

RELACIÓ ENTRE EL BALL CONTINUAT DE LA SALSA I L'AUTOESTIMA

VICTORIA JIMÉNEZ MUÑIZ

TREBALL DE FINAL DE GRAU DE PSICOLOGIA

TUTOR DE LA UNIVERSITAT: Jordi Vilardell
UNIVERSITAT: Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya
FACULTAT: Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes
GRAU: 4rt del grau en Psicologia
ITINERARI: Clínic i de la salut
DATA: 16 maig de 2019

Agraïments:

A la meva família, que sempre m'ha donat força i eines per lluitar.

RESUM

Partint del ball llatí salsa en les *salsoteques*¹ de Tarragona, així com de la base teòrica entorn l'autoconcepte, l'autoestima i la salsa, l'objectiu del present estudi és investigar l'impacte de ballar salsa de forma continuada sobre l'autoestima dels participants. L'estudi s'ha realitzat en dues parts. Primer, amb 32 persones d'entre 21 i 37 anys, dividint dos grups equivalents segons el gènere i els ballarins de salsa, als que se'ls hi ha emprat l'escala d'autoestima de Rosemberg. Segon, amb 3 ballarins professionals de salsa d'entre 24 a 31 anys mitjançant l'entrevista semiestructurada. Els resultats assenyalarien que ballar salsa de forma continuada tindria un impacte positiu sobre l'autoestima, especialment en l'edat adulta.

Paraules clau: Autoconcepte, autoestima, salsa, edat, gènere.

RESUMEN

Partiendo del baile latino salsa en las *salsotecas* de Tarragona, así como de la base teórica entorno el autoconcepto, la autoestima y la salsa, el objetivo del presente estudio es investigar el impacto de bailar salsa de forma continuada sobre la autoestima de los participantes. El estudio se ha realizado en dos partes. Primero, con 32 personas de entre 21 y 37 años, dividiendo dos grupos equivalentes según el género y los bailarines de salsa, a los que se les ha pasado la escala de autoestima de Rosemberg. Segundo, con 3 bailarines profesionales de salsa de entre 24 y 31 años mediante la entrevista semiestructurada. Los resultados señalarían que bailar salsa de forma continuada tendría un impacto positivo sobre la autoestima, especialmente en la edad adulta.

Palabras clave: Autoconcepto, autoestima, salsa, edad, género.

ABSTRACT

Starting from the latin dance salsa at *salsotecas* of Tarragona, as well as of the theory basis on self-concept, self-esteem and salsa, the aim of this study is to investigate the impact of dancing salsa continually to the self-esteem of participants. The research has been split in two parts. Firstly, with 32 people between 21 to 37 years old in two equivalent groups in order to divide the gender and dancers of salsa, they have passed the self-esteem scale of Rosemberg. Secondly, with 3 professional dancers between 24 to 31 years old who have passed a semi-structured interview. The results would point that dancing salsa persistently would have a positive impact on the self-esteem, especially with adults.

Key words: Self-concept, self-esteem, salsa, age, gender.

¹ Les salsoteques fan referència a les discoteques en què únicament sona salsa, batxata i ritmes llatins com la kizomba o lamba-zouk, entre d'altres.

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ.....	5
1.1. JUSTIFICACIÓ	6
1.2. OBJECTIU GENERAL.....	7
1.3. ESTRUCTURA.....	7
2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA.....	8
2.1. AUTOCONCEPTE I AUTOESTIMA	8
2.1.1. <i>Fonamentació històrica entorn a l'estudi de l'autoconcepte i l'autoestima</i>	8
2.1.2. <i>Definició i característiques de l'autoconcepte</i>	10
2.1.3. <i>Desenvolupament de l'autoconcepte i l'autoestima</i>	12
2.1.4. <i>Definició i característiques de l'autoestima</i>	14
2.1.5. <i>Elements bàsics per a una bona autoestima</i>	16
2.1.6. <i>Tipus d'autoestima</i>	17
2.2. BALL LLATÍ SALSA	19
2.2.1. <i>Fonamentació històrica entorn a l'origen de la salsa</i>	19
2.2.2. <i>Aspectes educatius implicats en la salsa</i>	20
2.2.3. <i>Ballarins de salsa i personalitat</i>	21
2.2.4. <i>Aportacions de la salsa a l'autoestima</i>	21
3. PART PRÀCTICA.....	23
3.1. METODOLOGIA.....	23
3.1.1. <i>Tipus d'estudi</i>	23
3.1.2. <i>Objectius específics</i>	23
3.1.3. <i>Hipòtesis</i>	23
3.1.4. <i>Participants</i>	24
3.1.5. <i>Instruments</i>	25
3.1.6. <i>Procediments</i>	26
3.1.7. <i>Aspectes ètics</i>	27
3.2. RESULTATS	28
3.2.1. <i>Resultats escala d'autoestima de rosenberg</i>	28
3.2.2. <i>Resultats entrevista</i>	34
4. DISCUSSIÓ I CONCLUSIONS.....	37
4.1. DISCUSSIÓ DELS RESULTATS	37
4.2. LIMITACIONS I LÍNIES D'INVESTIGACIÓ FUTURES	39
4.3. CONCLUSIONS FINALS	40

5. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES	42
6. ANNEXOS.....	47
6.1. ANNEX 1: CONSENTIMENT INFORMAT	47
6.2. ANNEX 2: ESCALA D'AUTOESTIMA DE ROSEMBERG.....	48
6.3. ANNEX 3: GUIÓ ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA A BALLARINS DE SALSA	49
6.4. ANNEX 4: SPSS ESCALA D'AUTOESTIMA	50
6.5. ANNEX 5: ESTADÍSTICS RESUM DEL GRUP DIANA I CONTROL.....	51

ÍNDEX DE TAULES I FIGURES

TAULES

Taula 1. Tipus d'autoestima alta fràgil i segura o òptima des de la perspectiva del model elaborat per Kernis (2003).	17
Taula 2. Taula resum del procediment de la investigació d'elaboració pròpia	26
Taula 3. Estadístiques de l'autoestima del grup diana	28
Taula 4. Estadístiques de l'autoestima del grup control.....	29
Taula 5. Comparativa dels resultats de l'autoestima dels grups diana i control.....	29
Taula 6. Resultats prova de normalitat de Shapiro-Wilk.....	30
Taula 7. Resultats comparació de variàncies i mitjanes	30

FIGURES

Figura 1. Estructura de l'autoconcepte des de la perspectiva del model elaborat per Shavelson i cols. (1976). Reproduït per cortesia de la <i>American Educational Research Association</i>	11
Figura 2. Resultats de l'autoestima del grup diana per subjectes i nivell de salsa.....	31
Figura 3. Resultats de l'autoestima del grup diana per subjectes, edat i gènere.....	32
Figura 4. Resultats de l'autoestima del grup control per subjectes, edat i gènere	33
Figura 5. Resum de dades i resultats escala de Rosenberg del grup diana	51
Figura 6. Resum de dades i resultats escala de Rosenberg del grup control.....	51

1. INTRODUCCIÓ

L'autoestima és un tema recurrent en l'actualitat, a causa de les dificultats per tenir una salut mental sana i una bona qualitat de vida com a conseqüència de la multitud d'estressors presents en el dia a dia. S'està observant que hi ha factors que tenen un impacte positiu en l'autoestima i prevenen problemes relacionats. El ball llatí de la salsa és conegut des dels seus orígens per la seva capacitat d'empoderar als ballarins mitjançant la reivindicació de la identitat personal i social, pel que sembla tenir especial rellevància amb la identificació dels propis autoconceptes, acceptació dels mateixos i una bona autoestima.

Investigadors com Imogen Walker, Sanna Nordin-Bates, Emma Redding, Kate Hays, Charles Brown i Petter Lovatt, entre d'altres, remarquen la importància de ballar salsa de forma vocacional perquè l'autoconcepte de ballarí esdevingui prioritari en el llistat d'autoconceptes amb una valoració positiva, repercutint així a l'autoestima de forma significativa millorant-la en tots els aspectes de la vida, més enllà que en la pista o en les classes de salsa. En aquesta correlació intervenen multitud de variables que no es poden obviar, com l'edat, el gènere o els nivells de salsa dels ballarins, entre d'altres com les diferències individuals. L'autoestima baixa es relaciona amb edats primerenques, pertànyer al gènere femení i no dur a terme activitats que afavoreixin aquest constructe.

1.1. JUSTIFICACIÓ

Ballo el ball llatí salsa des de fa onze anys i escaig a Tarragona, dansa molt popular dins de diverses franges d'edat, sobretot en l'edat adulta. En repetides ocasions he escoltat a ballarins professionals i *amateur* afirmar que aquesta dansa els havia ajudat a millorar l'autoestima, pel que em plantejava si aquesta relació era positiva en tots els casos per norma general per ser un factor que promogui a tenir una bona autoestima. Després de fer una recerca exhaustiva sobre la relació entre *salsa* i autoestima, vaig adonar-me que hi ha estudis sobre la dansa en general i la salut mental i física, però cap focalitzava en els autoconceptes i la seva valoració ni en la seva relació amb la *salsa* específicament. D'aquesta reflexió va sorgir la pregunta d'investigació del present treball, "el ball continuat de *salsa* exerceix un impacte en l'augment d'autoestima dels seus participants?".

1.2. OBJECTIU GENERAL

Per aquest motiu, el present treball anomenat “Relació entre el ball continuat de la salsa i l’autoestima”, té com a objectiu investigar l’impacte de ballar aquest ritme llatí de forma continuada en el temps sobre l’autoestima. L’estudi s’ha portat a terme amb una metodologia no experimental amb disseny per enquesta transversal utilitzant els instruments qüestionari i entrevista semiestructurada i comptant amb la participació de 32 subjectes d’entre 21 i 37 anys, dels quals 16 pertanyen al grup diana per ser ballarins amb un alt nivell d’aprenentatge i que practiquen aquest esport amb una alta freqüència, i els altres 16 pertanyen al grup control per no ballar ni fer esport de forma professional ni freqüent.

1.3. ESTRUCTURA

El present treball està format per cinc apartats clarament distingits. El primer tracta sobre la fonamentació teòrica referent als constructes psicològics autoconcepte i autoestima per així comprendre seguidament la relació que tenen amb el ball llatí salsa. En segon lloc, es troba la part pràctica, on s’aborda la metodologia emprada en la investigació de l’estudi i els resultats quantitatius i qualitius recollits. El tercer apartat fa referència a la discussió dels resultats amb la teoria, les limitacions i futures línies d’investigació del treball, i les conclusions principals extretes. L’apartat quatre recull les referències bibliogràfiques utilitzades durant la investigació del treball i, per últim, al cinquè apartat s’observen els annexos.

2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

En la literatura, pocs autors han investigat i teoritzat sobre l'impacte del ball llatí salsa en l'autoestima de forma exhaustiva i focalitzant en aquesta de forma profunda. Per això, la fonamentació teòrica del present treball comença explicant l'autoconcepte i autoestima, al ser constructes indivisibles i interrelacionats, per després aprofundir en l'impacte de ballar *salsa* en els ballarins amb especial èmfasi en la seva relació amb l'autoestima.

2.1. AUTOCONCEPTE I AUTOESTIMA

2.1.1. FONAMENTACIÓ HISTÒRICA ENTORN A L'ESTUDI DE L'AUTOCONCEPTE I L'AUTOESTIMA

L'autoconcepte i l'autoestima han estat constructes no ben diferenciats històricament amb multitud de nomenclatures, estudiats des de diferents perspectives i models. L'origen d'aquests termes ha sigut l'estudi del “*self*” des del prisma filosòfic amb especial èmfasi al segle XVII. Descartes (Watson, 2003) ja va posar el focus d'atenció en la *creença del jo* com la primera veritat amb l'afirmació “*penso, llavors existeixo*” per ser conscient, reflexionar i acceptar la realitat exterior perquè “tot el que es pensa és o existeix”. Per contraposada, John Locke (Barionuevo, 2005) defensa que l'experiència concreta permet conèixer el món i diferenciar-lo entre l'extern i l'intern, també anomenat *self*. L'autoconeixement del *jo* és la reflexió davant el coneixement del món i els canvis culturals, socials, polítics i religiosos, cosa que influirà en les seves conductes, pensaments i sentiments per entendre la realitat.

Seguint la línia de Locke, Kant (Brook, 2018) nega que les persones tinguin intuïció d'elles mateixes en forma d'introspecció perquè no és una experiència tangible, entenent la consciència com allò que serveix per processar la informació dels inputs externs. Hume (Giménez, 2000) afirma que el *self* és resultat de la seqüència de percepcions dels sentits influenciada per les impressions i idees al reflexionar sobre el món, aquest varia en el temps i tendeix a mantenir-se estable mitjançant les semblances presents. Des d'una perspectiva més religiosa, Hegel (Blanco, 2016) entén que l'autoconeixement és el medi per conèixer l'*Esperit Absolut* mitjançant la reflexió contínua i subjectiva de les tesis i antítesis de la persona segons les experiències viscudes.

L'arribada de la Psicologia suposa un canvi en el paradigma, així, tot i haver-hi diferents models i perspectives, s'allunya de la filosofia. Wundt (Martorell i Prieto, 2014) estudia l'experiència conscient segons l'anàlisi dels estímuls externs mitjançant la interacció entre les percepcions, els sentiments generats i el context històric i cultural únics i personals de cada individu. Seguint aquesta idea, William James (Goodman, 2017) afirma que la consciència està lligada al context i segons com es percep la realitat, es desenvolupa una manera d'adaptar-se al medi. Sense negar l'existència del *self*, Mead (Hernández i Gallego, 2013) únicament explica com es forma la personalitat: la conducta d'un individu constitueix un estímulo perquè un altre realitzi l'acte determinat i, a la vegada, aquest últim acte es transformi en estímulo per a una posterior reacció per part del primer individu, continuant en una interacció sense fi.

