sistemas* (1974), el término fundamental para dar pie a un análisis más extenso: psicoterapia desde el Modelo Sistémico; dicho modelo se instauró a partir de la década de los 60 para darle un enfoque específico en el tratamiento de la terapia familiar. Sus fundamentos base parten de los estudios de la teoría

general de los sistemas, la cibernética y el desarrollo de los pragmáticos de la comunicación propuesta por Watzlawick, Beavin y Jackson. La característica principal de este abordaje es la concentración de sus objetivos terapéuticos, específicamente en la modificación de patrones de interacción entre las personas, y está dirigido especialmente a parejas y familias, (Ezequiel, 2009). Con la Terapia Familiar Sistémica dentro de este análisis, podremos percatarnos de los cambios que ocurren dentro del sistema de una clase de Pole Dance; entendiendo la relación que tienen las unidades del sistema y los subsistemas dentro del mismo. Durante las primeras investigaciones de grupos familiares, la mayoría de los investigadores concuerdan en ver las prioridades de la familia como un sistema, el cual se refiere a un conjunto que interactúa y se comunica entre sí, haciendo relevancia en la función que desempeñan los comportamientos sintomáticos y cómo ayudaban a equilibrar o desequilibrar el sistema en sí. Esto mismo, se puede mirar en una interacción social, dentro de la clase de Pole Dance.

#### IV) Fundamentos Teóricos del Modelo de Terapia Centrada en Soluciones

Como parte de la bibliografía utilizada sobre el enfoque de la Terapia Centrada en Soluciones, encontramos lo dicho por William Hudson O'Hanlon y Michele Weiner Davis, quienes proponen tres aspectos fundamentales, el primero de ellos sugiere un cambio en la forma de actuar de la persona dentro de las situaciones percibidas como problemáticas, refiriéndose al cambio de patrones en las acciones que venía realizando la persona en cuestión para la solución de un problema, de esta manera se genera un cambio en su marco de referencia. Teniendo un resultado mucho más benéfico, así como la obtención de nuevas capacidades o la reafirmación de capacidades olvidadas. El segundo aspecto del que se habla refiere a un cambio en la forma de ver las situaciones problemáticas; con esto el autor sugiere cambiar los marcos de referencia de la persona en cuestión para así conseguir cambios en las acciones frente a este tipo de situaciones vistas como problemáticas. Y el tercer y último aspecto, se dirige a la evocación de recursos, soluciones y capacidades que la persona podrá aplicar a la situación que es percibida como problemática, con el objetivo de recordar los recursos de la persona para fomentar las fuerzas y capacidades que lo lleven a realizar cambios en sus acciones y puntos de vista, (Hudson y Weiner, 1990). Reconociendo así, que el cambio radical en las mujeres que practican Pole Dance, crea una evolución sobre la percepción de sí mismas, y a su vez alimenta el empoderamiento; llevándolas a relacionarse distinto en los

diferentes sistemas en los que se desenvuelve, tales como su relación familiar, de pareja, con amigos, en su contexto laboral y consigo mismas.

Algunas de las premisas de la Terapia Centrada en Soluciones propuestas por Hudson y Weiner en su libro *En busca de soluciones: un nuevo enfoque en psicoterapia* (1990), son las siguientes:

- Causas profundas y subyacentes de los síntomas: En muchas ocasiones se cree haber encontrado la causa del problema que aqueja al paciente, los problemas son, por lo tanto, «síntomas» de alguna causa mucho más profunda y subyacente, lo cual implica: “aquello de lo que se quejan las personas al iniciar la terapia no es el verdadero problema, sino siempre la manifestación de algún problema más profundo”.
- Los cambios reales requieren tiempo: Las intervenciones breves son superficiales y no duran: Aquí mencionan que la patología y los problemas están entrelazados, pues forman pautas negativas que se encuentran “en la base de los sistemas individuales o sociales” y se puede esperar poco de intervenciones breves; por ende, el verdadero cambio se ubica en saber cómo surgió la patología con evaluaciones y tratamiento a largo plazo.
- Los clientes tienen recursos y fuerzas para resolver sus quejas: Los autores argumentan que es tarea del terapeuta acceder a las capacidades que tienen los pacientes y usarlas para solucionar los problemas. “Tal vez solo necesiten que se les recuerden las herramientas de que disponen para que desarrollen soluciones satisfactorias y duraderas.”
- El cambio es constante: Hudson y Weiner (1990), defienden que, si uno admite que el cambio es constante, también se comportará como si el cambio fuese inevitable; ya sea por medios verbales o no, los terapeutas deben tener en cuenta que las situaciones siempre cambian; también defienden que, los terapeutas conducen la sesión en pensar cómo las cosas han cambiado en lugar de enfocarse en lo que sigue igual.
- Solo es necesario un cambio pequeño: Mientras tanto, Hudson y Weiner (1990) comparten la idea de que, “un cambio en una parte del sistema produce cambio en otra parte del sistema.” Dado que observaron que un cambio en una parte de la familia provoca más cambios dentro de esta, sin importar que tan pequeño sea, pues genera “un efecto de onda expansiva en otras áreas”.

Por su parte, Mark Beyebach (2014) tiene la postura de no tratar la imagen del terapeuta como un “director de escena”, en cambio propone que se le considere como un facilitador, “un acompañante que «guía desde atrás» a sus consultantes”, ayuda con el diálogo, pero sin imponer sus ideas. Mientras tanto, reflexiona que dicho enfoque, debe adaptarse a cada familia o persona, ser hábil al averiguar qué necesitan y negociar los objetivos concretos que aclaran sus deseos.

Adicional a esto, algunas de las técnicas ocupadas por el Modelo de Soluciones son las siguientes:

- **Preguntas de afrontamiento.** Sirven para conversar sobre los recursos de la familia en situaciones negativas, incluso de extrema adversidad. Cuando no es posible identificar excepciones o mejorías, es preferible no empeñarse en encontrar excepciones a toda costa, y en lugar de ello adaptarse a la postura negativa de los consultantes “¿Qué estás haciendo para sobrellevar todos estos problemas?” “¿Cómo consigues seguir levantándote por las mañanas y atender a tus hijos, pese a todo?”.
- Otra de las técnicas utilizadas es la de **los Elogios**, la cual reside en determinar “aquellas cosas que los clientes están haciendo bien, que les ayudan o de las que pueden estar orgullosos”, (Beyebach, 2014). Se pueden elogiar, cualidades, valores y relaciones, aunque estos elogios suelen decirse hasta el mensaje final del terapeuta; ciertamente, el autor insiste que estos elogios deben ser genuinos, de lo contrario, serán poco creíbles y realmente serían manipuladores y no constructivos.
- También se menciona **la Técnica de las Excepciones**, que reside en plantear situaciones “en las que se espera, pero no se da el problema, pero también aquellas en las que el problema se da con menor intensidad”, (Beyebach, 2014). De esta forma, el autor destaca que el punto clave es detectar las posibles diferencias de ambas situaciones, pero también seguir hablando sobre estas hasta lograr que la persona defina y concrete el control sobre ellas; por lo que insiste en que “es fundamental comenzar ampliando hasta conseguir una buena descripción de la excepción, en términos conductuales y concretos” (Beyebach, 2014), esto con el fin de que la persona se atribuya el control. Esto genera lo que dicho autor llama “excepciones

deliberadas”; lo que significa que las situaciones deben tratarse tanto con la presencia del problema y sin él. Por lo tanto, los consultantes son capaces de identificar que se comportaron de cierto modo o hay varios patrones, así como saber qué podrán hacer en un futuro.

- La técnica de **Proyección a Futuro**, que consiste en proponer a las personas “imaginarse un futuro sin el problema”; es más, Beyebach (2014), señala que la versión clásica es la **Pregunta Milagro**, la cual plantea que un día sucede un milagro y los problemas se resolvieron, entonces, el cuestionamiento reside en donde la persona dice que se ha producido el milagro. Seguidamente, el consultante sugiere que, si “hace un seguimiento dentro de un año, ¿qué les gustaría contarle?”. Al fin y al cabo, los consultantes deben ampliar las respuestas para obtener objetivos alcanzables y concretos tanto conductuales como interaccionales.