La psicoanàlisi de Freud (Boeree i Gautier, 2013) implica un trencament en la psicologia del moment i torna a posar el punt de mira en la introspecció, destaca els models topogràfic -que divideix la ment en el conscient, el preconscious i l'inconscient- i l'estructural -que divideix de la personalitat en l'*allò*, el *superjò* i el *jo*. Pel que fa a l'humanisme, els autors posen el focus d'atenció en el màxim desenvolupament de les capacitats i potencials per arribar a l'autorealització i felicitat màxima, des d'aquesta perspectiva, Maslow entén el *self* com "la naturalesa inherent de l'individu, és a dir, els gustos, els valors i les metes que posseeix" (Fadiman i Frager, 2001, pp. 480) actualitzant-lo per satisfer les necessitats canviant. Per altra banda, per Carl Rogers (Fadiman i Frager, 2001) el *self* és una entitat inestable i mutable capaç de reorganitzar-se i adaptar-se a les situacions i interessos per apropar el seu *jo real* i el seu *jo ideal*.

Piaget (Tomás i Almenara, 2008) es centra en el desenvolupament cognitiu maduratiu per entendre l'autoconcepte, segons les experiències i aprenentatges exitosos concordats amb l'edat es disposarà d'esquemes mentals com a eina per descodificar i interpretar el món i a si mateix. Vygotsky (Tomás i Almenara, 2008) va un pas més enllà i diferencia l'*autoconcepte* com la imatge que la persona té de si mateixa en cada rol que desenvolupa, i l'*autoestima* com el conjunt de pensaments, sentiments i valoracions que es fan dels autoconceptes, explicitant que una experiència d'aprenentatge positiva reforça el sentiment de competència envers el rol i millora l'autoestima.

2.1.2. DEFINICIÓ I CARACTERÍSTIQUES DE L'AUTOCONCEPTE

L'autoconcepte actualment està definit de forma consensuada genèricament, tot i que les perspectives i models vigents li atorguen característiques pròpies de les seves teories. L'Associació de Psicòlegs Americana (2018), l'associació de psicòlegs més gran a escala mundial, defineix l'autoconcepte com:

La descripció i l'avaluació d'un mateix, incloent-hi les característiques psicològiques i físiques, les qualitats, les habilitats, els rols, etc. Els autoconceptes contribueixen al sentit de la identitat de l'individu al llarg del temps. La representació conscient de l'autoconcepte depèn en part d'una esquematització no conscient del jo. Encara que els autoconceptes solen estar disponibles en certa mesura a la consciència, poden ser inhibits de la representació encara que influeixen en el judici, l'estat d'ànim i els patrons de comportament. També anomenat autoavaluació.

A l'estudi de les característiques internes de l'autoconcepte fins a meitats dels anys 70 regnava la concepció unidimensional, entenent-lo com un constructe unitari i global de les persones per veure's a si mateixes. Tanmateix, diversos autors han proposat models multidimensionals al provar que l'autoconcepte està format per diversos factors, tot i que no hi ha acord de quants el conformen i com es relacionen entre si. Gràcies al seu suport empíric, ens centrarem en el *model multidimensional dels factors jeràrquics* de Shavelson, Hubner i Stanton (1982). Segons aquest model, l'autoconcepte presenta quatre característiques (González-Pienda, Núñez, González-Pumariiega i García, 1997).

La primera característica és que té una *estructura multidimensional*, a causa del fet que l'autoconcepte es conforma a partir d'autopercepcions molt diferents en valor i origen, organitzades segons la dimensió específica que comparteixen. Aquestes dimensions poden ser més o menys amples i canviar segons variables personals com l'edat, el sexe o la cultura. La segona característica és l'*ordre jeràrquic*, ja que s'organitzen seguint una jerarquia de més específic a més global. Aquesta jerarquia es deu al fet que primerament les experiències donen lloc a autopercepcions, aquestes s'organitzen en dimensions d'autoconcepte concretes, després es categoritzen en dimensions més globals, que finalment poden reorganitzar-se per donar lloc a altre nivell més general, donant lloc als nivells factorials que poden observar-se a la figura 1. Aquesta estructura possibilita que segons el context les persones es situïn en autoconceptes operatius específics i/o canviïn uns sense afectar els altres. La tercera característica és l'*estabilitat en les seves dimensions*

més genèriques i inestabilitat en les més específiques. Les dimensions més específiques són més inestables a l'estar vinculades amb les experiències constantment canviant, mentre que les més generals són més estables perquè cal que diverses de les dimensions específiques que les conformen siguin inestables per provocar un canvi. La resistència al canvi possibilita l'estabilitat de l'autoconcepte i la salut mental, sempre que una informació externa molt intensa no interfereixi. La quarta característica és que és un *constructe amb entitat pròpia* i diferenciable d'altres constructes.

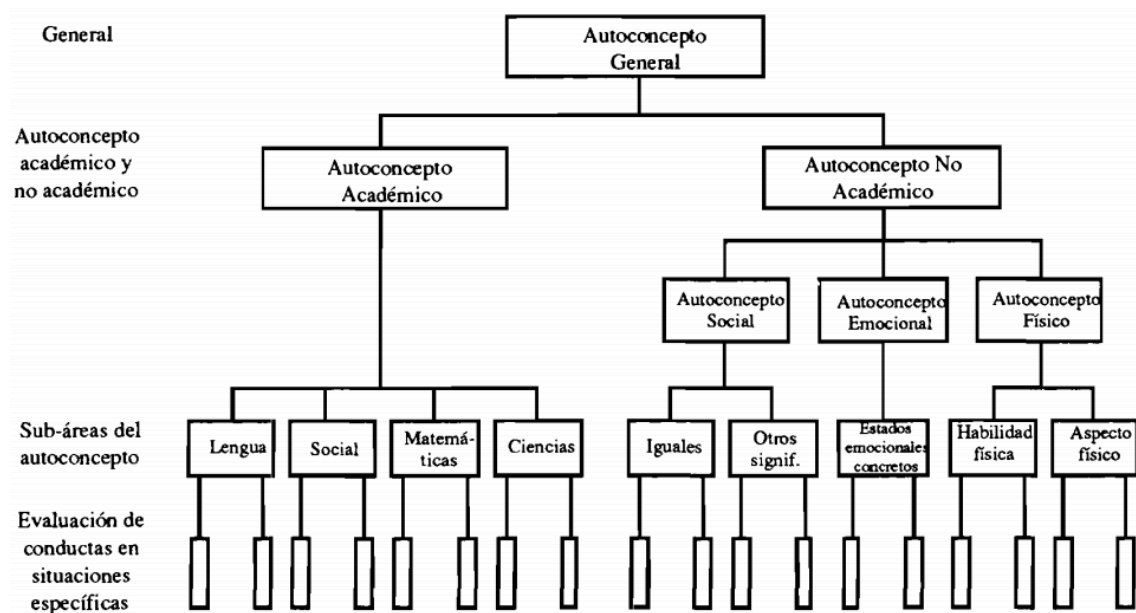


Figura 1. Estructura de l'autoconcepte des de la perspectiva del model elaborat per Shavelson i cols. (1976). Reproduït per cortesia de la *American Educational Research Association*.

2.1.3. DESENVOLUPAMENT DE L'AUTOCONCEPTE I L'AUTOESTIMA

Aquest apartat aborda el desenvolupament de l'autoconcepte i l'autoestima de forma conjunta al ser constructes interrelacionats i indivisibles, ja que l'autoconcepte precedeix l'autoestima perquè es necessiten tenir autoimatges per procedir a valorar-les. L'Ecuyer (citat per Padilla, 2018; Rincón, 2016; Baltasar 2014; Navarro, 2011) és un dels autors amb més suport científic al postular el seu model evolutiu general dels estadis d'identitat per explicar com l'autoconcepte i, en conseqüència, l'autoestima es configura i canvia des del naixement fins a la mort. Ho divideix en sis etapes:

Emergència del si mateix, dels 0 als 2 anys (l'Ecuyer, 1985). A partir de la interacció amb el medi intern i extern l'infant té consciència de sí mateix mitjançant la construcció d'una autoimatge corporal, diferenciant-se del món extern.

Confirmació o asserció del si mateix, dels 2 als 5 anys (l'Ecuyer, 1985; Hernández, 2013). L'infant desenvolupa el llenguatge i es comunica amb els altres, construint les bases de l'autoconcepte a través de les possessions, la identificació i la diferenciació de les persones importants i properes. En aquest moment es considera l'inici de l'autoestima, condicionat principalment per les relacions interpersonals i el sentiment d'estima i protecció amb la família, en especial amb els pares.

Expansió del si mateix, dels 5 als 10-12 anys (l'Ecuyer, 1985; Rodríguez, 2014). Els primers anys de l'etapa escolar suposen un període d'adaptació en què els èxits i fracassos ofereixen molta informació a l'infant per construir un autoconcepte més realista i enriquit que porta a una valoració d'ell positiva o negativa segons el rendiment acadèmic i el sentiment de competència principalment.

Diferenciació del si mateix, dels 10-12 als 18-20 anys (l'Ecuyer, 1985; Padrós, 2017). L'adolescència i l'adolescència tardana suposen una etapa de revisió dels autoconceptes. Els canvis físics suposen tornar a posar el focus d'atenció a la imatge corporal per valorar-se, alhora que tracta de diferenciar-se dels demés i ser autònom redescobrint-se i cercant autoconceptes més estables, coherents i madurs. És un moment en què l'autoestima disminueix com a conseqüència de la cerca d'autoconceptes no estables per les noves capacitats d'intel·ligència que suposen descobrir les incoherències d'altres persones i fan

a l'adolescent tenir idees més extremistes, la necessitat d'acceptació pel grup d'iguals i l'egocentrisme adolescent, que pot provocar audiència imaginària² o la falla personal³.

Maduresa del si mateix, dels 18-20 als 60 anys (l'Ecuyer, 1985; Padrós, 2017). Moment d'estabilitat de l'autoconcepte en què evoluciona de forma lleugera i duradora a causa d'esdeveniments vitals. El focus d'atenció cap a les relacions socials augmenta fins als 40 anys, moment en què comença a canviar cap a un mateix tenint el seu punt màxim als 60. La consecució d'autonomia, independència i estabilitat laboral són els punts principals perquè l'adult es valori amb una alta autoestima. Tanmateix, a l'edat adulta emergent, dels 21 als 29 anys, l'autoestima acostuma a ser baixa i inestable perquè la generació de joves actuals viuen un moment de crisi econòmica que dificulten l'estabilitat laboral i, per tant, independitzar-se i ser autònoms. A l'edat adulta primerenca i a la mitjana, dels 30 als 65 anys l'autoestima acostuma a incrementar degut a la tendència d'haver assolit els anteriors objectius, i són les crisis familiars i les condicions laborals insatisfactòries les que condicionen tenir una autoestima més baixa.

El si mateix en la longevitat o edats avançades, a partir dels 60 anys (l'Ecuyer, 1985; Krauss i Sneed, 2003). La vellesa acostuma a estar acompanyada per canvis vitals com limitacions de salut, la jubilació o la mort de persones estimades, sent una etapa caracteritzada per una evolució negativa de l'autoconcepte. Tanmateix, l'autoestima en aquest moment vital és alta perquè el mecanisme utilitzat fins aleshores per millorar l'autoestima anomenat *assimilació*, que consisteix en canviar la situació externa per acostar-la als propis objectius, és canviat per l'*acomodació*, modificant els objectius perquè siguin consonants amb la situació actual. Altres autors afegeixen que es posa en marxa el mecanisme de defensa de les *comparacions socials*, comparant-se amb altres persones en situacions pitjors per autovalorar-se més positivament.

² Audiència imaginària: Concepció de què el propi adolescent és el focus d'atenció dels altres

³ Falla personal: Sentiment de ser únic i especial.

2.1.4. DEFINICIÓ I CARACTERÍSTIQUES DE L' AUTOESTIMA

L'autoestima segons l'Associació de Psicòlegs Americana (2018) es defineix com:

Grau en què les qualitats i les característiques contingudes en l'autoconcepte es consideren positives. Reflecteix en l'autoimatge física d'una persona, la visió dels seus assoliments i capacitats, els seus valors i l'èxit percebut per viure-hi, així com la manera en què els altres veuen i responen a aquesta persona. Com més positiva sigui la percepció acumulativa d'aquestes qualitats i característiques, més alta serà l'autoestima. Un grau raonablement alt d'autoestima es considera un ingredient important de la salut mental, mentre que la baixa autoestima i els sentiments d'inutilitat són símptomes depressius comuns.

A partir d'aquesta definició podem estar d'acord que una elevada autoestima es fonamenta en una valoració positiva de l'autoconcepte i en el nivell de concordança entre l'autoconcepte percebut i l'autoconcepte que s'estima com ideal. Alcántara (2003) afegeix que l'autoestima no és innata, sinó que es construeix a partir dels aprenentatges intencionats i inintencionats que la persona experimenta en primera persona i/o de forma vicària.

L'autoestima és resultat de multitud de components distingits i interrelacionats, com han proposat diversos autors. Els models que més rellevància han tingut són els proposats per Alcántara (2003) i Mézerville (2004). El primer distingeix tres components interrelacionats entre si, fins al punt en què la modificació d'un suposa alteracions en els altres. Aquests components són el component cognitiu, afectiu i conductual.

El *component cognitiu* és el conjunt d'idees, opinions, creences, percepció i processament de la informació (Roa, 2013) que una persona té de si mateixa, resultant l'autoimatge anomenada *autoconcepte* que influirà en la consolidació de l'autoestima en el moment present i expectatives futures. Una bona salut mental correlaciona amb una estabilitat en aquest component per autoregular-se i autodirigir-se segons el coneixement personal, les conviccions i les creences que la persona té. Saura (1996) senyala que tenim quatre tipus d'autoconceptes construïts i modelables a partir de les relacions interpersonals: (1) idees, imatges i creences que tenim de nosaltres mateixos; (2) imatges que creiem que els altres tenen de nosaltres; (3) imatges de com creiem que hauríem de ser; (4) imatges que ens agradaria tenir de nosaltres mateixos.

El segon component és l'*afectiu*, entès com la ressonància que el component cognitiu provoca a l'ego (Roa, 2013). És a dir, la valoració del nostre autoconcepte a partir de l'assimilació i interiorització de les imatges pròpies i dels altres, tenint un sentiment favorable o desfavorable en la nostra capacitat personal i sorgint emocions en conseqüència. Finalment, el tercer és el *component conductual*, resultat de la tensió, intenció i decisió d'actuar en conseqüència a les nostres cognicions i emocions per ser coherents i així trobar l'autoafirmació en nosaltres i l'acceptació, consideració, reconeixement i respecte per part dels altres (Roa, 2013).

Per altra banda, Mézerville (2004) proposa el model del *procés de l'autoestima* en el que explica els components de l'autoestima interrelacionats i distingits en dues dimensions complementàries. La primera és la *dimensió actitudinal*, composta per tres components: (1) l'autoimatge, que és la capacitat de veure els defectes i virtuts de la pròpia personalitat segons les experiències passades, presents i expectatives futures; (2) l'autovaloració, relacionada amb l'autoacceptació i l'autorespecte, tracta d'identificar i satisfer les pròpies necessitats per tenir una autoimatge positiva; (3) i l'autoconfiança, que és el sentiment de competència a l'enfrontar-se als reptes amb excel·lència i gaudi. La segona és la *dimensió conductual*, composta per: (4) l'autocontrol, que fa referència a la capacitat de cura, disciplina, organització i maneig de les diferents dimensions de la pròpia vida i personalitat per aconseguir les fites desitjades; (5) l'autoafirmació, que és la llibertat de prendre decisions, expressar-se i actuar de forma assertiva per defensar i aconseguir allò que es vol i conduir-se cap a l'autonomia i cooperació; (6) i l'autorealització, punt en què la persona desenvolupa i expressa les seves actituds i aptituds en la consecució de fites significatives per a ella mateixa i per als altres.

2.1.5. ELEMENTS BÀSICS PER A UNA BONA AUTOESTIMA

Les investigacions dedicades a com aconseguir una bona autoestima han sigut tema d'interès en diversos àmbits psicològics, educatius i sociològics. Com que els elements psicològics es regeixen en fenòmens fenomenològics i no deterministes, els estudis sobre els elements necessaris per a una bona autoestima no donen resultats concrets i inamovibles, pel que no hi ha consens sobre com s'aconsegueix una bona autoestima de forma objectiva i són pocs els autors que han escrit sobre el tema. L'investigador i catedràtic en psiquiatria Enrique Rojas (2003) ha detectat i analitzat els elements bàsics per tenir una bona autoestima, destacant el judici personal, l'acceptació d'un mateix, l'aspecte físic, el patrimoni psicològic, l'entorn sociocultural, la feina, l'evitació de l'enveja, el desenvolupament de l'empatia, l'altruisme i la cerca activa de felicitat i benestar.

Els primers elements fan referència al treball metacognitiu de la mateixa persona en si. El primer element, *el judici personal*, és l'anàlisi i la detecció del que es vol aconseguir i el ja aconseguit dels objectius i expectatives, entenent que estem subjectes a canvis i que podem aprendre a dirigir-los, orientant-nos a desenvolupar les nostres potencialitats. El segon element és *l'acceptació d'un mateix*, acceptant les pròpies aptituds, limitacions, errors i expectatives no complides per acceptar-se com a persona. El tercer element és *l'aspecte físic*, referent a la integració positiva del propi aspecte físic en l'acceptació de la personalitat, des de la morfologia corporal fins a les característiques fisiològiques, incloent-hi malalties físiques i psicològiques. El quart element és *el patrimoni psicològic* de la personalitat, formada per un conjunt de trets que fan a la persona única i irrepetible. Roca (2014) afegeix *la cerca activa de la felicitat i el benestar* amb la capacitat d'anteposar la felicitat a llarg termini a la de curt termini.

Els elements que segueixen estan en interacció amb l'ambient, pel que s'ha de treballar en la relació que s'estableix entre el món intern i extern de l'individu. L'element *entorn sociocultural* indica que les relacions socials saludables i eficaces són claus per una bona autoestima, pel que cal treballar els recursos comunicatius per potenciar les aptituds i actituds. El següent element és *la feina*, ja que si l'ocupació laboral és satisfactòria, es tendeix a realitzar-la amb responsabilitat, compromís, dedicació i amor. L'autoestima no depèn del càrrec o altres condicions laborals, sinó de gaudir del que es fa.

L'element que continua és *l'evitació de l'enveja o la comparació amb els altres* en positiu per tenir referents a seguir en el projecte de vida propi. L'enveja percep únicament

parcel·les observables que porten a malestar al posar el focus atencional en l'altre i no en un mateix. Un element relacionat és *el desenvolupament de l'empatia*, entès com la capacitat d'identificar i gestionar les emocions pròpies i alienes per ser comprensiu, indulgent, tolerant i tenir capacitat de perdonar-se a si mateix i als altres. Finalment, l'element *altruisme* és l'acte de posar en pràctica l'entrega cap a la societat per voluntat pròpia comporta fer un pas més enllà en la pau interior i la felicitat, ja que no hi ha enveges en alegrar-se del bé de l'altre, desplaçant sentiments negatius i apropant la generositat i la satisfacció personal.

2.1.6. TIPUS D'AUTOESTIMA

L'autoestima és un constructe que tendeix a mantenir-se estable en el temps fent difícil canviar d'un tipus d'autoestima a altra. Tanmateix, això no la converteix en estàtica, sinó que és dinàmica i té capacitat de canvi (Kernis, 2003; Baldwin i Hoffman, 2002; Havighurst, 1972). Els tipus d'autoestima poden diferenciar-se alta i baixa, però a causa de l'interès del treball sobre l'alta autoestima i la seva relació amb el ball *salsa* de forma continuada, aquest apartat es centrarà en ella principalment. Kernis (2003), basant-se en teories i investigacions recents des de diferents enfocaments, ha diferenciat l'autoestima alta fràgil (columna esquerra de la taula 1) i l'autoestima alta segura o òptima (columna dreta de la taula 1).

Taula 1. Tipus d'autoestima alta fràgil i segura o òptima des de la perspectiva del model elaborat per Kernis (2003).

AUTOESTIMA FRÀGIL	AUTOESTIMA SEGURA (ÒPTIMA)
Defensiva-inflada	Genuïna
Contingent	Vertadera
Inestable	Estable
Discrepant	Congruent

L'autoestima fràgil es caracteritza per valorar els autoconceptes de forma positiva i vulnerable, necessitant suport i protecció contínua, i dividida en quatre tipus d'autoestima fràgil: (1) *defensiva-inflada*, amb tendència excessiva a trets d'automillora que inclouen propensió a minimitzar o negar informació amenaçadora i a magnificar els positius; (2) *contingent*, vinculada amb la inseguretad, la no estabilitat, la motivació extrínseca i no satisfer necessitats i preferències personals per tal de complir demandes externes, els èxits i fracassos suposen una reavaluació dels autoconceptes i l'autoestima; (3) *inestable* en el temps, en el que els sentiments d'autovalidesa són fràgils i vulnerables amb dificultat per aconseguir quelcom a llarg termini que el motiu de forma intrínseca; (4) *discrepant*, quan les representacions del *jo* explícites i implícites són molt diferents.

L'autoestima alta segura o òptima implica autovaloracions positives dels autoconceptes de forma sòlida i estable en el temps, i està dividida en quatre tipus: (1) *genuïna*, relacionada amb autovalorar-se de forma positiva i oberta a percebre informació autorrellevant admetent i reconeixent errors i limitacions; (2) *vertadera*, vinculada amb la *teoria de l'autodeterminació* en què les pròpies accions són autodeterminades i congruents amb l'autèntic *jo nuclear* guiades per motivacions intrínseques, un tret a destacar és que els èxits i els fracassos no suposen una reavaluació dels seus autoconceptes i canvi global en l'autoestima; (3) *estable* en el temps, relacionada amb la consecució de fites autodeterminades intrínseques amb sentiments d'autovalidesa ben ancorats; (4) *congruent*, quan les diferents representacions del *jo* implícites i explícites són similars.

Per altra banda, Ross (2013) classifica l'autoestima baixa segons la seva estabilitat, diferenciant entre: (1) autoestima baixa estable, caracteritzant a autovaloracions dels autoconceptes negatius de forma prolongada en el temps de manera lineal amb dificultat per valorar-se positivament amb sentiment d'incompetència i infravaloració; (2) i l'autoestima baixa inestable, referent a autovaloracions recurrentment negatives per la sensibilitat als esdeveniments externs, però amb augment de l'autoestima davant d'èxits amb eufòria i ràpida tornada a la calma on l'autoestima torna a ser baixa.

2.2. BALL LLATÍ SALSA

Aprendre, ensenyar i, en definitiva, ballar *salsa* suposa la implicació d'aspectes variats on es situen els psicològics, fisiològics, socials i educatius. Taylor i Taylor (2008, pp. 12) senyalen que la preparació psicològica en la dansa permet desenvolupar als practicants l'actitud escènica, definint-la com “*la cerca del grau més alt de satisfacció personal i artística al ballar*”. Per aquest motiu, cal prestar atenció als aspectes psicològics dels ballarins. Entre aquests factors psicològics, profunditzarem principalment en l'autoestima, revisant prèviament aspectes bàsics de l'autoconcepte al tenir ambdós constructes una relació recíproca.

2.2.1. FONAMENTACIÓ HISTÒRICA ENTORN A L'ORIGEN DE LA SALSA

La *salsa* en gastronomia és entesa com la barreja de diferents substàncies per acompanyar i fer més saborosos els aliments a l'ingerir-los, i és degut a aquesta definició que la *salsa* com tipus de música rep aquest nom a l'estar composta per multitud d'estils com la *bomba*, la *plena* i altres ritmes afro-llatins, basant el seu patró rítmic a la *guaracha* cubana amb influències del jazz, el *rhythm* i *blues* (Llano, 2015).

L'origen és una qüestió discutida sense acord unívoc situant-se principalment en Cuba al segle XVII, moment en què la música dels esclaus africans, la dels colons francesos i espanyols i els originaris cubans es barreja, resultant estils musicals nous coneguts com el *txa-txa-txa*, el *mambo*, el *son cubano*, la *guaracha* o el *guaguancó*, entre d'altres (Llano, 2015). Després de la Segona Guerra Mundial una gran part de població llatinoamericana va emigrar als Estats Units, desencadenant l'origen de la *salsa* com es coneix actualment. L'any 1966 sorgeix la *salsa* als barris llatins marginals de Nova York com vehicle per expressar la seva identitat social, manifestar les seves vivències quotidianes i empoderar-los (Rondón, 2007).

La popularitat de la *salsa* ha anat creixent des d'aleshores i s'ha estès per multitud de països. Aquesta diversitat ha donat lloc a tipus de *salsa* diferents com la *salsa cubana*, la *salsa en línia* o estil *Los Angeles*, la *salsa en Rueda Cubana*, la *salsa Nueva York* o estil *Mambo*, la *salsa Colombiana* o estil *Cali*, entre d'altres. Entre la gran varietat d'estils de *salsa*, el present treball es centra en la *salsa en línia de saló*, diferenciant-se de la *salsa* de carrer per seguir criteris estètics més complexos i d'exhibició (Llano, 2015).

2.2.2. ASPECTES EDUCATIUS IMPLICATS EN LA SALSA

L'entrenament i la formació de la dansa es situa com elecció vocacional, tot i que ensenya habilitats i tècniques que pretenen satisfer les demandes de la indústria artística (Hecht, 2007), exhibint-se coreografies i moviments visuals i rítmicament plaents per una gran quantitat de públic al qual atraure. A diferència d'altres balls, com el ballet, la *salsa de saló* segueix un model pedagògic poc autoritari en què la relació mestre-aprenent és més propera i càlida, com també variada al tenir constantment oportunitat de formació a les escoles i *salsoteques* amb diferents professionals per tal de beneficiar-se de mescla de diferents estils d'aquest ritme llatí. Seguint a Garoian (1999), un problema de l'aprenentatge de ball és la no promoció de la creativitat, cosa que a la *salsa* no tendeix a passar al ser fidel als seus orígens d'improvisació i expressió emocional i la presència de models mixtes d'ensenyança que acaben per resultar en estils de ball personals i únics.

La *salsa* és una dansa, i com a tal contribueix en l'educació de valors i compleix les conclusions del Document 0 de la XVII Trobada de Consells Escolars i Autonòmics de l'Estat Espanyol que va tenir per tema *Les ensenyances Artístiques* (29 de novembre del 2006) sobre les Ensenyances Artístiques. El primer valor educatiu és la *sensibilitat*, ja que l'aprenentatge de l'art comporta un nou llenguatge en què s'entenen nous codis del món, desenvolupant així un món emocional i unes capacitats d'anàlisi i crítica majors. En segon lloc l'*autonomia*, al convertir-se en l'arquitecte del seu *jo* i el del seu entorn per comprendre'l, valorar-lo i transformar-lo atenent als criteris ètics i estètics de la cultura que l'envolta (Rodríguez, 2009).

Segueix la *capacitat de compromís* pel continu esforç, perseverança i capacitat de compartir sensibilitats i emocions; la *socialització* per comunicar-se des del seu peculiar llenguatge. La *salsa*, en especial, té la particularitat de ser un ball en parella, pel que dóna l'oportunitat d'establir noves relacions en cada composició ballada. Altre valor és la *solidaritat* per la capacitat de comunicar-se i entendre altres cultures, que és el primer pas per apreciar-les, integrar-les a la cultura pròpia i derruir fronteres per integrar-les totes com un tot que es pot fusionar o bé diferenciar-les des d'una perspectiva igualitària. I, per últim, la *intel·ligència emocional* al treballar constantment a través de les emocions, identificant-les, distingint-les, gestionant-les i manipulant-les per així plasmar-les.

2.2.3. BALLARINS DE SALSA I PERSONALITAT

La personalitat és una variable a tenir en compte en aquest treball, ja que entendre que l'autoestima i la personalitat es retroalimenten, així com multitud d'aspectes bio-psico-socials, és essencial per entendre quin tipus de perfils de personalitat caracteritzen als ballarins de salsa, quins nivells d'autoestima tenen i com la *salsa* influeix en això. Investigacions dedicades a trobar evidència sobre la relació entre les preferències de música, la personalitat i l'autoestima han conclòs que no hi ha correlació entre les variables (Noel et al., 1995; North & Hargreaves, 1999; Leary & Baumeister, 2000).