Hay que tomar en cuenta lo que Garay (2012) menciona, cuando se refiere a la permanente lucha entre la participación de las mujeres, sus derechos y el paulatino reconocimiento, aún por encima de la discriminación social, que pueden resultar del cambio en su cuerpo y mentalidad. Reconociendo así, que el deporte ayuda a generar un cambio relevante en el empoderamiento de la mujer a través de la obtención de resultados y la demostración constante de sus capacidades durante los entrenamientos, generando un cambio no solo físico, sino también mental. Tal como destacan, Rodríguez, et al. (2004): El deporte se convierte, desde su creación, en un medio educativo fundamental a través del que se buscaba formar el carácter de los que estaban llamados a ser los futuros dirigentes de la nación.

En la comunidad del Pole Dance, la practicante está rompiendo con ciertos paradigmas, como el estereotipo negativo con respecto a abrazar su sexualidad, fortalecer el cuerpo y pensar más allá de los valores, normas conservadoras y prejuicios de la sociedad (Jiménez, 2015); ya que, al ser un deporte y el deporte libera el cuerpo, las practicantes exploran dicha libertad y no requieren de esta lucha de visibilidad, porque el solo hecho de practicarlo las hace visibles, pues encuentran su propia identidad que las define como mujeres y en este medio del Pole Dance, la mujer desarrolla capacidad de liderazgo sobre sí misma. De la misma manera, Andrea Quinteros instructora de Pole Dance nos da a conocer lo siguiente:

Yo creo que socialmente por lo menos pasa, que socialmente la mujer es siempre más insegura por diferentes motivos, siempre se tacha mucho, se ve también muy inferior lo que hace la mujer con lo que hace el hombre con respecto a las cosas, y luego el hombre siempre es más seguro o en este caso, como la mayoría de los que, practican Pole, tenemos un cejo de inseguridad que con el tiempo, siento que al imponer metas, logrables, hace que tú tengas más seguridad de poder ejecutar y uno lo aplica en diferentes rangos de la vida. (Comunicación personal, 10 de junio de 2020)

Debido a que anteriormente el Pole Dance era considerado un espectáculo de entretenimiento varonil, se arraigó el estigma de su práctica, en las mujeres, pero, actualmente, el Pole Dance se ha vuelto una disciplina deportiva, lo que le ha dado un mayor reconocimiento y visibilidad debido a que es una disciplina de alto rendimiento; no obstante, el estereotipo prevalece en algunos ámbitos sociales; por lo tanto, Márquez (2019) considera que este reconocimiento implica que las mujeres cuestionen valores, normas sociales, culturales, religiosas, la jerarquía familiar en la que se encuentran e inclusive las limitaciones físicas, tales como la sexualidad, para reconocer “la dominación masculina y cómo ésta mantiene su opresión”.

### **Análisis de resultados**

Con base en lo anteriormente referido y partiendo de los resultados arrojados en el cuestionario *Instrumento para medir el empoderamiento de la mujer* (IMEM) de Hernández y García (2008), aplicado a setenta y un practicantes de Pole Dance, se obtuvieron los siguientes resultados:

En el factor de Participación, el 49% de las mujeres cuestionadas pueden identificar la figura de la mujer líder como aquella que se presenta como una persona muy activa, con gran participación en actividades y capaz de emprender y ser autosuficiente. Mirando así, **que el cambio es constante**, (Hudson y Weiner, 1990) pues, requiere de constancia y participación para que ellas logren obtener resultados, dentro de sus contextos y en su cuerpo. Se reconoce, entonces, que la participación de las mujeres en clase va evolucionando conforme avanzan y ven resultados, reconociendo así la premisa que refiere “el cambio como un patrón de acciones que realizan las personas para dar solución a un problema, desarrollando cambios es su marco de referencia” (Hudson y Weiner, 1990). Las practicantes de Pole Dance, desarrollan acciones que involucran respiración, concentración y seguridad;

estas acciones fomentan la participación dentro de la clase, aprendiendo a tolerar o prestar menos atención al dolor que genera el contacto de la piel con la barra metálica, puesto que en un inicio ingresan con miedo al dolor, el cual se genera al subir o hacer figuras, así mismo, el miedo a hacerse daño al caer o hacerlo mal, estas conductas se perciben las primeras clases, conductas que cambian o se eliminan al recibir ayuda de su instructor y, después de cierto tiempo de tener confianza en sí mismas, ya no requieren de esa ayuda para realizar ciertas figuras que ya dominan, impactando en la autosuficiencia y participación de la practicante en las actividades del grupo de Pole Dance, este cambio promueve el empoderamiento en ellas, implicando nuevas herramientas para toma de decisiones y emprender en sus contextos, así como, en sus relaciones, enfatizado en la pareja y la familia.

De hecho, uno de los instructores entrevistados, Gregorys García menciona lo siguiente:

Hay personas que tienen el umbral del dolor muy, muy sensibles y otras muy fuertes, entonces, y creo que va igual un poco de la mano con querer hacerlo, este, saben que sí duele pero lo quieren hacer, se aguantan ¿sí?, este, y también es una, una cuestión de consciencia, que también se les va generando durante la práctica, hay veces que yo por miedo, este, puedo apretar demasiado y duele más o salen morados y así, entonces, ya es como llevarlas a que sean un poco más conscientes y decirles ¡no!, es que te da miedo y por eso te aprietas demasiado, entonces ¡no!, hazlo con calma, tienes que estar consciente de estos puntos de contacto, o sea, se les habla de técnicas para que ellas ya puedan llevar toda la fuerza y todos los puntos de contacto necesarios para lograr la figura, entonces va un poco de la mano con eso, saber cómo orientarlas para que no duela tanto y los que sí duelen por el tipo de agarres que son, este, muchas lo aguantan porque quieren lograr la figura, entonces, pues es lo mismo que como con la ropa, es una limitante que puede haber dentro de la disciplina, pero si lo quieres lograr pues te aguantas. (Comunicación personal, 15 de junio de 2020)

Parte importante de la práctica del Pole Dance como mencionan los profesionales, es vencer el miedo y desarrollar una mayor resistencia al dolor, pues esta disciplina conlleva el contacto de la piel con la barra de acero que suele ocasionar hematomas, y dolor corporal al ejecutar las figuras de Pole Dance. Los profesionales relacionan este dolor con el concepto de fuerza, triunfo, logro de metas y valores significativos que los hacen resilientes a esta práctica. Al aceptar el dolor, la practicante sale de su zona de confort y se dispone a ver que otras opciones tiene, pues el dolor es inevitable para lograr sus objetivos. Parte importante del empoderamiento es dejar atrás los miedos y con marcas que deja el Pole Dance crear una resiliencia a este dolor físico, y

*Xihmai* 126



con ello el emocional. Esto, lo podríamos relacionar con lo que Oscar Castello expone en su intervención llamada *Pensamiento sistémico y desarrollo de la resiliencia* (2006), donde define resiliencia dentro de la psicoterapia como: La habilidad y capacidad de una persona para fortalecerse y recuperarse bajo condiciones de enorme estrés y cambio.

Agrega también cuatro bases principales de esta misma (resiliencia), las cuales denomina *building blocks*: la primera es **la existencia de objetivos futuros**, que nos explica la importancia de tener objetivos fijos, para obtener resultados y hacer frente a los cambios a una determinada situación. En segunda instancia, se habla del *building block* denominado **enfrentando la realidad**, que nos sugiere la aceptación, como su nombre lo indica, de la realidad en la que nos encontramos; haciendo hincapié en la importancia de la diferenciación del pasado, presente y futuro en la realidad del ser. La tercera base que se presenta se reconoce como **la búsqueda del sentido**, la cual está basada en un sistema de valores que nos ayudan a encontrar un sentido positivo en situaciones catastróficas. Finalmente, habla de un cuarto *building block* que denomina **la habilidad de hacer las cosas con los elementos que se tengan a la mano** y nos provee de una flexibilidad al cambio, asimismo la facilidad de improvisación para la generación de soluciones con ayuda de las herramientas con las que se disponga en el momento, (Castello, 2006).

Según lo comentado en las entrevistas previas al análisis para este artículo, se descubrió que, en la totalidad de los casos, las practicantes generan una red de apoyo entre ellas que les permite salir de su contexto familiar; y de esta manera, desarrollar nuevas maneras y mecanismos para relacionarse con su entorno. Es preciso decir, que, en este tipo de casos, la resiliencia puede verse desde un enfoque familiar y que Esteban Gómez y María Angélica Kotliarenco (2010) definen como: el conjunto de procesos de reorganización de significados y comportamientos que activa una familia sometida a estrés para recuperar y mantener niveles óptimos de funcionamiento y bienestar, equilibrando sus recursos y necesidades familiares.

Dentro de la Terapia Familiar Sistémica en el Modelo Centrado en Soluciones, los psicoterapeutas utilizan la ya mencionada técnica Preguntas de afrontamiento (Beyebach, 2014). En la clase de Pole Dance cuando la practicante se encuentra insegura e indispuesta y el instructor marca un truco, (acrobacia arriba del pole), que ella ve imposible de realizar, sin embargo, el

instructor tiene conocimiento de que este nuevo truco tiene una menor complejidad a otros trucos que la practicante ha realizado. El instructor conoce la capacidad de la practicante y, es entonces cuando el instructor le pregunta a la practicante cómo llegó a realizar un truco que ya ejecutaba con anterioridad y le pide que lo haga en ese momento, después le hace mención de que la nueva figura que le está enseñando requiere de una menor complejidad; lo que obliga a la practicante a reconocer y utilizar sus recursos para ejecutar la nueva figura, siendo así que, las practicantes **tienen recursos y fortalezas para crear nuevas figuras o superar temores**, como mencionaban Hudson y Weiner (1990), solo tal vez, necesitan que se les recuerden aquellas herramientas que disponen para desarrollarse y desenvolverse, siendo así el instructor quién motiva, acompaña y promueve el cambio. La alumna genera un cambio en la forma de ver las situaciones; lo que antes era un problema, ahora se convierte en un reto a cumplir, vislumbrando su fuerza interior, así como sus capacidades.

Con esto podemos retomar la premisa “un cambio en la forma de ver las situaciones problemáticas” de Hudson y Weiner (1990), que se evidencia con los resultados obtenidos del cuestionario IMEM en el factor de Temeridad, donde el 97% de las participantes de Pole Dance obtuvo una calificación alta, lo cual muestra la característica de una mujer valiente, sin temor a la toma de decisiones y segura en sus acciones. Es importante destacar que este incremento en la temeridad no se da instantáneamente, sino conforme participan y se desenvuelven en clase, viéndose con mayor soltura al ejecutar los agarres y figuras en el pole.

La frase, “Siempre con la convicción de que el proceso corporal, el movimiento y la danza, generan autoconocimiento y conciencia de uno mismo” (Kucharski, 2017, pág. 4), nos permite continuar analizando las variables de participación y temeridad, reconociendo que esta disciplina, es, parte elemental de la mezcla de diferentes actividades deportivas destacadas por los diferentes expertos instructores, entre las cuales, se encuentran el ballet, la danza contemporánea, gimnasia, el nado sincronizado y las artes circenses. Es preciso exponer que todos estos elementos no se ven únicamente como una actividad física o artística, sino también como un medio de comunicación que podría ser una herramienta que nos facilita la lectura de los diferentes estilos de relación de quien los practica.

Todo lo anterior, con la finalidad de explorar más a fondo la manera en que la dinámica funciona más allá de lo escrito y/o dicho. La danza permite conocernos y conocer al otro de manera distinta, destacando lo dicho por Watzlawick et al. (1985), dentro de la teoría de la comunicación humana, acerca del primer axioma de la teoría general de los sistemas, —es *Imposible no comunicar* (todo comunica)—; sin importar el contexto en el que la persona se desenvuelva. Los instructores expertos que imparten Pole Dance refieren que sus alumnas, en las primeras clases, se muestran tímidas e introvertidas y hacen hincapié en el uso de ropa conservadora y recatada y con la postura corporal que comunica inseguridad con su propio cuerpo, confirmando así, este axioma. Es así como en el transcurso de la práctica de esta disciplina, las alumnas comienzan a ser más confiadas en sí mismas, desarrollando más empatía con sus compañeras y la vestimenta deja de ser un problema; se ha observado que, inclusive, las alumnas se ven más seguido al espejo, las prendas son más pequeñas y caen en cuenta de que el juicio ya no forma parte del ritual, al contrario, se incrementa la confianza y el deseo de ayudarse mutuamente para lograr alguna figura o ejercicio que el instructor esté dictando.

Haciendo referencia a lo antes mencionado, la Poledancer Sandra Toro menciona la importancia del espejo en una clase de Pole Dance:

Pienso que sí, o sea, pues primero es una muy buena herramienta para enseñar, porque uno tiene como referente al profe y uno trata de copiar lo que está haciendo el profe, pero si uno no tiene un espejo para mirarse, no va a saber si lo está haciendo o no lo está haciendo, pero además, digamos que eso, el reconocerse ante el espejo, es una cosa que, que, que te empodera, no, no, no necesariamente tienes que ser lindo o linda, no tienes que tener el cuerpazo, pero saber, saber cómo es tu cuerpo realmente, eso te, te da como un cierto, cierto poder en ti mismo, en ti misma. (Comunicación personal, 12 de junio de 2020)

En cuanto a la variable de Liderazgo, los resultados arrojados muestran un desajuste significativo, puesto que, hay un 76% de las practicantes cuestionadas que encuentran la figura de liderazgo como una situación externa a ellas mismas, y que la formación de esta cualidad, depende de factores ajenos a ellas; mientras que solo un 5% de las mujeres cuestionadas, perciben el liderazgo como una figura que debe formarse desde y para sí mismas.

Interpretando así que existe una paradoja, dentro de la cual hay un mensaje, que en la teoría sistémica familiar es denominado *doble atadura*, pues, el 76% de las encuestadas tiene un falso liderazgo, ya que dentro de la clase de Pole Dance, este es obtenido gracias a la influencia externa (al instructor que motiva

y alienta, así como, de sus compañeras); y cuando salen de este contexto, el liderazgo se pierde; por lo que se mira con gran interés la eficacia de evocar los recursos, soluciones y capacidades que la persona podrá aplicar (Hudson y Weiner, 1990), reconociendo así su liderazgo, recordando y retomando los recursos de la persona, que a su vez fomenta la fuerza y capacidad para realizar cambios en sus acciones, puntos de vista y así crear nuevas formas de relación, dentro y fuera del grupo de Pole Dance, desarrollando cambios en su relación de pareja y relaciones familiares, manifestando así su empoderamiento, aumentando el porcentaje de participantes que se han apropiado del liderazgo, ya que en los resultados obtenidos, solo un 5% lo reconoce como propio, esto puede ser influido por el uso del espejo, como Sandra Toro (Comunicación personal, 12 de junio de 2020) lo menciona anteriormente, impactando en los factores de seguridad, temeridad y participación.

Parte importante de la práctica del Pole Dance es la interacción con el propio cuerpo, por lo que, las alumnas se encuentran en un constante reconocimiento, aceptando que han tenido diversos cambios físicos como el aumento en la fuerza corporal, así como, el cambio en el tipo de ropa que usan. El espejo termina siendo un elemento fundamental para la práctica diaria de esta disciplina y los movimientos corporales (movimientos de pelvis, cadera, disociación de la cintura escapular, movimientos de manos, brazos) comienzan a comunicar la sensualidad que no podía expresarse antes por ser apreciada como un estigma, pasando a ser algo natural y cómodo, lo que es común en una clase de Pole Dance. Estos cambios serán de suma importancia para el desarrollo del empoderamiento en la persona, pues como lo menciona Kucharski, “de ahí que el movimiento resulta una evidencia tangible del acontecer en el mundo interno de dichas personas [...] El movimiento como integrador de aspectos emocionales internos y como conector con el entorno”, (2017, pág. 5) es decir, a través del movimiento podemos hacer evidentes un gran número de emociones guardadas, emociones que resultan estancadas y que no permiten una buena relación con el entorno.