L'estudi liderat per Sigg (2009) explica que la incongruència dins de la recerca entre preferències musicals i trets de personalitat és tractar de classificar perfils de personalitat per preferències sense tenir en compte altres variables com la cultura o els mecanismes de defensa. La cultura té una gran influència en el que s'accepta socialment, pel que si, per exemple, una cultura accepta en un alt grau el *Heavy Metal* aquells que prefereixen aquest gènere musical es poden extravertir i serà un tipus de música molt ballada, escoltada, composta i cantada. En canvi, si tenir preferència per aquests gèneres resulta sinònim d'ostracisme o rebuig per la seva estigmatització, els que prefereixen aquest gènere tendiran a ser més introvertits perquè no tenen una necessitat tan elevada com els extravertits de ser acceptats socialment i rebutjar aquest tipus de música.

Per tant, no és el gènere musical el que defineix la personalitat o la personalitat la que defineix les preferències musicals, sinó que són multitud de variables com la cultura o els mecanismes de defensa davant aquesta, entre d'altres, els que s'aproximen a la descripció de perfils de personalitat. Per aquesta raó, en el present treball no es tindrà en compte la variable personalitat a l'estudiar la relació entre l'autoestima i els ballarins de *salsa*.

2.2.4. APORTACIONS DE LA SALSA A L'AUTOESTIMA

Les investigacions sobre la pràctica del ball llatí *salsa* i l'augment d'autoestima indiquen relació de causalitat. S'han realitzat investigacions que informen que l'autoestima millora amb la realització d'activitat física regular (Blanco, 1997; Fox, 2000). La pràctica continuada del ball llatí *salsa* entesa com a esport té beneficis neuro-fisiològics que correlacionen amb millors autoconceptes al tenir una salut física que ajuda a respondre millor als estímuls i reptes quotidians, valorant-se de forma més positiva com a conseqüència.

A escala social, la *salsa* permet conèixer a nous cercles socials en acadèmies de ball, *salsoteques*, tallers i congressos de *salsa*, ambients en què com descriu Llano (2015) el que es premia és gaudir del ball, trencar amb pors i vergonyes, deixar lloc a l'originalitat i la improvisació i relacionar-se per aprendre a ballar amb tota classe de persones en un ambient de suport, ajuda i bons hàbits. “*La relació interpersonal que s'estableix té un impacte en la identitat, ja que la identitat està relacionada amb la manera en què un s'experimenta a si mateix i com els altres, a través de la seva mirada, matisen aquesta identitat*” (Sanahuja-Maymó, 2008, pp. 67).

Recentment, s'ha portat a terme un estudi dirigit a joves ballarins d'estils mixtos per estudiar la seva autoestima (Walker et al, 2011), trobant alts nivells d'aquesta variable quan ho fan per raons vocacionals amb nivells d'aprenentatge i freqüència del ball alts. Les raons destacades són que utilitzen el ball com un mitjà per expressar la seva identitat, identificant les emocions positives i negatives dels seus autoconceptes, augmentant a la vegada la seva seguretat personal i sentiment de competència com a persona única (Papageorgi, 2007; Walker i Nordin-Bates, 2010; Hays i Brown, 2004).

L'estudi liderat per Lovatt (2011), en la Universitat de Hertfordshire per estudiar la relació entre el ball i l'autoestima coincideix amb l'anterior esmentat. Van seleccionar i dividir a les persones majors d'edat segons 3 grups caracteritzats per “ballarins”, “exballarins” i “no ballarins”, diferenciant en els dos primers grups l'estil de ball, el nivell d'aprenentatge i la freqüència. No hi va haver grans diferències en les puntuacions del nivell d'autoestima dels tres grups fins que el nivell adquirit no arribava a avançat amb una freqüència alta (entre 3 i 4 dies a la setmana), disparant-se en el nivell professional amb puntuacions molt més majors. El nivell de confiança al ballar de les persones de mitjana edat varia segons el sexe, sent el gènere femení el que té les puntuacions més altes de confiança tot i que el gènere masculí és el que té nivells d'autoestima més elevats.

3. PART PRÀCTICA

3.1. METODOLOGIA

3.1.1. TIPUS D'ESTUDI

Segons León i Montero (2003), aquest és un tipus d'estudi mixt per la integració de metodologia quantitativa i qualitativa. La recerca segueix un mètode no experimental amb disseny per enquesta amb estratègia associativa descriptiva i comparativa de grups naturals. És un estudi no experimental perquè no es manipularà la Variable Independent (VI) per veure l'efecte que provoca en la Variable Dependent (VD). La tècnica d'investigació per enquesta en un moment determinat del temps es passa a dos grups naturals preexistents a la investigació per comparar els seus nivells d'autoestima, un grup diana format per ballarins i un grup control. Les eines emprades han estat el qüestionari i l'entrevista semiestructurada.

3.1.2. OBJECTIUS ESPECÍFICS

Exposades algunes idees principals sobre l'autoconcepte, l'autoestima i el ball llatí *salsa*, així com la relació entre aquestes variables, el present treball té l'objectiu d'analitzar la relació entre el ball continuat de la *salsa* i l'autoestima per comprovar si ballar aquest gènere musical augmenta l'autoestima. Per complir l'objectiu del treball a continuació s'exposen de forma detallada els objectius específics:

- Analitzar si el grau d'autoestima és superior en ballarins de *salsa* respecte a un grup control de no ballarins.
- Detectar si el nivell d'aprenentatge de la *salsa* incideix positivament en l'autoestima.
- Identificar si l'edat i el gènere són variables que afecten l'autoestima dels participants.

3.1.3. HIPÒTESIS

A partir de la pregunta d'investigació i al marc teòric revisat, les hipòtesis plantejades són:

- El ball continuat de la *salsa* millora l'autoestima.
- El nivell d'aprenentatge alt de la *salsa* influeix en una millor autoestima.
- L'edat i el gènere influencien en l'autoestima.

3.1.4. PARTICIPANTS

A la primera fase del present Treball de Fi de Grau (TFG), es va administrar un qüestionari a 32 subjectes, seleccionats amb un mostreig no probabilístic a propòsit per pertànyer a nivells de VI font de diferències individuals en una mateixa cultura, és a dir, per ser grups naturals preexistents a l'estudi. Per una banda, 16 participants formaven part del grup diana, per ser ballarins de *salsa* de forma continuada ballant un mínim de 2 vegades a la setmana amb certa experiència i nivell de professionalitat de la província de Tarragona. La mitjana d'edat d'aquests participants va ser de 27,31 anys, amb una edat mínima de 22 i una edat màxima de 37 anys. Per altra banda, els 16 participants restants formaven part del grup control, per no ser ballarins ni exercir cap ball de forma professional, per tal de cenyir-se al màxim a l'objecte de l'estudi i no esbiaixar els resultats amb variables estranyes, tots estudiants del grau de Psicologia a la universitat de Vic. La mitjana d'edat del grup control va ser de 24,94 anys, amb una edat mínima de 21 i una màxima de 32 anys. En ambdós grups, el gènere estava controlat, de forma que la meitat dels participants eren dones (50%) i l'altra meitat eren homes (50%).

A la segona fase del TFG, van participar tres ballarins professionals de *salsa* de l'escola Báilame (Tarragona) als quals se'ls va realitzar una entrevista semiestructurada:

1. L'entrevista es va realitzar amb D.E.A., de 31 anys. Ballarí de *salsa* des dels 18 anys, director i fundador de l'escola Báilame, professor, coreògraf internacional i campió mundial de *salsa* en la categoria de passos lliures i en parella, tant en l'àmbit europeu com mundial. La duració va ser de 45 minuts.
2. L'entrevista es va realitzar a I.C., de 24 anys. Comença a ballar amb 3 anys i descobreix la *salsa* als 17, coreògrafa i professora principal de l'escola Báilame i tallers de *salsa*. La duració va ser de 56 minuts.
3. L'entrevista es va realitzar a W.D.S., de 27 anys. Ballarí de *salsa* des dels 23 anys, coreògraf i professor principal de l'escola Báilame i tallers de *salsa*. La duració va ser de 20 minuts.

3.1.5. INSTRUMENTS

En aquest treball s'han utilitzat dos instruments diferents per avaluar l'autoestima. Per una banda des de la metodologia quantitativa tenim l'escala d'autoestima de Rosenberg⁴, un qüestionari dissenyat per Morris Rosenberg (1965) amb l'objectiu d'explorar l'autoestima personal entesa com els sentiments de validesa personal i respecte cap a un mateix. L'escala consta de 10 ítems, les 5 primeres afirmacions estan enunciades en positiu i les 5 últimes de forma negativa per controlar l'efecte de l'aquiescència autoadministrada. Els ítems es responen amb una escala d'actitud no comparativa en base a 4 punts d'acord i desacord, sent A molt d'acord i D molt en desacord.

Un cop respost el qüestionari, es sumen les puntuacions segons les respostes donades per l'entrevistat i s'interpreten segons tres categories: (1) menys de 25 punts correspon a una baixa autoestima i existeixen problemes significatius amb l'autoestima; (2) de 26 a 29 punts hi ha una autoestima mitjana, pel que es recomana millorar-la; (3) de 30 a 40 punts es presenta l'autoestima elevada, considerada normal. L'escala consta d'una consistència interna d'entre 0,76 i 0,87, amb una fiabilitat de 0,80, pel que té fiabilitat i validesa.

Per altra banda, a través de la metodologia qualitativa s'ha utilitzat l'entrevista semiestructurada⁵ d'elaboració pròpia, basada en un guió preestablert amb 21 preguntes obertes, caracteritzada per la seva flexibilitat ajustant-se als entrevistats segons les respostes que es van donant, donant peu a motivar a l'interlocutor, aclarir termes, identificar ambigüitats, reduir formalismes i profunditzar en aspectes que interessin. L'objectiu és obtenir informació més rica i personal des de l'experiència vivencial de 3 ballarins de *salsa* entrevistats sobre la seva autoestima de forma més profunda, subjectiva i realista. El guió complet de l'entrevista s'adjunta en l'apartat d'annexos.

⁴ Veure annex 2: Escala d'Autoestima de Rosenberg

⁵ Veure annex 3: Guió entrevista semiestructurada

3.1.6. PROCEDIMENTS

Per tal d'assolir els objectius proposats, s'ha utilitzat el disseny no experimental per enquesta amb estratègia associativa descriptiva i comparativa de grups naturals. La variable independent és ballar *salsa* i la variable dependent és l'autoestima. Aquesta última avaluada amb un qüestionari i una entrevista semiestructurada de manera transversal.

En una primera fase, vam assistir a una coneguda *salsoteca* de Tarragona la nit del diumenge 10 de Març 2019 a les 21h fins a les 22h per administrar el qüestionari escala de Rosenberg a una mostra de 16 ballarins. L'escala es va passar a l'entrada de la sala de ball, de forma individual a mesura que arribaven els ballarins adequats per les seves característiques apropiades per la investigació i que van accedir a participar. Es van afegir els paràmetres edat, gènere i nivell de salsa per classificar als participants al recollir resultats.

En segon lloc, per administrar el qüestionari al grup control format per una mostra de 16 no ballarins, vam contactar amb estudiants del grau de psicologia de la universitat de Vic el dimarts 02 d'Abril 2019 per realitzar-la el mateix dia a les 17h fins a les 17:30h. L'escala es va administrar a les instal·lacions del campus Torre dels Frares de la mateixa universitat, de forma individual. Es van afegir els paràmetres edat i gènere per classificar als participants al recollir resultats.

Finalment, vam contactar via telefònica amb l'acadèmia de *salsa* Bàilame (Tarragona), col·laboradora amb la investigació per realitzar l'entrevista semiestructurada amb professionals de la *salsa* de l'acadèmia. Es va concertar cita el dia 23 de Març 2019 a les 14h, el 31 de Març 2019 a les 20h i el 23 d'Abril 2019 a les 14:30h. A continuació, es presenta una taula resum amb els procediments per mesurar l'autoestima als grups.

Taula 2. Taula resum del procediment de la investigació d'elaboració pròpia

Taula resum del procediment	
Tipus d'instrument i grup	Data de l'administració
Qüestionari a grup diana	10 de març de 2019
Qüestionari a grup control	02 d'abril de 2019
Entrevista a 3 participants del grup diana	23 i 31 de març i 23 d'abril de 2019

Un cop recollides les dades d'interès de la part quantitativa i qualitativa, al llarg dels mesos de març i abril es va portar a terme el buidatge de resultats. Els resultats buidats de la part quantitativa es van realitzar mitjançant el programa d'estadística *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS), trobant els resultats estadístics per comparar els resultats bruts directes del grup control i diana, fent diferències de mitjanes d'ambdós grups per trobar possibles diferències significatives, i elaborant gràfics de barres per subjectes per contrastar com és l'autoestima dels grups segons l'edat, el gènere i el nivell de salsa. A diferència dels resultats qualitatius, que s'ha fet mitjançant una macro-taula amb 10 categories segons els factors principals implicats en el desenvolupament i manteniment d'una autoestima alta, distingint 3 columnes titulades amb les inicials dels 3 entrevistats i les respostes més rellevants per cada categoria segons la fonamentació teòrica.

3.1.7. ASPECTES ÈTICS

Durant tot el procés de realització de la investigació s'han tingut en compte els aspectes ètics esmentats en el Codi deontològic. Es van exposar amb claredat i honestat els objectius i el procediment a les persones implicades en l'estudi, demanant la firma del consentiment informat⁶ i de confidencialitat per utilitzar les dades, assegurant que no es revelaria cap identitat ni durant ni després d'aquesta investigació. A més, es va oferir als participants la possibilitat de conèixer els resultats obtinguts un cop acabat el projecte d'investigació.

⁶ Veure annex 1: Consentiment informat

3.2. RESULTATS

3.2.1. RESULTATS ESCALA D'AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

3.2.1.1. Estadístics d'autoestima del grup diana

A continuació es mostra una taula amb els estadístics mitjana, mediana, moda i desviació típica dels resultats directes de l'escala d'autoestima de Rosenberg del grup diana.