Sin embargo, al remitirnos al factor Independencia, las practicantes de Pole Dance presentan un 56%, nivel alto que significa que se perciben como personas independientes con la capacidad de tomar sus propias decisiones. Dentro de la terapia familiar sistémica, esto puede definirse a través de la Función Centrífuga (Hudson y Weiner, 1990), la cual se define como la influencia externa para la preparación de la autonomía de los miembros más

vulnerables de un sistema. Recordemos también, que la parte contraria a esta función es definida como fuerza centrípeta, la cual sugiere la protección y la satisfacción de necesidades afectivas que vienen desde la parte interna del sistema. Ante lo mencionado, podemos reconocer cómo los cambios, para la figura femenina dentro del sistema patriarcal en el que culturalmente nos relacionamos en México, requieren de fuerzas centrípetas, en donde las mujeres promuevan tomas de decisiones conscientes y con mayor seguridad. Con base en Hudson y Weiner (1990), es importante tomar en cuenta que **los cambios reales requieren tiempo**, pues estos se irán construyendo poco a poco, las practicantes irán mostrando autonomía e independencia para generar las figuras, sin ayuda del instructor o de la instructora; construyendo así seguridad en sí mismas, que se verá reflejada dentro y fuera de la clase de Pole Dance, promoviendo así el empoderamiento de la participante.

En concordancia a lo antes mencionado, la protección de las necesidades afectivas que vienen desde la parte interna de un grupo, en este caso, dentro de la clase de Pole Dance, la función centrífuga se proyecta de manera que la validez emocional y apoyo impacta en los sistemas internos de la practicante, viéndose reflejado en la función centrípeta, siendo resultado de independencia, debido a que la practicante de Pole Dance desarrolla una mayor seguridad en sí misma, vislumbrando así acciones de toma de decisiones, al realizar figuras de manera independiente, siendo reforzado por el apoyo del sistema, (las compañeras que participan en la clase de Pole Dance) quienes motivan e incrementan la participación, temeridad, seguridad e independencia; reconociendo así que la influencia externa, puede convertirse en una red de apoyo.

Una de las instructoras entrevistadas Fanny de la Vega menciona la red de apoyo que se crea en una clase de Pole dance:

Sale un ejercicio y aplauden, no, sí, no, sí, otra vez, otra vez, la foto, está una lista para la posición y entonces corren todas para sacarle la foto y corren para sacarle aparte el mejor ángulo de la foto, ¿me explico? No como siempre, que creen que, por ejemplo, que entre mujeres ¿no?, nos sabotamos y nos echamos, no, en la clase de Pole, a lo mejor podrá pasar afuera ¿no? A lo mejor, pero en la clase de Pole hacemos todo lo posible para que, a la compañera, a la amiga, lo que sea, le salga el truco, le salga la foto, le salga, me ha tocado, es que el pelo, espérate, háztelo para atrás o es que espérate se te está saliendo acá y se acomoda, o sea, es una red de apoyo impresionante, el grupo, el grupo y lo he visto en muchos estudios, o sea,

no es como de ¡ay!, lo vi por acá en este estudio, no, lo he visto en todos los estudios en los que he estado. (Comunicación personal, 12 de junio de 2020)

Se descubre que el Pole Dance tiene un impacto que ayuda a empoderar de forma natural a las mujeres que lo practican, pues a través del movimiento corporal se conoce una forma diferente de relacionarse con su contexto familiar, laboral y social. La utilización de la danza se convierte en un proceso grupal de cohesión (como si fuese una psicoterapia grupal), (Wengrower y Chaiklin, 2008).

Por otra parte, se reconoce que en la actualidad comienza a disminuir la desigualdad de género en sociedades occidentales dado que, la mujer es percibida como parte fundamental de la sociedad, tomando un rol altamente participativo en ámbitos laborales, obteniendo trabajos mejor remunerados. Sin embargo, la maternidad, la división sexual del trabajo doméstico y compartir e intercambiar los liderazgos familiares siguen siendo un dilema dentro de estas sociedades, tal y como se menciona en *La Mujer en el 2000 y después: Mujer, igualdad de géneros y deporte*, publicación de la División para el adelanto de la Mujer de la Secretaria de las Naciones Unidas.:

Los efectos positivos del deporte para la igualdad entre los géneros y el empoderamiento de las mujeres se ven limitados por la discriminación por motivos de género en todas las esferas y en todos los niveles del deporte y la actividad física, alimentada por los estereotipos que siguen existiendo en torno a la capacidad física y el papel social de las mujeres. Con frecuencia, las mujeres se ven segregadas en contra de su voluntad en diferentes tipos de deportes, eventos y competiciones destinados específicamente a las mujeres. (2007, p. 3)

Y esto se puede reflejar en la variable de Igualdad, la cual arroja, los siguientes resultados: el 38% de las practicantes de Pole Dance evaluadas, consideran que aún existen limitantes en la lucha para conseguir ciertos objetivos; denotando así, que la mujer aún no puede visualizarse como una figura de poder. Esto podría justificar lo que en Terapia Sistémica Familiar se ve como el resultado de todas aquellas pautas repetitivas (lealtades invisibles infundidas dentro del contexto familiar), que forman parte de la sociedad en donde el hombre sigue siendo la figura de poder; mirando así la diferencia entre un hombre y una mujer que participa en la clase de Pole Dance, Al hablar de lealtades invisibles, podemos mirar cómo las practicantes cargan con ciertos mandatos de género que les ha impedido conseguir objetivos que promuevan su independencia, esto puede ser visto dentro de la clase de Pole Dance, en donde podemos reconocer inseguridades o temores por el tipo de vestimenta impiden un adecuado

desenvolvimiento, mirando así que **las causas profundas y subyacentes de los síntomas** (Hudson y Weiner, 1990) tienen que ver con el sistema patriarcal en el que se han desarrollado las participantes, reconociendo así la importancia de promover cambios en el pensamiento, forma de mirarse y de relacionarse dentro de sus sistemas.

Pues como Andrea Quinteros refiere en su entrevista (10 de junio, 2020), es más fácil para los hombres desinhibirse o mostrar su cuerpo; puesto que para una mujer es más complejo, ya que, carga con mandatos como “las niñas bien...”, “una mujer respetada, no hace...”, “una mujer que se da a respetar no muestra...”; esto impacta en la participación, seguridad y temeridad, pues como anteriormente se ha mencionado, durante las primeras clases que una practicante toma de Pole Dance, despojarse de su ropa y aceptar su sensualidad, es un reto al que se enfrentan; pero que al avanzar o con forme pasa el tiempo, ellas van adquiriendo seguridad, participación y temeridad.

Retomando lo que Castello (2006), menciona con respecto al *building block enfrentando la realidad*, las participantes reconocen está desigualdad. Perdiendo peso o importancia al avanzar, ya que, obteniendo logros en las figuras, adquiriendo fuerza y seguridad, con ayuda de la influencia externa, comienzan a deconstruir estos mandatos o ideas de género, co-construyendo una nueva realidad, así como, relación consigo mismas y su contexto familiar.

Teresa Márquez López (2019) también sustenta que el desarrollo de empoderamiento puede concebirse como un proceso afectivo, conductual y cognitivo; dado que el empoderamiento tiene el fin de ayudar a las personas, en este caso mujeres, a “ganar control sobre sus vidas.” En sus propias palabras, entiende que: “un proceso de empoderamiento tiene que desafiar la dicotomía entre la posición y condición de las mujeres.”

El concepto de empoderamiento hace referencia al:

Proceso por medio del cual las mujeres incrementan su capacidad de configurar sus propias vidas y su entorno, una evolución en la concientización de las mujeres sobre sí mismas y su estatus y en su eficiencia en las relaciones sociales. (Hernández y García, 2008)

El Pole Dance como un deporte fitness, demuestra muchos beneficios físicos y emocionales causados por la motivación y el incremento físico-deportivo, a través del aumento del autoconcepto, mejorando así la autoestima y

consolidando una salud física y psicológica. De hecho, otra de las profesionales entrevistada, Liliana García menciona lo siguiente:

México más, aquí no tanto fijate (haciendo mención del país del que radica, España), en México llegaban como mucho más cubiertas ¿no?, o diciendo, oye, es que, yo no, puedo ir en pantalón leggings en lugar del short, ¿no?, o puedo traer camiseta en lugar de top, sí, y poco a poco pues se iban desinhibiendo, aquí en España son más desinhibidas en ese sentido, le dices top y short y llegan en pelotas ¿no?, pero bueno, culturalmente es distinto. (Comunicación personal, 10 de junio de 2020)

Partiendo así a analizar el factor de Satisfacción Social, donde se percibe que las practicantes de Pole Dance tienen una percepción de ellas mismas dentro del grupo con el que practican Pole Dance, distinto a lo que sucede fuera de este, pues Liliana García (Comunicación personal, 10 de junio de 2020) bien menciona la diferencia cultural entre España y México, donde reconoce que, en nuestro país, México, aún hay cierto estigma con respecto a la disciplina de Pole Dance, por tanto, el sentimiento de aceptación, valoración y respeto, se obtiene solo en el sistema de clase, fuera del mismo, no logran obtener dicho grado de satisfacción. Así es cómo podemos reconocer, que las participantes evaluadas obtuvieron un 58% dentro de la variable de Satisfacción Social; lo que nos permite reconocer que el **cambio es constante**, (Hudson y Weiner, 1990), siendo así que el empoderamiento desarrollado dentro de la clase de Pole Dance, puede expandirse a otros contextos, pues el cambio es inevitable, mostrándose a través de medios verbales o corporales, que a su vez impactarán en la interacción familiar, social y de pareja.

El sistema grupal que se crea en una clase de Pole Dance, nos ayuda a reconocer cómo las practicantes generan **excepciones** (Beyebach, 2014) al relacionarse, pues dentro de la clase ellas rompen con estas lealtades socialmente establecidas, ya que una mujer debe ser recatada en su vestimenta, estando prohibido el que muestre de más. La excepción es hacer algo distinto a lo que comúnmente haces, como sacudir tu cabello sin temor a ser criticada durante un giro 360 de Pole Dance.

Dentro del sistema de clase, las practicantes reciben elogios (Beyebach, 2014) de sus compañeras, así como del instructor cuando la practicante realiza una figura, truco o combo nuevo; y al terminar todas sus compañeras le aplauden, esta acción acompañada de palabras como: eres muy fuerte, te salió, tú puedes, crece, entre otras; forma parte significativa de la practicante, tanto como



deportista como a nivel personal y la motiva a seguir creciendo. Además, en la entrevista que se realizó a la instructora Diana Ivette Ham (Comunicación personal, 9 de junio de 2020), hace mención que “el Pole Dance ayuda a la relación contigo misma, a valorarte, amarte, ver cómo creces, cómo te desenvuelves” y utiliza la siguiente metáfora: “Como una escultura que vas labrando poco a poco, como tu cuerpo, como tus formas, tus líneas empiezan a cambiar poco a poco.”

El factor de Seguridad hace referencia a la estabilidad y confianza en la realización de acciones y mejoras en cualquier ámbito, en los resultados arrojados, un 69% de las mujeres practicantes de la disciplina de Pole Dance, se muestra segura de sí misma, con confianza para realizar acciones, así como, para tomar decisiones y buscar mejores posiciones en cualquier ámbito. Es por ello por lo que se puede mirar cómo el Pole Dance puede ser una herramienta coadyuvante al empoderamiento, siendo importante destacar la percepción que la mujer practicante de la disciplina de Pole Dance tiene de sí misma, desenvolviéndose distinto dentro de su entorno, así como, el cambio positivo de aquellos aspectos negativos que le generan afectaciones. Se puede reconocer que **los clientes tienen recursos y fuerzas para resolver sus quejas** (Hudson y Weiner, 1990); pues tienen herramientas y estrategias para mostrarse seguras frente a su contexto, promoviendo así el salir de situaciones que no son favorables para ellas, por lo que, miramos el desarrollo del empoderamiento.

## Conclusiones

Se concluye, entonces, que el Pole Dance es una disciplina de suma importancia para el desarrollo del empoderamiento en la vida de las practicantes arrojando un 68% como resultado total de las encuestas IMEM realizadas a las 71 practicantes internacionales de Pole Dance, sosteniendo que el desarrollo de empoderamiento puede usarse como un proceso con *identidad dinámica* (Márquez, 2019) que posee 2 niveles; primero, **el individual**, que busca que los individuos lleven una vida digna donde tengan posibilidades de elección, dando como resultado una mayor calidad de vida. Después, **el colectivo**, cuyo seguimiento se enfoca en generar un cambio social justo que asegure las mismas posibilidades y derechos a hombres y mujeres para realizar sus proyectos de vida dado que las mujeres juegan un papel significativo dentro de la sociedad, la cual, se puede ver como un sistema, y que dentro de este la

figura femenina carga con mandatos de género que la familia permea, reproduce y mantiene, con respecto a desenvolverse de forma sumisa y abnegada.

A través del Pole Dance, se observó un incremento en el empoderamiento, reconociendo así que **solo es necesario un cambio pequeño; un cambio en una parte del sistema puede producir cambios en otra parte del sistema** (Hudson y Weiner, 1990), observando que un cambio de una parte (miembro) de la familia, provoca más cambios dentro de esta, por tanto, las mujeres que han practicado esta disciplina, generan cambios en la forma de relacionarse, motivándolas a trabajar en sí mismas y en sus entornos, y así conseguir una mejor valoración a nivel social, a la vez que crean sistemas familiares **sólidos, los cuales puedan fomentar valores y propuestas, pero sobre todo, un cambio que genere nuevos caminos**. Dejando de lado, ataduras y prejuicios referentes a la práctica del Pole Dance la cual, les ha permitido encontrar y desarrollar significativamente una nueva autoaceptación, creando un vínculo entre los cambios físicos como lo es la fuerza corporal, y las mencionadas mejoras emocionales.

El Pole Dance, no solo se ve como deporte o disciplina, ya que tiene aportaciones satisfactorias a la vida de quien lo practica que no ha podido encontrar con alguna otra actividad. Se ha destacado el papel del Pole Dance como parte de las actividades recreativas del practicante, que también aúnan en el desarrollo de la empatía y el fortalecimiento de la resiliencia. Se comprueba que los cambios de segundo orden generados a través de los nuevos subsistemas mediante la práctica de esta actividad ayudan a la evolución de la percepción que cada alumna tiene de sí misma. Esto conlleva a transformar la manera de relacionarse en el contexto familiar y social. Dentro del sistema existe un engranaje el cual, requiere de cada una de las piezas, al moverse una parte de él, se genera una modificación, la cual podría ser mínima creando un cambio de primer orden manteniendo la homeostasis o en su defecto, cambios de segundo orden que conlleven cambios radicales.

Se constató cómo el Modelo Centrado en Soluciones, se puede adaptar perfectamente al contexto del Pole Dance, donde la practicante se proyecta a futuro con un cambio de perspectiva de sí misma, con un cuerpo fuerte, flexible y segura de sí misma. Tanto los resultados que arrojaron las encuestas, como las entrevistas, evidencian el efecto de cambio en el empoderamiento de sus

practicantes; siendo esta una disciplina aliada de la psicoterapia para empoderar a las mujeres a través de técnicas no conscientes o estudiadas. Y de manera innata, lograr cambios que te llevan a un lugar más deseado.

### **Anexo 1: Guía de Entrevista para instructores e instructoras profesionales de Pole Dance**

Esta entrevista tiene la finalidad de recopilar información sobre tu experiencia como instructor (a) profesional el Pole Dance, para indagar en el impacto personal, emocional, físico y los cambios que ha generado en la relación sexual y de pareja de tus practicantes.

- a) Datos generales
  1. Nombre:
  2. Edad:
  3. Estado Civil:
  4. Nivel Académico:
  5. Ocupación:
- b) Antecedentes:
  1. ¿Por qué te llamó el Pole Dance?
  2. ¿Dónde lo aprendiste?
  3. ¿Cómo fue tu preparación para ser instructora (o)?
  4. ¿Hace cuánto tiempo lo practicas?
- c) Experiencia como instructor (a):
  1. ¿Por qué decidiste ser instructor (a)?
  2. ¿Cuánto tiempo llevas impartiendo clase?
  3. ¿Tienes algún estilo de Pole que te gusta más?
  4. ¿Qué significa el Pole para ti?
  5. ¿Piensas que el practicar Pole Dance te ayuda a la relación de pareja?
  6. ¿Cuál es la percepción de tus alumnas en las primeras clases?
    - i. Vestimenta:
    - ii. Actitud:
    - iii. Emoción:
    - iv. Postura corporal:
  7. ¿Notas algún cambio en la vestimenta de tus alumnas después de un tiempo considerable en la práctica del Pole?