Taula 3. Estadístiques de l'autoestima del grup diana

Estadístiques autoestima del grup diana		
	Autoestima	
N	Vàlid	16
	Perdut	0
Mitjana		33,38
Mediana		34,50
Moda		35
Desviació tipus		4,573

El grup diana, formada per 16 ballarins de salsa, no ha patit cap pèrdua durant el procés d'investigació. Així, els resultats estadístics de les seves puntuacions en l'escala d'autoestima de Rosenberg obtinguts de tot el grup donen una mediana de 34,5 punts, corresponent segons Rosenberg a una elevada autoestima. La moda és 35 al ser l'única puntuació repetida, específicament en dues ocasions i pertanyent a l'autoestima alta segons l'autor. Finalment, la representativitat de la mitjana 33,38 punts s'ha mesurat mitjançant el Coeficient de variació de Pearson, donant un resultat de 0,137, pel que la mitjana és molt representativa i té poca dispersió.

3.2.1.2. Estadístics d'autoestima del grup control

A continuació es mostra una taula amb els estadístics mitjana, mediana, moda i desviació típica dels resultats directes de l'escala d'autoestima de Rosemberg del grup control.

Taula 4. Estadístiques de l'autoestima del grup control

Estadístiques autoestima del grup control		
		Autoestima
N	Vàlid	16
	Perdut	0
Mitjana		30,75
Mediana		31,50
Moda		24 ^a
Desviació típica		4,640

a. Existeixen múltiples modalitats. Es mostra el valor més petit.

El grup control, format per 16 persones que no ballen salsa, no ha patit cap pèrdua durant el procés d'investigació. Així, els resultats estadístics de les seves puntuacions en l'escala d'autoestima de Rosemberg obtinguts del grup donen una mediana de 31,5 punts, corresponent segons Rosemberg a una elevada autoestima. Les puntuacions repetides han sigut 24, 28, 29, 32 i 33, pel que és una distribució multimodal amb 5 modes amb la característica de pertànyer a la baixa, mitjana i alta autoestima. Per últim, la representativitat de la mitjana 30,75 punts s'ha mesurat amb el Coeficient de variació de Pearson, donant un resultat de 0,151, pel que la mitjana és molt representativa i hi ha poca dispersió.

3.2.1.3. Estadístics comparatius dels resultats de l'autoestima del grup diana i del grup control

Aquest apartat mostra la comparativa de resultats de les puntuacions d'autoestima del grup diana i del grup control a través de taules.

Taula 5. Comparativa dels resultats de l'autoestima dels grups diana i control

Taula comparativa dels resultats d'autoestima dels grups diana i control		
	Grup diana	Grup control
Mitjana	33,38	30,75
Mediana	34,50	31,50
Moda	35	24, 28, 29, 32 i 33

La comparació estadística dels resultats d'autoestima del grup diana i control, reflecteix majors puntuacions en el grup format pels ballarins de salsa o el grup diana pel que fa a la moda, la mediana i la mitjana. Per saber si la diferència de mitjanes és o no significativa i afirmar que les puntuacions del grup de ballarins són significativament diferents i superiors, es procedeix a fer una comparació de mitjanes. En primer lloc, diferenciant si les poblacions pertanyen a una distribució normal o no i, seguidament, comparant variàncies i mitjanes amb un nivell de significació del 5%.

Taula 6. Resultats prova de normalitat de Shapiro-Wilk

NORMALITAT AUTOESTIMA		
P-Valor (Ballarins) = 0,562	>	$\alpha = 0,05$
P-Valor (No ballarins) = 0,578	>	$\alpha = 0,05$

La variable autoestima en ambdós grups es comporta normalment segons la prova de normalitat Shapiro-Wilk amb un nivell de significació del 5%. Això és degut al fet que el P-Valor del grup diana o dels ballarins és 0,562 i el del grup control o no ballarins és 0,578, sent els dos majors al valor alfa 0,05. Així, podem afirmar que el grup diana i el grup control segueixen una distribució normal.

Taula 7. Resultats comparació de variàncies i mitjanes

IGUALTAT DE VARIÀNCIES AUTOESTIMA		
P-Valor = 0,827	>	$\alpha = 0,05$
IGUALTAT DE MITJANES AUTOESTIMA		
P-Valor = 0,118	>	$\alpha = 0,05$

La comparació de variàncies donen un P-Valor de 0,827, que és major al valor alfa 0,05. Així, no rebutgem la hipòtesi que les variàncies de la variable autoestima són iguals. Assumint que les variàncies són iguals, comprovem que el valor de significació de la mitjana de la variable autoestima és 0,118, sent major al valor alfa 0,05. Per tant, tot i que les mitjanes no són iguals, s'accepta que no hi ha una diferència significativa entre la mitjana de les puntuacions d'autoestima del grup diana i la mitjana de les puntuacions d'autoestima del grup control.

3.2.1.4. Estadístics per subjecte i nivell de salsa de l'autoestima pel grup diana

El gràfic següent mostra als subjectes ballarins del grup diana segons el seu nivell de salsa i les seves puntuacions en l'escala d'autoestima de Rosenberg.

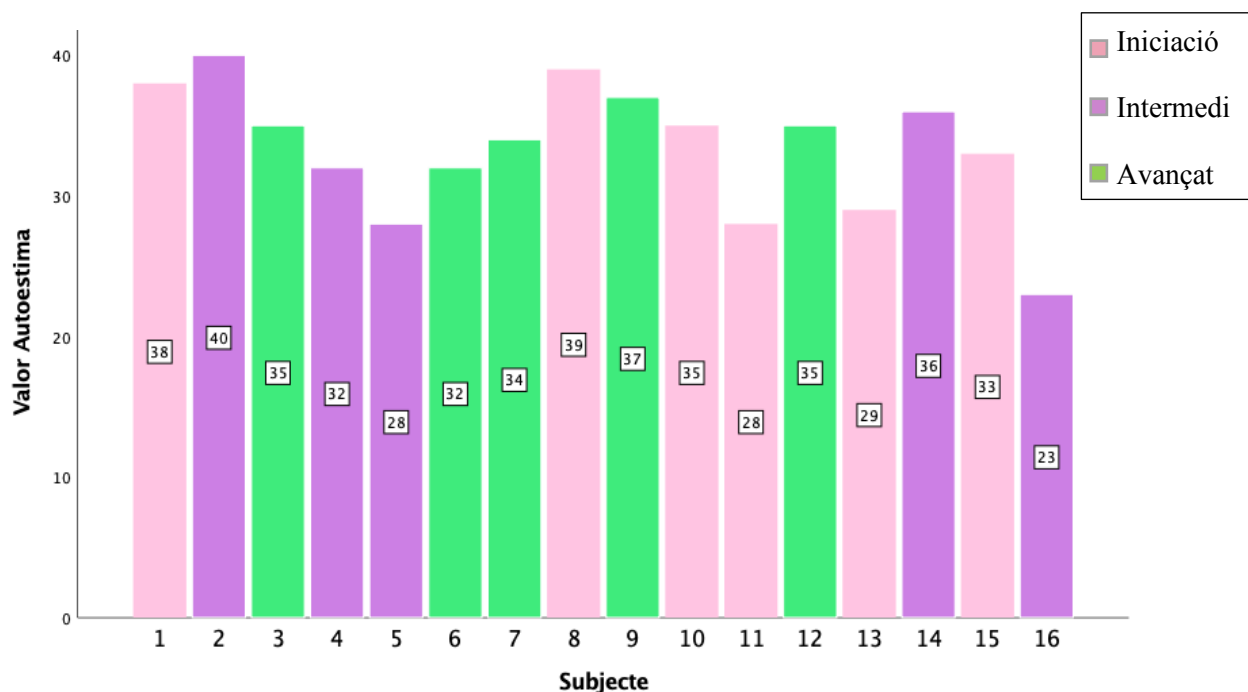


Figura 2. Resultats de l'autoestima del grup diana per subjectes i nivell de salsa

La gràfica divideix al grup de ballarins segons els 3 nivells de salsa existents a les acadèmies de balls llatins, és a dir, iniciació quan comencen a tenir nocions bàsiques de la salsa, intermedi quan tenen nocions sobre les figures de ball i com utilitzar-les adequadament en els diferents *tempos* de la cançó i avançat per aquells que perfeccionen la tècnica del ball i amplien els seus coneixements (Llano, 2015).

Els participants presenten una distribució molt uniforme, component-se de 6 persones del nivell iniciació, 5 del nivell intermedi i 5 de l'avançat. Començant pels d'iniciació, hi ha 4 persones amb alta autoestima i 2 amb una autoestima mitjana amb puntuacions molt properes a l'alta autoestima, allunyant-se d'aquesta 1 i 2 punts. En el nivell intermedi 3 persones amb alta autoestima, 1 amb autoestima mitjana de 2 punts per sota de l'alta, i altra persona amb una autoestima baixa. Finalment, totes les persones del nivell avançat tenen autoestimes altes.

3.2.1.5. Estadístics per subjecte, edat i gènere de l'autoestima pel grup diana

Seguidament, s'observen els resultats directes en l'escala d'autoestima de Rosemberg del grup diana de cada subjecte segons el gènere i l'edat d'aquests.

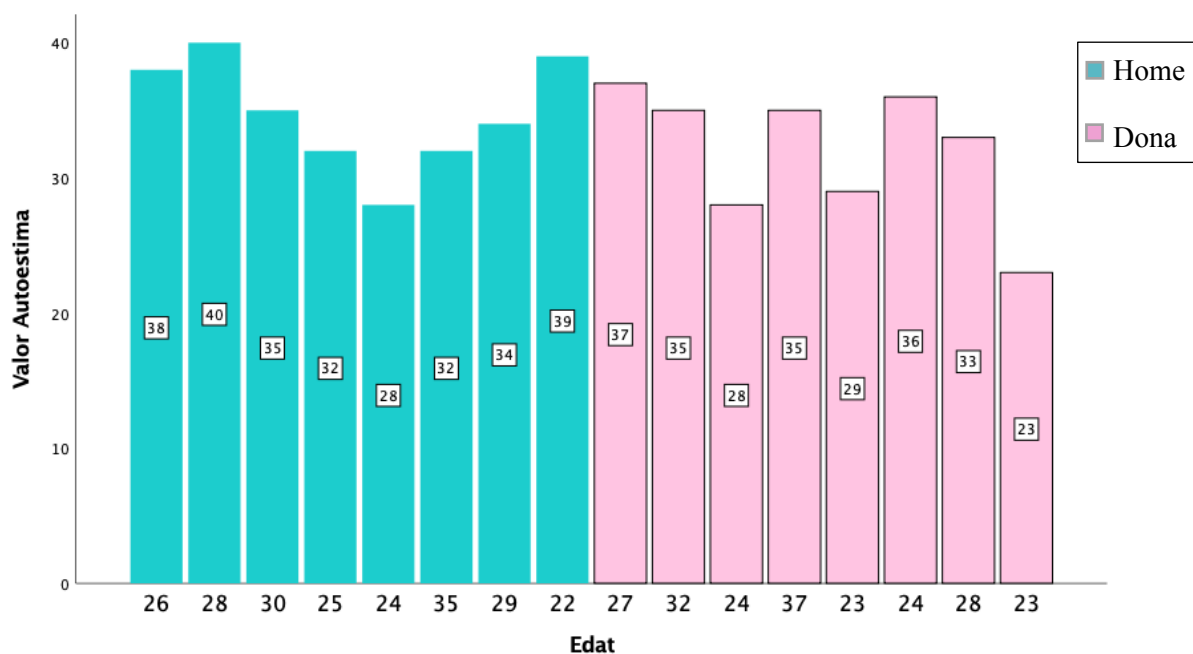


Figura 3. Resultats de l'autoestima del grup diana per subjectes, edat i gènere

Els resultats d'autoestima dels ballarins de salsa mostren un cas d'autoestima baixa, corresponent a una dona de 23 anys, pel que es descarta que hi hagi baixa autoestima entre els participants del gènere masculí del grup. Pel que fa a l'autoestima mitjana, només tres persones d'edat adulta emergent presenten aquesta autoestima, sent un home de 24 anys i dues dones de 23 i 24 anys. Per últim, l'autoestima elevada és la moda en aquesta població, ja que correspon a set homes majors de 25 anys i un de 22 anys i cinc dones majors de 27 anys i una de 24, sent l'únic subgrup amb persones d'edat adulta primerenca i amb les edats més grans.

3.2.1.6. Estadístics per subjecte, edat i gènere de l'autoestima pel grup control

Seguidament, s'observen els resultats directes en l'escala d'autoestima de Rosenberg del grup control de cada subjecte segons el gènere i l'edat d'aquests.