8. ¿Consideras que el Pole ayuda a las mujeres en su autoestima?
9. ¿Cuál es la función que tiene el espejo en una clase de Pole?
10. ¿Qué tan complicado es para tus alumnas el proceso de aceptar que la piel es necesaria para la práctica de la disciplina?
11. ¿Qué tan complicado es para ellas lidiar con el dolor?
12. ¿Qué cambios has visto en tu entorno familiar y amigos, ya que saben que prácticas Pole?
13. ¿Qué clase de reacción ves en la gente externa cuando les dices que practicas Pole?
14. ¿Tú consideras que el Pole es una actividad mixta o solo para mujeres?
15. ¿Qué sentimientos y emociones vienen a ti cuando bailas?
16. ¿Qué tan doloroso fue para ti el inicio? (aceptar el dolor en la piel)
17. El dolor tiene un sinnfín de significados, pero ¿Qué representa para ti con respecto al Pole Dance?
18. ¿Consideras que el Pole te ha ayudado a ser más sociable?
19. ¿Qué porcentaje de tus alumnas tienen pareja?
20. ¿Sabes si se han modificado sus relaciones de pareja con la práctica del Pole Dance?
21. ¿Quieres agregar algún comentario sobre esta entrevista?

## **Anexo 2: Cuestionario Instrumento para la Medición del Empoderamiento en Mujeres (IMEM)**

Este cuestionario está diseñado para analizar ciertas características de su personalidad, en él se presentan una serie de enunciados o afirmaciones acerca de lo que la gente piensa, hace o le gusta. No existen respuestas correctas o incorrectas, solo trate de contestar con la mayor veracidad posible.

### a) Datos Generales

1. Nombre \_\_\_\_\_
2. Años cumplidos: \_\_\_\_\_
3. Marque su nivel máximo de estudios:  
( ) Primaria (incompleta o terminada)  
( ) Cursando secundaria o carrera técnica

- Secundaria o carrera técnica terminada
- Cursando preparatoria, vocacional o bachillerato
- Preparatoria, vocacional o bachillerato terminado
- Licenciatura en: \_\_\_\_\_
- Maestría en: \_\_\_\_\_
- Doctorado en: \_\_\_\_\_
- 4. Ocupación:
- 5. Estado Civil:
  - Soltera
  - Casada
  - Viuda
  - Divorciada
  - Unión libre
- 6. Si tiene hijos, anote sus edades, aunque ya no vivan con usted:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

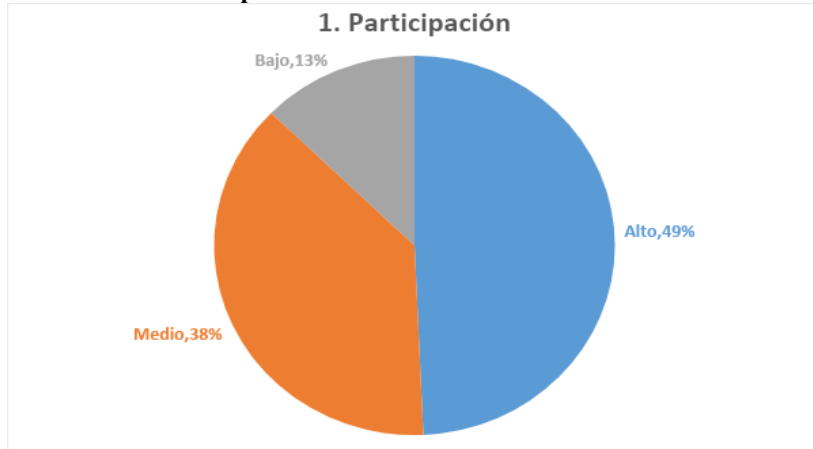
### **Indicaciones Generales para Contestar el Cuestionario**

1. Lea detenidamente cada pregunta antes de responderla.
2. Es importante que procure contestar todas las preguntas.
3. Contesto conforme el grado de acuerdo que usted tiene con la aseveración.
4. Recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas.
5. A continuación, le pedimos indique qué tan de acuerdo o en desacuerdo está con las siguientes afirmaciones.
6. Para cada afirmación, marque con una “X” en la columna que mejor indique su grado de acuerdo o desacuerdo:  
1 = Total desacuerdo 2 = Desacuerdo 3 = Acuerdo 4 = Total acuerdo  
Por ejemplo, si la afirmación a calificar fuera “Yo estoy en completo control de mi vida” y usted está TOTALMENTE DE ACUERDO (TA), marcaría en la columna 4; por el contrario, si está en TOTAL DESACUERDO (TD), marcaría en la columna 1. Puede también marcar cualquier columna intermedia, según sea su grado de acuerdo o desacuerdo con la afirmación.

No.	Afirmación	TD	D	A	TA
		1	2	3	4
1	Mi pareja o padres deben saber siempre donde ando				
2	Mi felicidad depende de la felicidad de aquellas personas que son cercanas a mí				
3	Las mujeres gozan de los mismos derechos que los hombres para obtener puestos de poder y liderazgo				
4	Para participar políticamente tengo que negociar con mi padre o pareja				
5	Cuando tomo decisiones fuera de mi casa me siento insegura				
6	Las mujeres tenemos la capacidad para ocupar puestos de poder y liderazgo				
7	El nivel cultural influye en las mujeres para poder desenvolverse en puesto de poder o político				
8	Las buenas líderes son perseverantes				
9	Lo único que se necesita para ser líder es ser emprendedora				
10	Una líder debe ser activa				
11	Para poder ejercer un liderazgo político hay que nacer con las cualidades adecuadas				
12	Es necesario que las mujeres tengan conocimientos para que la mujer participe en procesos políticos				
13	La familia debe educar a las mujeres para que tengan puestos de poder y liderazgo				
14	Las mujeres tenemos las mismas oportunidades que los hombres para acceder a los puestos de decisión				
15	Trato de cumplir con las expectativas o anhelos que mis seres queridos tienen en mí				

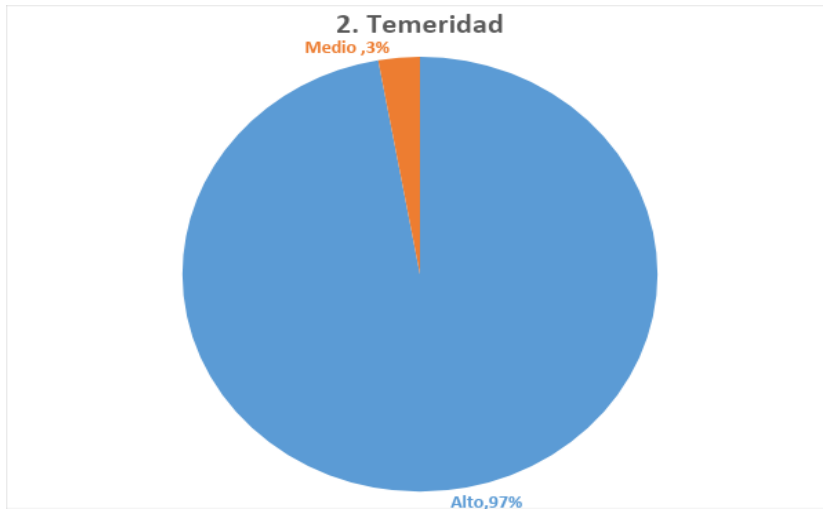
No.	Afirmación	TD 1	D 2	A 3	TA 4
16	Me gustaría que más mujeres accedieran a puestos de poder				
17	La escuela influye en las mujeres para poder desenvolverse en un puesto de poder o político				
18	Alguien siempre me ayuda a decidir qué es bueno para mi				
19	Es mejor que sea el hombre quien tome las decisiones importantes				
20	Me siento cómoda cuando soy objeto de elogios o premios				
21	Yo tomo las decisiones importantes para mi vida				
22	Me siento satisfecha conmigo misma				
23	Tengo las habilidades necesarias para participar socialmente				
24	Mi vida actual la decido únicamente yo				
25	Las mujeres tienen la capacidad para dominar al mundo				
26	Mi trabajo es valorado y reconocido				
27	Mi carrera o actividad actual la elegí sin presiones				
28	Las mujeres tienen bastantes oportunidades para participar en los puestos de poder				
29	Cuando hago algo que no es o era permitido en mi casa, me siento incómoda				
30	Las mujeres y los hombres tenemos las mismas oportunidades para acceder a empleos de todo tipo				
31	Mi familia ve bien que yo participe socialmente aunque esté menos tiempo en casa				
32	Creo que es importante que las mujeres tengan ingresos económicos propios				
33	La responsabilidad nos lleva a ser líderes				
34	Disfruto cuando soy única y diferente				

### Anexo 3: Resultados por factores



De las 71 practicantes de Pole Dance la gráfica nos muestra que, en el factor de Participación 35 de las 71 encuestadas, presentan resultados altos con un 49%; 27 participantes tienen un resultado medio con 38%, y 9 de las 71 tienen un resultado bajo con un 13% del total. Una calificación alta en este reactivo muestra a una mujer cuya percepción de mujer líder es una mujer muy activa, con alta participación en diferentes actividades, emprendedora y autosuficiente. Mientras que una calificación baja en este reactivo muestra a una mujer con una percepción de una líder como una mujer pasiva, poco activista, tal vez hasta tímida.

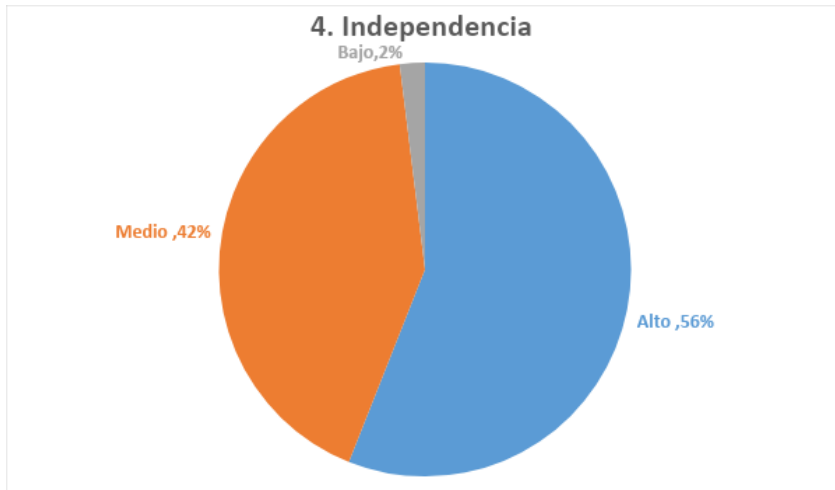




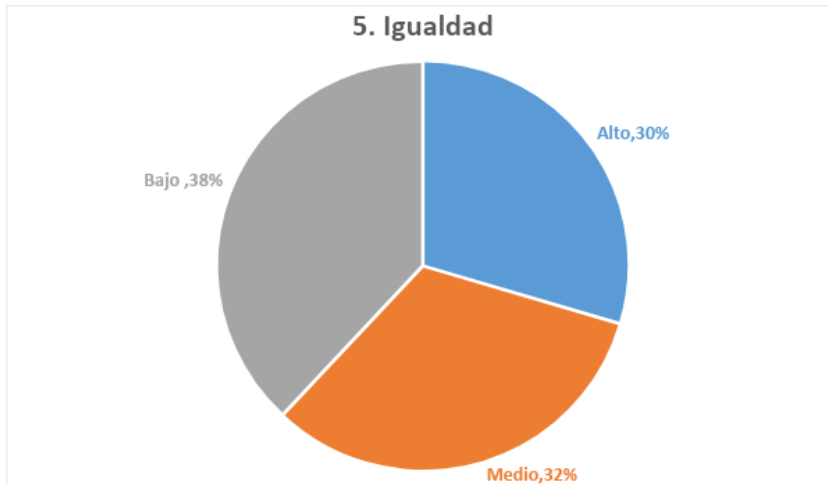
De las 71 practicantes de Pole Dance la gráfica nos muestra en el factor de Temeridad que, 69 de las participantes obtuvieron un resultado alto con 97% del total; mientras que, solo 2 de las 71 obtuvieron un resultado medio con 3%, y no hubo ninguna con resultado bajo. Una calificación alta en este factor sería característica de una mujer valiente, sin temor a tomar decisiones, segura de sus acciones. Mientras que una calificación baja, significa una persona con temor, insegura en sus decisiones, con miedo de sus propias acciones.



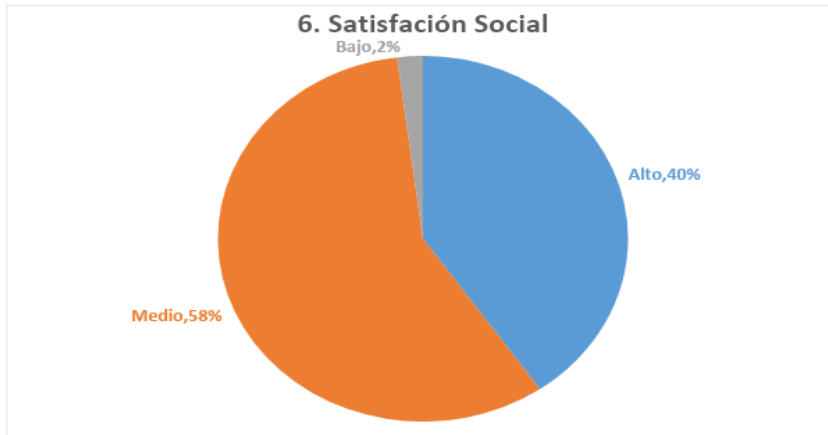
De las 71 practicantes de Pole Dance la gráfica nos muestra que, en el factor de Influencias Externas, 3 de las 71 tienen un resultado alto con un 5%; 21 de las 71 tienen un resultado medio con 19%, y 47 de las 71 tienen un resultado bajo con un 76%. En este factor una calificación alta es indicativa de que la persona considera que el liderazgo depende en gran medida de la persona misma y no de hechos ajenos a ella, probablemente con un locus de control interno. Mientras que una calificación baja en este factor indicaría una persona que considera que el liderazgo está en función de situaciones ajenas a ella, probablemente con locus de control externo.



De las 71 practicantes de Pole Dance la gráfica nos muestra que, en el factor de Independencia, 40 de las 71 tienen un resultado alto con un 56%; 30 de las 71 tienen un resultado medio con un 42%, y 1 de las 71 tienen un resultado bajo con un 2%. La calificación alta en este factor significa una persona independiente, con la capacidad de tomar sus propias decisiones y decidir por sí misma sin depender de otras personas. En contraste, una calificación baja, representaría a una persona con un alto grado de dependencia, ya sea para con su familia o con otras personas.