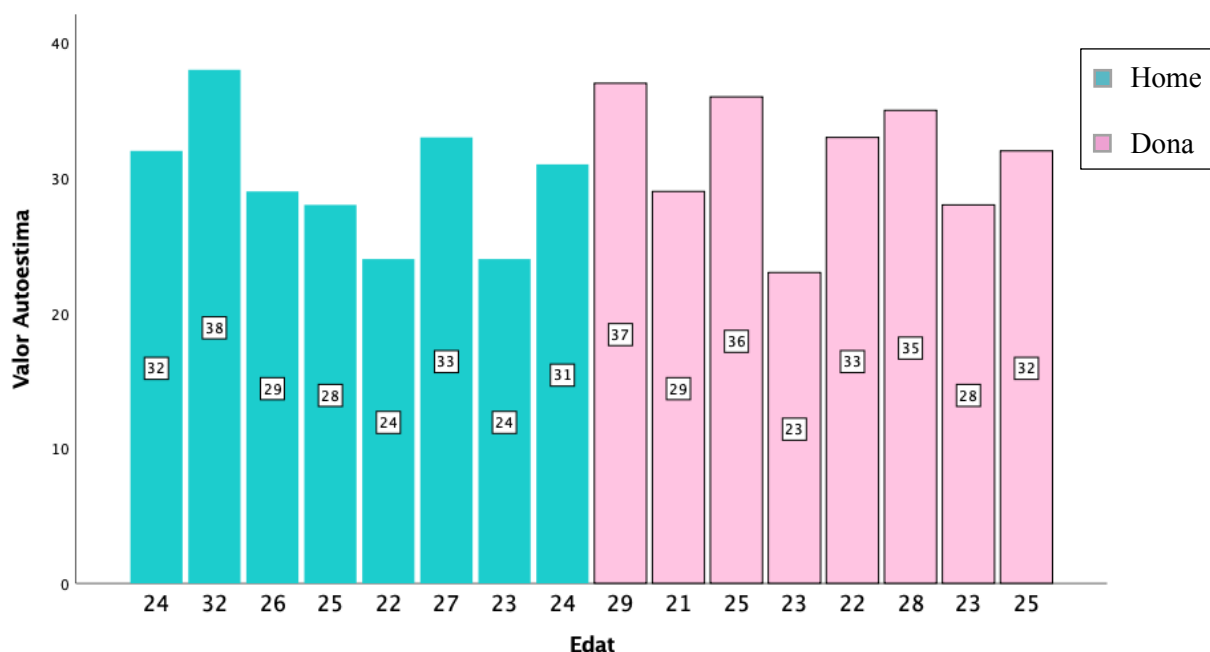


Figura 4. Resultats de l'autoestima del grup control per subjectes, edat i gènere

Els resultats d'autoestima del grup control presenten un cas d'una dona de 23 anys amb baixa autoestima, igual que al grup diana, però afegint-se en aquest cas també dos homes de 22 i 23 anys. En relació a la mitjana autoestima, el nombre de persones que presenten aquesta autoestima és un participant més que en el grup diana, sent també dues dones de 21 i 23 anys i dos homes, un més que en l'altre grup, de 25 i 26 anys. Finalment, l'autoestima elevada torna a ser la moda en aquesta ocasió, tot i que amb una mida mostral més petita que en el grup diana amb una diferència de tres participants. Les persones amb més edat tornen a presentar una autoestima elevada, sent també l'únic subgrup en què hi ha algú de l'edat adulta primerenca, i a diferència del grup anterior hi ha el gènere femení té una major autoestima, havent-hi cinc dones de 29, 25, 22, 28 i 25 anys i quatre homes de 24, 32, 27 i 24 anys.

3.2.2. RESULTATS ENTREVISTA

Les entrevistes semiestructurades sobre aspectes relacionats amb l'autoestima fetes als tres professionals de *salsa*, tracten de recollir de forma profunda i holística les característiques més rellevants dels entrevistats per entendre per què tenen puntuacions d'autoestima elevades i quins factors intervenen. Per tant, a continuació s'exposaran les seves respostes més significatives de manera literal per evitar inferències, dividides en 11 apartats claus en el desenvolupament d'una bona autoestima segons la teoria.

	<u>D.E.A</u>	<u>I.C.</u>	<u>W.D.S.</u>
AUTOCONCEPTE I AUTOESTIMA	<p>Prioritat de l'autoconcepte ballarí en 5^a posició.</p> <p>“Soy una persona con carácter muy fuerte, que siempre ha seguido sus ideas, luchando por lo que ha creído”.</p> <p>“Lo que deseo es formar una familia grande y poder cuidar de ella... trascender como ser humano sería mi máxima expresión”.</p> <p>“El mayor miedo sería acabar solo... tengo carencias y me da miedo no tener esa habilidad de comprender a los demás”.</p> <p>“He sido diferentes personas durante mi vida... Hace unos 3 años cambié radicalmente mi manera de ser, me pregunté muchas cosas y cambió mi vida por completo”.</p>	<p>Prioritat de l'autoconcepte ballarí en 5^a posició.</p> <p>“Soy una persona sensible, activa, que aprende con facilidad, cariñosa, bastante independiente...”.</p> <p>“Me gustaría ser una persona emprendedora sin ser conformista; buena hija; buena mujer; buena madre porque me gustaría tener una familia; más estable; valiente para dejar cosas atrás y empezar otras; completa a nivel profesional; no juzgar y ser más sensata”.</p> <p>“No me gustaría ser conformista ni mala persona... Sobretudo, me da miedo llegar a ser alguien que dedica su tiempo y vida a hacer algo que no le hace feliz”.</p> <p>“Antes era una persona muy dependiente, con miedo a estar sola, ahora soy más solitaria que disfruta de mis momentos... Sigo siendo muy sensible... Siempre he bailado, es algo que me llena, abrirme al mundo, ser más sociable. La <i>salsa</i> me ha ayudado a coger un rol de profesional segura, sociable, cómoda, me siento bien bailando porque me gusta verme bailar y no me da vergüenza. Me ha hecho no hacerme sentir pequeña y crecerme en ese y muchos más aspectos de mi vida”.</p>	<p>Prioritat de l'autoconcepte ballarí en 4^a posició.</p> <p>“Soy apasionado, positivo, amigo de sus amigos, seductor, amante del baile y de los tatuajes, profesional, maduro, muy sociable...”.</p> <p>“Me gustaría llegar a crecer aún más como profesor de bachata y salsa, bailarín y tatuador para tener un éxito laboral mayor”.</p> <p>“Me da miedo ser un fracasado”.</p> <p>“He aprendido a quererme, ya que antes no me veía bien o creía no verme bien. Tenía muchas inseguridades, miedo al qué dirán... He aprendido que soy como soy, me quiero así y el que me quiera ha de ser así”.</p>
AUTOIMATGE	<p>“Siempre he sido un buen compañero, he empatizado con el débil por mi experiencia pasada... Antes era desastroso y ahora intento ser la mejor versión</p>	<p>“En el baile hay gente que me ve como una referencia por el rol de profesional que tengo, viéndome como una persona segura, con desparpajo... Aunque no soy así en todos los aspectos de mi vida</p>	<p>“La gente tiene un concepto equivocado y negativo de mi por juzgar mi fachada, creen que me da igual todo, que solo pienso en salir, beber y follar y no es así. Tengo muchas más cosas que eso.</p>

	<p>de mi mismo, en constante evolución”.</p> <p>“No quiero que me vean diferente. En el pasado sí, pero lo que he pasado hace que sea la persona que soy y no me siento mal por ello, me siento feliz conforme a mi mismo”.</p>	<p>y también tengo cosas que me hacen sentir insegura y mal... La gente que me conoce de verdad piensa que soy buena persona, sensible, independiente, algo solitaria, positiva y segura”.</p> <p>“Intento que me vean como quiero que me vean... Cuando estoy con ellos me deshago de mis sentimientos negativos y los demás son como mi medicina”.</p>	<p>La gente que me quiere creo que me ven como me he descrito”.</p> <p>“Me da igual como me vean los demás, los que sí me importa es la gente que me quiere”.</p>
AUTOVALORACIÓ	<p>“Lo que más me gusta de mi es la fuerza de voluntad, es impresionante”.</p> <p>“Me gustaría ser más valiente, sé que me exijo demasiado. A veces también debería perdonarme, soy humano”.</p>	<p>“Me valoro mucho, aunque hay cosas de mi que me gustaría mejorar”.</p> <p>“A veces me siento víctima cuando me suceden cosas, y en vez de sentirme capaz y segura para resolver esos problemas y sentimientos me es más fácil victimizarme pensando “¿por qué me pasa esto?” “pobrecita de mi” “mírame” ... y yo misma me chafó y no me gusto”.</p>	<p>“Me gusta todo de mi a día de hoy. Ha sido difícil, pero puedo decirlo con la cabeza alta”.</p> <p>“No cambiaría nada de mi”.</p>
AUTOCONFIANÇA	<p>“La cosa que me ocupa más tiempo es construir proyectos, ahora mismo estoy haciendo dos empresas relacionadas con el baile de salsa a la vez. Me podría pasar 20h sin dormir como un psicópata, porque me aspira y me llena. Cuando empecé a bailar salsa vendí todo y me fui a vivir a Ben para dedicarme al 100%. Es una adicción emocional, esa gasolina de alcanzar y alcanzar hasta ser el mejor”.</p> <p>“Soy una persona mucho más emocional que racional, por lo que tengo altibajos que no controlo, pero voy aprendiendo poco a poco con mucho <i>insight</i>”.</p>	<p>“Me hace feliz estar, hacer y ver felices a mi familia, amigos y pareja... es algo que cuesta muy poco y practico a diario porque hace feliz a los demás y a mi misma; aprender cosas nuevas de baile, aunque me resulte un gasto económico y energético grande. Bailo los 7 días de la semana, tomo clase 3, doy clase de baile 5 y con mi familia o amigos estoy en contacto continuo”.</p> <p>“Invierto todas mis energías, tiempo y dinero en conseguir lo que quiero y delante de negativas sigo intentándolo porque es mi objetivo y no quiero dejarlo hasta que lo consiga”.</p>	<p>“Me hace feliz compartir el tiempo con mi familia y amigos, dedicar tiempo a mis aficiones como bailar o salir y trabajar de tatuador. Dedico todo mi tiempo a mi pasión que es tatuar, el resto del tiempo bailo y cuando no tengo clases, ensayos o trabajo salgo muchísimo con mis amigos”.</p> <p>“A los retos me enfrento con cabeza, ganas y decisión. Le “echo huevos”, me planteo si puede salir mal y sigo para adelante”.</p>
AUTOCONTROL	<p>“Consigo lo que quiero si me emociona sí o sí. Me emociona tener un reto muy grande y no saber cómo voy a llegar, no tengo ni idea <i>carajo</i>. Me gusta caminar y caminar hasta conseguirlo”.</p> <p>“Siempre he querido reconocimiento por mi experiencia i carencias de joven, por lo que conseguir mis retos hacen que exprese que estoy aquí. Me gusta jugar limpio, aunque no me guste perder”.</p>	<p>“He conseguido una buena convivencia con mi compañero de piso, independizarme, dejar de ser tan dependiente, asumir responsabilidades, dejar de juzgar, controlar la envidia...”.</p> <p>“Cuando consigo algo lo cuento a <i>petit comité</i>, para no gafar el camino con gente que puede no alegrarse y sentir envidia... Cuando no consigo mis objetivos me siento decepcionada conmigo misma... Y busco alternativas que no tengan nada que ver con ese objetivo”.</p>	<p>“He conseguido mejorar la relación con mi madre, montar mi propio negocio y conocer mundo... Me queda uno principal que aún no he conseguido, pero estoy en ello, enamorarme”.</p> <p>“Cuando consigo algo lo comparto y celebro con los míos, sin llegar a fardar. Cuando no los consigo también suelo compartirlo, pero ya no lo celebro (<i>se ríe</i>)”.</p>

	“Hasta hace poco quería todo para ya. Ahora mismo, prefiero la felicidad a largo plazo”.	“Prefiero la felicidad a largo plazo. Los objetivos importantes no se consiguen sin esfuerzos ni sacrificios”.	“Prefiero la felicidad a corto plazo, quiero disfrutar el momento y vivir el día a día”.
AUTOAFIRMACIÓ	<p>“Soy asertivo totalmente. A la persona lo primero que le importa es ella... La asertividad es el único punto para comunicarnos de forma sana y tener una buena autoestima, porque estamos en constante comunicación con los demás y el cómo lo haces es clave”.</p> <p>“Me encanta ganar, pero siempre trabajando en equipo con mi equipo. Me gusta que mi equipo esté unido, enseñar a personas a desenvolverse y construirse para caminar solos, aprender juntos... Me llena de felicidad”.</p>	<p>“A veces soy más pasiva que asertiva, ya que no me gusta entrar en un posible conflicto y no se si podría comunicar todo de forma asertiva”.</p> <p>“Soy mucho más cooperativa, ya que me hace feliz ver felices a los demás. En cambio, si soy competitiva gano yo, pero a costa de todo el resto de gente”.</p>	<p>“Me considero asertivo, aunque puedo llegar más a la pasividad para no <i>armarla</i> y evitarme según qué follones si creo que no es tan importante”.</p> <p>“En el trabajo soy cooperativo para ayudar a mis compañeros a mejorar entre todos. En cambio, en el baile soy competitivo para ser el mejor, sin llegar a humillar o reirme de los demás”.</p>
ENTORN SOCIO-CULTURAL	“Mi círculo cercano es mi familia... Se ha construido en base al cariño, al amor y al respeto, con unos valores y principios brutales”.	“Mi círculo cercano es más familiar que amistoso... En general, trato de agarrar lo mejor de todo el mundo y me ayudan a ser mi mejor versión”.	“Mi círculo cercano son mis amigos, madre y hermanas. Los que más me influyen son mis amigos, me han aportado muchas cosas: cariño, consejos, experiencias...”.
EVITACIÓ DE L'ENVEJA I COMPARACIÓ AMB ELS ALTRES	“La envidia no es un pensamiento recurrente... Estoy en constante análisis, entender por qué lo pienso y cambiarlo. Se que hay ciertos estados de la mente que me hacen daño y otras que me hacen bien, por lo que trabajo en ello”.	“La envidia solía ser un pensamiento que rondaba, he tenido que trabajar en ello y ahora puedo decir que me alegro por los demás en vez de sentir envidia. Hay casos en que no me ha salido algo, comienzan los sentimientos de envidia y me siento mal, entonces soy consciente y pienso qué puedo hacer para mejorar, analizo el problema e incluso a esa persona y le pregunto cómo lo ha hecho”.	“No soy muy envidioso. Cuando siento envidia porque el otro hace algo mejor que yo entonces practico hasta que lo consigo o cuando alguien se compra algo que deseo pues ahorro hasta que lo compro si realmente quiero... Suelo conformarme con lo que tengo sin llegar a querer cosas que no puedo tener realmente, vivo con los pies en la tierra”.
ALTRUISME	“Sin duda soy altruista. No he tenido una vida fácil, siempre he construido de la nada y me ha ido bien gracias a la gente que me ha ayudado... Todo trae una semilla de grandeza, incluso los momentos muy malos. Es por eso que ayudo siempre a gente que lo necesita tanto económica como humanitariamente”.	“Soy altruista incluso con las personas que no lo son conmigo. No me cuesta, o si me cuesta hago el esfuerzo porque me es recompensado tanto a mí como a los demás al instante o incluso a largo plazo”.	“Dentro de lo posible soy altruista... Siempre que alguien me ha necesitado he estado ahí para ofrecer mi apoyo”.
SITUACIÓ ACADEMICA I LABORAL	“Me saqué la ESO a los 18 años y autoaprendizaje de empresas y desarrollo personal... He trabajado en mil cosas para cubrir las necesidades económicas. Mi vida laboral ahora es en un 10, como mi autoestima”.	“Estudí la ESO, bachillerato, ciclos superiores, un curso de azafata y formación de baile... He trabajado en todo aquello temporal que me diera dinero. Me dedico de forma profesional al baile. Satisfacción de 8”.	“Estudí la ESO y un ciclo. He trabajado de camarero, carpintero, pintor... Llevo 7 años de tatuador y estoy a punto de montar mi propia tienda, además soy bailarín de <i>salsa</i> y <i>bachata</i> y doy clases. Satisfacción de 10”.