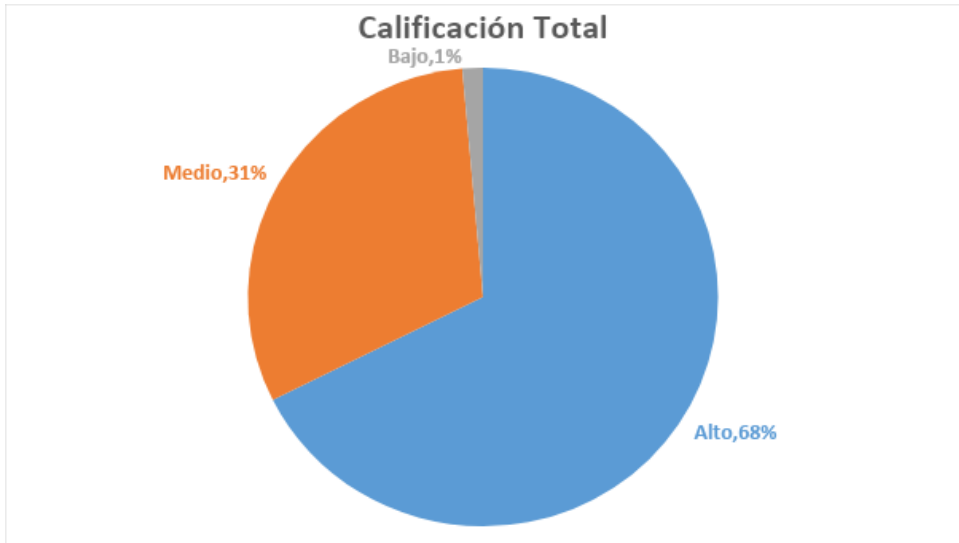
De las 71 practicantes de Pole Dance la gráfica nos muestra que, en el factor de Igualdad, 21 de las 71 tienen un resultado alto con un 30%; 23 de las 71 tienen un resultado medio con 32%, y 27 de las 71 tienen un resultado bajo obteniendo un 38%. En este reactivo una calificación elevada, será característica de una persona con un sentido muy elevado de igualdad de la mujer con respecto al varón, con una perspectiva de equidad entre ambos sexos, lo que le permite competir y luchar por mejores posiciones. Por el contrario, una calificación baja, sería indicativa de una persona que se limita y no persevera para alcanzar mejores posiciones, probablemente con limitaciones psicológicas (techo de cristal) o bien de otro tipo. Esto no implica que sus percepciones no puedan ser ciertas, pero por lo mismo, no lucha para vencerlas.



De las 71 practicantes de Pole Dance la gráfica nos muestra que, en el factor de Satisfacción Social, 28 de las 71 tienen un resultado alto con un 40%; 40 de las 71 tienen un resultado medio con un 58%, y 3 de las 71 tienen un resultado bajo con un 2%. Este reactivo se refiere a cómo se percibe la persona con respecto a su entorno social. Una calificación elevada, representa que una persona con un alto grado de confianza con respecto a su entorno social, pues se siente respetada y valorada. por el contrario, una baja calificación representa a una persona que se siente desvalorada por su entorno, con poco reconocimiento hacia su persona y/o su trabajo.



De las 71 practicantes de Pole Dance la gráfica nos muestra que, en el factor de Seguridad, 49 de las 71 tienen un resultado Alto con un 69%, 21 de las 71 tienen un resultado Medio con un 30% y, 1 de las 71 tienen un resultado bajo con un 1%. Una calificación alta en este factor representa una persona segura de sí misma, con confianza para realizar acciones y buscar mejores posiciones en cualquier ámbito. Por el contrario, una calificación baja, representa inseguridad, dificultad para tomar decisiones, poca satisfacción consigo misma.



Esta última gráfica nos muestra que, pidiendo a las encuestadas considerar una calificación total del Empoderamiento que han desarrollado a partir de la práctica de Pole Dance, 48 de 71 designan un resultado alto del 68% de crecimiento; 22 de las 71 tienen un resultado medio con un 31% de crecimiento, y solo 1 de las 71 tiene un resultado bajo, obteniendo un 1% de desarrollo del empoderamiento.

## REFERENCIAS

- Beyebach, M. (2014). *La Terapia Familiar Breve Centrada en Soluciones*. Universidad Pública de Navarra. <http://aetsb.org/wp-content/uploads/2021/04/Capitulo-12.-El-modelo-TCS-abril-2014.pdf>
- Carreño-Bustamante, T. M.; González-Carreño, V. & Gallego-Henao, L. E. (2017). Empoderamiento de Mujeres Cabeza de Familia, Un Reto Social. *Revista Jurídicas*, 14(2), 46-62.

<https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/juridicas/article/view/3250>

- Castello, O. (2006, abril 12). Pensamiento sistémico y desarrollo de la resiliencia. [Mensaje en un blog] *Gestiopolis*.  
<https://www.gestiopolis.com/pensamiento-sistemico-y-desarrollo-de-la-resiliencia/>
- División para el adelanto de la Mujer. (2007). *La Mujer en el 2000 y después: Mujer, igualdad de géneros y deporte*. Secretaria de las Naciones Unidas.
- Ezequiel, B. (2009). Las psicoterapias. *Psiencia, Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 1(1), pp. 1-9.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3331/333127084005.pdf>
- Falcón, J. (2020, febrero 11). El papel de la mujer en la sociedad. [Mensaje en un blog] *Agenda Mexiquense*.  
<http://agendamexiquense.com.mx/papel-la-mujer-en-la-sociedad/>
- Gómez, E. & Kotliarenco, M. A. (2010). Resiliencia Familiar: un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 19(2), pp. 103-132.  
<https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/129448/Resiliencia-a-familia-un-enfoque-de-investigacion-e-intervencion-con-familias-multiproblematicas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández, J. & García, R. (2008). *Instrumento para medir el empoderamiento de la mujer*. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.  
[http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/101158.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101158.pdf)
- Hoffman, L. (1987). *Fundamentos de la terapia familiar. Un marco conceptual para el cambio de sistemas*. Fondo de Cultura Económica.
- Hudson, W. & Weiner, M. (1990). *En busca de soluciones: un nuevo enfoque en psicoterapia*. Paidós.
- Jiménez, A. (2015). *Perspectiva de Género en Terapia Familiar*. Escuela Vasco Navarra de Terapia Familiar.



- Márquez, T. (2019). *Cultura, Deporte y Mujer: Empoderar a Mujeres Refugiadas Mediante la Práctica Deportiva*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Sevilla]. <https://idus.us.es/handle/11441/91112>
- Moretti, 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*. [Tesis de Maestría, Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales]. <http://hdl.handle.net/10469/15502>
- ONU Mujeres. (2019, octubre 9). El Progreso de las Mujeres en México. Todas las familias deberían ser un espacio de igualdad y justicia, sin embargo, con frecuencia en ellas se vulneran los derechos de mujeres y niñas. [Mensaje en un blog] *ONU Mujeres*. <https://mexico.unwomen.org/es/noticias-y-eventos/articulos/2019/10/el-progreso-de-las-mujeres-en-mexico>
- Pérez, M. & Vázquez, V. (2009). Familia y empoderamiento femenino: ingresos, trabajo doméstico y libertad de movimiento de mujeres chontales de Nacajuca, Tabasco. *Convergencia*, 16(50), pp. 187–218. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-14352009000200008](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-14352009000200008)
- Rosas, M. (2018). *Revisión sistémica de la literatura sobre la teoría general de los sistemas*. [Tesis de Licenciatura, Institución Universitaria Politécnica Grancolombiano, Facultad de Ciencias Sociales] <http://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1441/Trabajo%20de%20grado%20final-Maria%20Alejandra%20Rosas%20Toro.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salazar, V. (2016). *El pole fitness como propuesta metodológica de entrenamiento para el desarrollo de la fuerza y la flexibilidad*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Cuenca, Ecuador]. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/26992>
- Schuler, M. (1997). "Los derechos de las mujeres son derechos humanos: la agenda internacional del empoderamiento". En M. León (comp.) *Poder y Empoderamiento de las Mujeres*. TM editores.

Valenzuela, S. (2019). *Autoconcepto en un grupo de mujeres que practican Pole Dance en una academia del municipio de Bello Antioquia*. [Tesis de Licenciatura, Corporación Universitaria Minuto de Dios sede Bello].

[https://repository.uniminuto.edu/jspui/bitstream/10656/10630/1/T.P\\_ValenzuelaBoteroSusana\\_2019.pdf](https://repository.uniminuto.edu/jspui/bitstream/10656/10630/1/T.P_ValenzuelaBoteroSusana_2019.pdf)

Watzlawick, P.; Helmick, J. & Jackson, D. (1985). *Teoría de la comunicación humana Interacciones, Patologías y Paradojas*. Editorial Herder.

Copyright (c) 2022 Fernando Pelaez Castañeda.



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Usted es libre de:

1) Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato. 2) Adaptar — remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente, siempre que cumpla la condición de: **Atribución** — Usted debe dar [crédito de manera adecuada](#), brindar un enlace a la licencia, e [indicar si se han realizado cambios](#). Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.

[ResumenDeLicencia](#)

[TextoCompletoDeLicencia](#)