4. DISCUSSIÓ I CONCLUSIONS

4.1. DISCUSSIÓ DELS RESULTATS

Exposats els resultats, es posaran en relació amb els objectius de l'estudi, la fonamentació teòrica i les hipòtesis. El present treball es planteja com a primer objectiu “**analitzar si el grau d'autoconcepte és superior en ballarins de salsa respecte a un grup control de no ballarins**”. Els resultats estadístics de les medianes, modes i mitjanes aritmètiques del grup de ballarins i de no ballarins de salsa mostren majors puntuacions d'autoestima en els que ballen, tot i que la diferència de mitjanes no és significativa, pel que és poc probable que ballar salsa sigui la responsable d'aquesta correlació. La teoria senyala que la salsa és un vehicle per expressar identitat social i empoderar a la persona (Llano, 2015; Sanahuja-Maymó, 2008), sent també un tipus d'esport amb un nivell social adequat per influenciar positivament a l'autoestima, però no l'únic. Els resultats no exclouen que l'autoestima millori amb la salsa, sinó que el grup control pot estar duent a terme altres activitats que també li influencien a nivell cognitiu, afectiu i conductual de forma similar i repercuteixin en l'autoestima.

Les entrevistes mostren com alts nivells d'aquest constructe depenen de multitud de factors i la valoració que els hi atorguin, tal com indica el model multidimensional de Shavelson, Hubner i Stanton (1982). Aquest model també indica que els autoconceptes tendeixen a ser estables com més gran siguin les dimensions d'aquest, pel que dependrà de la grandària de la dimensió relacionada amb la salsa i la seva valoració perquè esdevingui un autoconcepte estable i positiu que influencii de forma significativa i estable a l'autoestima, cosa que no es pot comprovar mitjançant l'escala d'autoestima emprada, però que en les entrevistes queda justificat perquè els professionals entrevistats tenen una dimensió de l'autoconcepte salsa molt ampli que valoren positivament i que els hi ha influenciat a altres àrees de les seves vides, així com factors necessaris per a una bona autoestima congruents amb Rojas (2003).

El segon objectiu tracta de “**detectar si el nivell d'aprenentatge de la salsa incideix positivament en l'autoestima**”. Es pot observar com els resultats estadístics i les entrevistes dels ballarins de salsa de nivell avançat donen puntuacions d'autoestima altes, a diferència dels altres nivells (nul o control, iniciació i intermedi) on hi ha més dispersió en el grau d'autoestima. Cal afegir, que les respostes dels entrevistats s'associen amb l'autoestima alta segura o òptima. Aquests resultats coincideixen amb els estudis de

Lovatt (2011) i Walker et al (2011), pel que nivells avançats de *salsa* correlacionarien amb l'autoestima alta gràcies al treball emocional continu per identificar, distingir, gestionar i manipular les emocions per expressar-les mitjançant el ball com eina vocacional per expressar la pròpia identitat, augmentar la seguretat personal i sentir-se competent. Tanmateix, no hi ha diferències significatives en l'autoestima entre no ballar *salsa* i ballar *salsa* amb nivells inferiors al professional o l'avançat.

Una altra peculiaritat a destacar dels ballarins professionals de *salsa* a diferència dels altres subgrups, és que la prioritat que té la dimensió dels autoconceptes relacionats amb la *salsa*, la música i el ball per a ells tenen més prioritat, grandària i estabilitat. Per tant, arribar a aquest punt en què es balla *salsa* de la forma desitjada o molt propera a la desitjada i treballar les relacions interpersonals amb coneguts o desconeguts de manera constant en les pistes i classes de ball amb les diferents parelles amb què es *salseja*, tendeix a portar a terme una sèrie de metacognició i *insight* que apropa l'autoconcepte percebut a l'autoconcepte ideal, tenint majors nivells d'autoestima.

L'últim objectiu plantejat és **“identificar si l'edat i el gènere són variables que afecten l'autoestima”**. En primer lloc, no s'observen diferències significatives entre gèneres en cap d'ambdós grups estudiats en el treball, discrepant de la teoria de Lovatt (2011) en què evidenciava majors nivells d'autoestima en homes i de sentiment d'autoconfiança en les dones. En segon lloc, la variable edat sí que sembla tenir repercussions en els participants del present treball. Les persones d'edats properes a l'adolescència tardana tendeixen a presentar nivells d'autoestima més baixos, a excepció de dues persones de les 32 totals que tenen graus alts d'autoestima. En canvi, els participants amb les d'edats més avançades tenen puntuacions elevades d'autoestima en el qüestionari, així com en l'entrevista, on expliciten com se'ls hi ha estabilitzat i millorat aquest constructe a mesura que s'aproximen a l'edat adulta primerenca.

La fonamentació teòrica té resposta i coincideix amb aquests últims resultats, ja que el desenvolupament de l'autoconcepte i l'autoestima no és estàtic, sinó que canvia de forma general⁷ en les diferents etapes del cicle vital. A l'adolescència i a l'adolescència tardana l'individu porta a terme revisions constants sobre els seus autoconceptes per resoldre les incoherències que troba en ells, distingir-se de la resta de societat com a persona única amb identitat pròpia, amb necessitat d'acceptació dels altres i amb poca autonomia i

⁷ La explicació general és una tendència, també s'han de tenir en compte sempre les diferències individuals i la influència de la cultura.

independència que a la vegada són desitjades. Per aquesta raó, les persones d'edats properes a l'adolescència o l'adolescència tardana tendeixen a tenir nivells d'autoestima baixos, ja que no tenen una estructura dels seus autoconceptes estables, congruents, vertaders i genuïns (Kernis, 2003). Per altra banda, les persones d'edats properes a l'edat adulta primerenca acostumen a haver aconseguit l'estabilitat, autonomia i independència desitjades.

Per últim, cal afegir que els participants més joves, a més de tenir nivells d'autoestima baixos o mitjos, cap tenia nivells avançats d'aprenentatge de la salsa, pel que no es pot descartar la hipòtesi que joves ballarins professionals de salsa tinguin nivells d'autoestima més alts que la resta de la població juvenil i adulta.

4.2. LIMITACIONS I LÍNIES D'INVESTIGACIÓ FUTURES

La primera limitació del treball ha sigut la mostra degut a la seva reduïda mida i pel mostreig no probabilístic. Els participants han sigut de dues poblacions molt concretes, d'una *salsoteca* de Tarragona i del grau de Psicologia de la universitat de Vic, pel que els resultats no tenen suficient validesa externa per ser extrapolats a la resta de la població. És per això que una línia d'investigació futura seria ampliar la mostra i realitzar un mostreig probabilístic, per exemple recollint més dades de diferents *salsoteques* del territori català i de persones no *salseres* de diferents àmbits.

La segona limitació de la investigació és l'aplicació d'instruments molt concrets de forma transversal. La recollida de dades en un moment concret de la vida suposa no poder contemplar els canvis que es donen, i fer-ho amb instruments concrets suposa no poder recollir tota la informació que podia ser necessària per a evitar el cansament del participant i l'investigador. Una futura línia d'investigació podria ser utilitzar diferents qüestionaris d'autoestima i entrevistes per verificar els resultats amb un tipus d'estudi longitudinal i evitar l'aprenentatge d'aquests. Una altra línia d'investigació futura seria fer un disseny quasiexperimental longitudinal amb mesures prepost amb grup quasi control amb molta gent d'acadèmies de ball distingint els diferents nivells de ball recollint un qüestionari a l'apuntar-se a l'acadèmia i durant diferents moments de l'estada en aquesta per veure l'evolució de l'autoestima.

Diversos efectes i biaixos que poden afectar a l'estudi són la motivació a fer el qüestionari, la desitjabilitat social al respondre tot i ser confidencial i anònim, la

influència de la història de vida dels participants, si fan altres tipus de ball o esport, entre un nombre infinit de variables estranyes. Per això, seria interessant portar a terme una part qualitativa més extensa aplicada amb un mostreig probabilístic a ballarins i no ballarins, profunditzant en temes com història de vida, influència d'altres factors en la seva autoestima i tenir temps per establir rapport i evitar biaixos en les respostes. Una altra alternativa seria contrastar resultats amb entrevistes o enquestes a persones del cercle proper dels participants i controlar la situació en un entorn més privat, relaxat i còmode.

Una última limitació durant l'estudi ha sigut la falta d'altres estudis de comparació similars a aquesta investigació. Durant la investigació s'ha hagut de cercar informació per separat i de forma molt disgregada, establint relació entre els diferents punts sense antecedents que ajudessin a aquest procés. Una línia d'investigació futura per elaborar i contrastar el marc teòric d'una forma més pràctica seria recollir informació de professionals de la psicologia de l'esport i del ball.

Finalment, altres línies d'investigació futura serien:

1. Seguir aprofundint en l'impacte del ball continuat de salsa en l'autoestima.
2. Conèixer com afavorir que ballar salsa millori l'autoestima en tots els nivells d'aprenentatge de forma significativa.
3. Aplicar la dansa salsa en àmbits educatius, de salut i socials per promoure el desenvolupament i manteniment d'una alta autoestima a la població a qui va dirigida.

4.3. CONCLUSIONS FINALS

Aquesta investigació plantejava tres hipòtesis diferents.

- La primera hipòtesi “**el ball continuat de la salsa millora l'autoestima**”, s'haurien trobat indicis per refutar-la perquè els ballarins de salsa mostren nivells d'autoestima superiors als no ballarins, però no suficientment significatius. L'impacte de ballar salsa en l'autoestima depèn de la importància que la persona tingui del seu autoconcepte com ballarí de salsa i la valoració que li doni, intervenint multitud de variables cognitives, afectives i actitudinals. La fonamentació teòrica mostra que la salsa sí que millora l'autoestima i és una eina per estar en contacte continu amb un entorn sociocultural que promou factors importants per a una bona autoestima com l'altruisme o l'assertivitat, i promoure la intel·ligència emocional per treballar les

emocions de forma profunda per reconèixer-se com persona única i expressar identitat personal, sent factors importants per tenir una bona autoestima. Per tant, cal fer distinció entre les persones que ballen i les que ho fan com a part important de la seva vida.

- La segona hipòtesi, **“el nivell d’aprenentatge alt de la salsa influeix en una millor autoestima”** estaria relacionada amb l’objectiu de la investigació, ja que els participants ballarins de salsa en nivell avançat mostren diferència respecte a la resta tenint de forma unànime graus d’autoestima alts. Els estudis coincideixen en el fet que existeix una correlació alta entre el nivell alt d’aprenentatge del ball i l’autoestima, sense haver-hi diferències significatives entre els que no ballen i els que ho fan en nivells més baixos. Encara que de l’actual estudi, la dimensió de la mostra és petita, els resultats indicarien una correlació positiva entre autoestima i nivell d’aprenentatge alt de la salsa.
- Per últim, la resposta a la pregunta d’investigació **“l’edat i el gènere influencien en l’autoestima”**, cal destacar que són molts els factors que influencien en aquesta correlació, com la cultura, la història de vida o, en definitiva, les diferències individuals. Els resultats no mostren diferències significatives entre gènere, pel que es refutaria la hipòtesi. En canvi, l’edat sí que sembla ser una variable important, ja que edats properes a l’adolescència o l’adolescència tardana tendeixen a tenir nivells d’autoestima inferiors, mentre que participants propers o d’edats adulta primerenca tendeixen a tenir nivells d’autoestima alts. Això es deuria principalment a la revisió contínua dels autoconceptes a edats primerenques, la inestabilitat dels mateixos i la necessitat d’una autonomia i independència que no acostumen a tenir. Ballar salsa podria ser una eina per millorar l’autoestima dels joves, però cap jove participant pertanyia a aquest nivell.

5. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Abraham Maslow y la psicología transpersonal. En Fadiman, J. i Frager, R. (eds.), *Teorías de la personalidad* (pp. 456-495). Mèxic D.F: Universidad Iberoamericana.
- Alcántara, J. (2003). *Educar la Autoestima: Métodos, técnicas y actividades* (4ª ed.). Barcelona: Grupo Editorial CEAC.
- Autoestima i autoconcepte (2018). *APA Dictionary of Psychology* (6ª ed.). Washington DC, EU: American Psychological Association. Recuperat de <https://dictionary.apa.org>
- Baldwin, A. i Hoffman, J. (2002). The dynamics of Self-Esteem. *A Growth-Curve Analysis. Journal of Youth and Adolescence*, 31, 101-113.
- Barionuevo, M. E. (2005). *John Locke (1632-1704)*. Su vida, su obra y pensamiento. *Revista Iberoamericana De Educación*, 36 (7), 1-10. Recuperat de <https://rieoei.org/RIE/article/view/2979>
- Blanco, C. R. (2016). ¿Autoconocimiento hegeliano y origen poliano?. Màlaga: *Contrastes. Revista Internacional de Filosofía*. Recuperat de <http://www.revistas.uma.es/index.php/contrastes/article/view/1823>
- Boeree, C. i Gautier, R. (2013). Freud. Shippensburg, EU: *Teóricos de la personalidad*. Recuperat de <https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/teoricos-de-la-personalidad-george-boeree.pdf>
- Brook, A. (2018). Kant's View of the Mind and Consciousness of Self. En Zalta, E. N. (ed.), *THE STANFORD ENCYCLOPEDIA OF PHILOSOPHY*. Recuperat de <https://plato.stanford.edu/entries/kant-mind/#1>
- Document 0 de la XVII Trobada de Consells Escolars i Autònoms de l'Estat Espanyol, *Les ensenyances Artístiques*, 29 de novembre del 2006.
- Fundamentos de la Psicología. En Martorell, J. L. i Prieto, J. L. (eds.), *La fundación de la psicología: Estructuralisme i funcionalisme* (pp.73-92). Madrid: Editorial Centro de estudios Ramón Areces, S. A. Recuperat de <https://www.e->

torredebabel.com/Uned-Parla/Asignaturas/IntroduccionPsicologia/ResumenManual-Capitulo5.htm

- Garoian, C. (1999). *Performing Pedagogy: Toward An Art of Politics*. 10.2307/1478868.
- Giménez, F. (2000). Lecciones sobre David Hume. Madrid: *Recursos pedagógicos para filosofía*. Recuperat de <http://www.filosofia.net/materiales/tem/hume.htm>
- González-Pienda, J. A., Núñez, J.C., González-Pumariega, S. i García, M. S. (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. Oviedo: *Psicothema*. Recuperat de <http://www.psicothema.com/pdf/97.pdf>
- Goodman, R. (2017). William James. En Zalta, E. N. (Ed.), *THE STANFORD ENCYCLOPEDIA OF PHILOSOPHY*. Recuperat de <https://plato.stanford.edu/entries/james/>
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3ª ed.). Nova York: McKay.
- Hays, K. F. i Brown, C. H. (2004). *You're on! Consulting for peak performance*. Washington DC, EU: American Psychological Association.
- Hecht, T. (2007). *Emotionally intelligent ballet training*. Berlin: VDM Verlag Dr. Müller.
- Hernández, M. A. (2013). Autoestima en el adolescente. Cadis: *Familia y salud*. Recuperat de <http://www.familiaysalud.es/salud-joven/mi-mente/autoestima-en-el-adolescente>
- Hernández, U. i Gallego, F. A. (2013). *La construcción de la personalidad según George Herbert Mead* (Doctoral dissertation, Universidad de Cartagena). Recuperat de <http://repositorio.unicartagena.edu.co:8080/jspui/bitstream/11227/1597/1/LA%20CONSTRUCCI%C3%93N%20DE%20LA%20PERSONALIDAD%20SEG%C3%9AN%20GEORGE%20HERBERT%20MEAD.pdf>
- Krauss, S. i Sneed, J. R. (2003). Identity Processing and Self-Consciousness in Middle and Later Adulthood. Nova York, EU: *The Gerontological Society of America*. Recuperat de <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/58/6/P313/597427>

- Kernis, M. H. (2003). *Toward a conceptualization of optimal self-esteem. Psychological Inquiry, 14*, 1-26.
- L'Ecuyer, R. (1985): *El concepto de sí mismo*. Barcelona: Oikos-Tau.
- Leary, M. R. i Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. En M.P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*. California, EU: Academic.
- León, O. G. i Montero, I. (2003). *Métodos de investigación: En Psicología y educación* (3ª ed.). Madrid: McGraw-Hill.
- Llano, A. (2015). *La salsa en Barcelona: Inmigración, Identidad, Músicas Latinas y Baile*. Tesis de Doctorat per a la obtenció del títol de Doctor en Periodisme i comunicació, Departament de Periodisme, Universitat Autònoma de Barcelona, Barcelona.
- Lovatt, P. (2011). Dance confidence, age and gender. *Personality and Individual Differences, 50* (1), 668-672.
- Mézerville, G. (2004). *Ejes de salud mental: los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés* (1ª ed.). México: Trillas.
- Noel, J. G., Wann, D. L. i Branscombe, N. R. (1995). Peripheral in-group membership status and public negativity towards out groups. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 127-137.
- North, A. C. i Hargreaves, D. J. (1999). Music and adolescent identity. *Music Education Research, 1*, 75-92.
- Padrós, N (2017). *Psicologia del desenvolupament II. Adolescència, maduresa i senectut* [Material de l'aula]. Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya, Vic, Catalunya.
- Papageorgi, I. (2007). A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education, 28*(1), 83-107.
- Roa, A. (2013). *La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia*. La Rioja: Dialnet-Unirioja. Recuperat de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4596298.pdf>

- Roca, E. (2014). *Autoestima sana: Una visión actual, basada en la investigación* (2ª ed.). València: Waldo Orellana.
- Rodríguez, R. (2009). *La educación en valores a través de la danza en las enseñanzas regladas y en el folklore: Propuesta educativa para el ámbito de los estudios oficiales de danza*. Tesis de Doctorat per a la obtenció del títol de Doctor Pedagogia de la dansa, Departament de Teoria de la Educació i Pedagogia Social, Facultat d'Educació, Universidad Nacional de Educación a Distancia, Barcelona.
- Rodríguez, R. (2014). *Autoestima y rendimiento académico: un estado de la cuestión* (Treball de Fi de Grau publicat). Universidad Internacional de la Rioja, La Rioja. Recuperat de <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2615/rodriguez%20martin.pdf?sequence=1>
- Rojas, E. (2003). *¿Quién eres?* (pp. 320-324). Madrid: Ediciones Temas de Hoy.
- Rondón, C. M. (2007). *El libro de la salsa: Crónica de la música del Caribe urbano* (3ª ed.). Caracas, Venezuela: Ediciones B.
- Ross, M. (2013). *El Mapa de la Autoestima*. Buenos Aires, Argentina: Dunken.
- Saura, P. (1996). *La educación del autoconcepto: cuestiones y propuestas*. Murcia: Servicio de publicaciones, Universidad de Málaga.
- Sanahuja-Maymó, M. (2008). *Bailarines lesionados: respuestas emocionales y estrategias de enfrentamiento*. Tesis Doctoral per la obtenció del títol de Doctor en Psicologia Esportiva, Departament de Psicologia, Facultat de Psicologia i Ciències de l'Educació i l'Esport, Universitat Ramon Llull.
- Shavelson, R., Hubner, J. I Stanton, J. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretation. *Review of Educational Research*, 46 (3),407-441.
- Sigg, N. (2009). *An investigation into the relationship between music preference, personality and psychological wellbeing*. Tesis de Màster per la obtenció del títol de Màster en Psicologia Clínica, Departament de la salut i ciències mediambientals, Auckland University, Auckland, Nova Zelanda.
- Taylor, J. i Taylor, C. (1995). *Psychology of dance*. Champaign, Illinois, EU: Human Kinetics Publishers.

Tomás, J i Almenara, J. (2008). Desarrollo Cognitivo: Las teorías de Piaget y de Vygotsky. Barcelona: *Master en Paidopsiquiatria*. Recuperat de http://www.paidopsiquiatria.cat/files/teorias_desarrollo_cognitivo_0.pdf

Walker, I. J. i Nordin-Bates, S. M. (2010). Performance anxiety experiences of professional ballet dancers. *The importance of control*, 15 (4), 133-145.

Walker, I.J., Nordin-Bates, S. M. i Redding, E. (2011). Characteristics of talented dancers and age group differences: Findings from the UK Centers for Advanced Training. *High Ability Studies*, 22(1), 43-60.

Watson, R. (2003) *Descartes el filósofo de la luz*. Barcelona: Ediciones B, S.A.

6.2. ANNEX 2: ESCALA D' AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

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

Codificación proceso: 1.1.1.2.1.1.4. Autoestima (CIPE- α).

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

Interpretación:

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

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Propiedades psicométricas La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de la escalas se encuentra entre 0,76 y 0,87. La fiabilidad es de 0,80

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de si misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

6.3. ANNEX 3: GUIÓ ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA A BALLARINS DE SALSÀ

- 1- Llista d'autoconceptes por ordre de prioritat.
- 2- Com et descriuries?
- 3- Com t'agradaria arribar a ser?
- 4- Què et fa por arribar a ser?
- 5- Has canviat la teva forma de veure't al llarg del temps?
- 6- Com creus que et veuen els demés?
- 7- Com t'agradaria que et veiessin?
- 8- T'agrades? Què t'agrada de tu?
- 9- Què no t'agrada de tu?
- 10- Què et fa feliç? Amb quina freqüència ho fas al mes?
- 11- Com t'enfrontes als reptes de la teva vida?
- 12- Dels teus 5 últims objectius, quants has aconseguit?
- 13- Com reacciones quan els aconsegueixes? I quan no?
- 14- Prioritza: Felicitat a curt o a llarg termini?
- 15- Et consideres una persona assertiva?
- 16- Et consideres una persona competitiva o cooperativa?
- 17- Et sents identificat/da davant l'enunciat "persona que desenvolupa i expressa les seves actituds i capacitats en la consecució d'objectius significatius per ell/a mateix/a i pels demés?
- 18- Tens un cercle social proper? Com diries que influeixen en la persona que ets?
- 19- La gelosia i l'enveja són recurrents? Com les gestiones?
- 20- Et consideres una persona altruista? Posa un exemple de l'últim mes.
- 21- Quina és la teva situació acadèmica i laboral actualment? Marca del 0 al 10 el teu grau de satisfacció.

6.4. ANNEX 4: SPSS ESCALA D'AUTOESTIMA

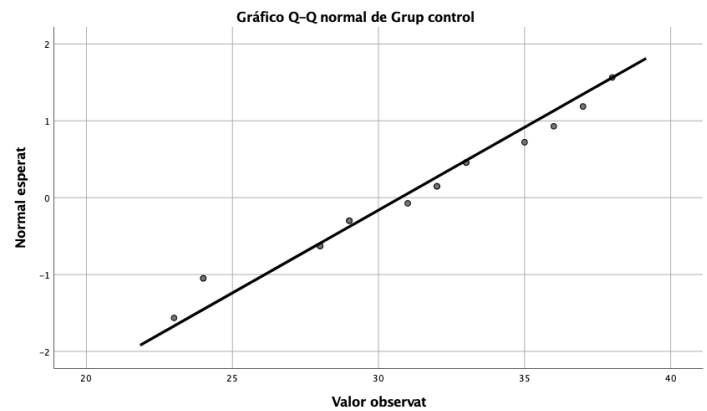
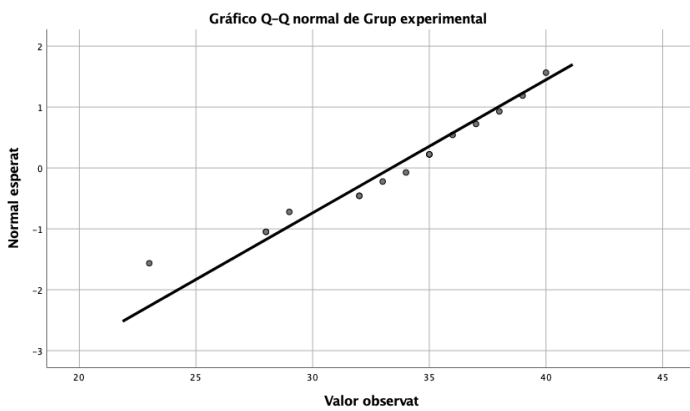
A continuació es mostren les proves de normalitat pels resultats dels grups control i diana en l'escala d'autoestima de Rosemberg.

Proves de normalitat

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadistic	gl	Sig.	Estadistic	gl	Sig.
Grup diana	,139	16	,200*	,954	16	,562
Grup control	,115	16	,200*	,955	16	,578

*. Això és un límit inferior de la significació verdadera.

a. Correcció de significació de Lilliefors



A continuació es mostren les comparacions de variàncies i mitjanes dels resultats dels grups control i diana en l'escala d'autoestima.

Prueba T

Estadístiques de grup

	Ballarí	N	Mitjana	Desv. Desviación	Desv. Error promedi
Autoestima	Grup diana	16	33,38	4,573	1,143
	Grup control	16	30,75	4,640	1,160

Prova de mostres independents

		Prova de Levene d'igualtat de variàncies		prova t per la igualtat de mitjanes						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferència de mitjanes	Diferència d'error estàndard	95% d'interval de confiança de la diferència	
									Inferior	Superior
Autoestima	S'assumeixen variàncies iguals	,049	,827	1,612	30	,118	2,625	1,629	-,702	5,952
	No s'assumeixen variàncies iguals			1,612	29,994	,118	2,625	1,629	-,702	5,952

6.5. ANNEX 5: ESTADÍSTICS RESUM DEL GRUP DIANA I CONTROL

A continuació es presenten les dades resum dels participants recollides a partir del qüestionari d'autoestima de Rosenberg, mostrant l'edat, el gènere, el nivell de salsa i la puntuació en l'escala d'autoestima emprada.

Figura 5. Resum de dades i resultats escala de Rosenberg del grup diana

Subjecte	Edat	Gènere	Nivell salsa⁸	Autoestima
1	26	Masculí	1	38
2	28	Masculí	2	40
3	30	Masculí	3	35
4	25	Masculí	2	32
5	24	Masculí	2	28
6	35	Masculí	3	32
7	29	Masculí	3	34
8	22	Masculí	1	39
9	27	Femení	3	37
10	32	Femení	1	35
11	24	Femení	1	28
12	37	Femení	3	35
13	23	Femení	1	29
14	24	Femení	2	36
15	28	Femení	1	33
16	23	Femení	2	23

Figura 6. Resum de dades i resultats escala de Rosenberg del grup control

Subjecte	Edat	Gènere	Nivell salsa	Autoestima
1	24	Masculí	0	32
2	32	Masculí	0	38
3	26	Masculí	0	29
4	25	Masculí	0	28
5	22	Masculí	0	24
6	27	Masculí	0	33
7	23	Masculí	0	24
8	24	Masculí	0	31
9	29	Femení	0	37
10	21	Femení	0	29
11	25	Femení	0	36
12	23	Femení	0	23
13	22	Femení	0	33
14	28	Femení	0	35
15	23	Femení	0	28
16	25	Femení	0	32

⁸ Nivells de salsa: El Nivell 0 correspon al nivell nul, el nivell 1 a iniciació, el 2 a intermig i el 3 a avançat.