

Orientaciones de EMpower para la medición de cambios en autoestima y autoconfianza

Mejora de la autoestima o confianza en sí misma(o)/autoeficacia es uno de los elementos básicos del desarrollo juvenil de EMpower, ya que la investigación en el desarrollo juvenil ofrece una clara evidencia de que el conocimiento por sí solo no es suficiente para permitir a las/os jóvenes lograr sus objetivos. La autoestima y la autoeficacia juegan un papel esencial en habilitar que las/os jóvenes puedan traducir los nuevos conocimientos - ya sea en educación, medios de vida, la salud - en acción. Dado que este objetivo es difícil de medir de forma fiable, ofrecemos definiciones, algunas opciones para la medición, y una guía para otros recursos y literatura sobre el tema.

Definiciones¹

La autoestima: La definición más utilizada de la autoestima es una actitud favorable o desfavorable hacia una/o misma/o (Rosenberg, 1965). Una definición más específica es: "el grado en que una persona se valora, se aprueba, se aprecia, se premia, o él o ella se gusta" (Blascovich y Tomaka, 1991).

La autoconfianza: Esta guía define la **autoconfianza** - un término no-científica, pero bien conocido - como sinónimo del concepto psicológico de "**autoeficacia**" en el sentido de la confianza de una persona en su capacidad para realizar con eficacia una conducta o un plan de acción promovido por el programa. La investigación del desarrollo juvenil pone de relieve la importancia de la autoeficacia; por ejemplo, la investigación sobre el cambio de comportamiento en salud ha demostrado la importancia de la autoeficacia en la capacidad de una persona para lograr metas específicas de salud. Mientras que la autoestima es una vista general del propio valor de una/o, la autoeficacia varía de una situación a otra, y los concesionarios de EMpower deben medir la autoeficacia de jóvenes en relación al enfoque y los objetivos específicos del programa juvenil. Por ejemplo, una joven puede tener confianza para competir en un deporte en particular, pero no para hablar frente a un grupo. Una mujer joven puede sentirse capaz en la escuela en la ciencia o las matemáticas, pero no sentirse capaz de negociar el uso del condón con una pareja sexual.

Métodos para evaluar aumentos en autoestima y autoeficacia

Es esencial evaluar aumentos en autoestima y autoeficacia de forma sistemática, ya que se basan en la auto percepción de jóvenes, y las impresiones subjetivas del personal del programa no son fiables. Aumentos en autoestima y autoeficacia son difíciles de medir con fiabilidad, por lo que se recomienda utilizar más de un método de evaluación. Los siguientes métodos son formas adecuadas de medir este objetivo:

1. Pre- y post-tests: cuestionarios y encuestas.
 - Un instrumento ampliamente utilizado para evaluar la autoestima se adjunta a la presente orientación.

¹ Esta sección se basa principalmente en un resumen preparado por la Red MacArthur de Investigación en Salud SES y por N. y J. Adler Stewart, con el Grupo de Trabajo Psicosocial (marzo de 2004).
<http://www.macses.ucsf.edu/research/psychosocial/selfesteem.php#bibliography>

- Instrumentos de autoeficacia dependen del enfoque del programa. Por ejemplo, muchos han desarrollado cuestionarios que se centran en las actitudes y autoeficacia con respecto a la salud sexual y reproductiva. Uno de los guías que figuran en la sección Recursos en la presente nota tiene numerosos ejemplos de instrumentos de evaluación de autoeficacia.
2. Observación del/a maestro/a o tutor/a usando una herramienta con lista para evaluar los cambios debidos al programa
- Listas de verificación/observación permiten observar de manera sistemática el cambio de comportamiento, y son ampliamente utilizadas en la formación y la educación del profesorado. Las observaciones podrían llevarse a cabo pre y post para evaluar los cambios de comportamiento entre jóvenes.
 - Conductas observables que indican una baja autoestima varían entre las culturas, y tendrían que ser discutidas para determinar si el uso de este método es posible. En algunas culturas, tales comportamientos podrían incluir no hablar en el grupo, ocultando el rostro, postura encorvada, o nunca mirar directamente a compañeras/os o adultas/os.
 - ¿Qué podría observar el personal del programa que indicaría una mayor autoestima y/o autoeficacia de las/os participantes jóvenes? Dos ejemplos:
 - Para la autoestima, una vez que el personal / profesores han identificado señales de comportamiento de alta o baja autoestima, podrían utilizar una lista de verificación de observación culturalmente apropiada para la participación de jóvenes en una discusión de grupo.
 - Programas de educación sobre salud sexual y reproductiva podrían utilizar una lista de verificación para los juegos de roles para medir el nivel de confianza de las niñas en la utilización de condones.
 - Si más de una persona está utilizando la lista de verificación, todas/os que la utilizan deben llevar a cabo al menos dos observaciones como grupo, y a continuación reunirse para comparar notas. Cuando aparecen diferencias en la puntuación, el grupo debe llegar a un acuerdo para garantizar que todo el mundo está anotando de la misma forma.
3. Reflexiones habladas o escrita por jóvenes sobre cambios debidos al programa.
- Ejercicios de reflexión de fin de programa, ya sea de uno-a-uno con mentores / as de adultos/as, o en el grupo de jóvenes podrían incluir los temas de autoestima y autoeficacia. El análisis sistemático de las declaraciones de jóvenes después de la entrevista o reunión es importante.
 - Cuando los ejercicios son orales, asigne a una persona de tomar notas que no es un/a participante.

Guía de recursos y literatura

La Información sobre la Autoeficacia: una Comunidad de Académicos tiene una página en "Información sobre medidas de autoeficacia" <http://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/self-efficacy.html#instruments>. Esto tiene numerosas guías y recursos en la autoeficacia, a partir de la obra de Albert Bandura. Aunque

la mayoría de los temas no son relevantes para los objetivos de los programas que EMpower apoya, los ejemplos dan una buena idea de cómo formular preguntas.

- Bandura, Albert, 2006 "Guía para Elaborar Escalas de Autoeficacia", Capítulo 14 en *Adolescencia y Educación, Volumen V, creencias de autoeficacia de adolescentes*, Editado por Frank Pajares y Tim Urdan
<https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/BanduraGuide2006.pdf>
 - Este capítulo tiene numerosos ejemplos de instrumentos de evaluación de autoeficacia en sus apéndices (de la página 14 (o 320) del documento y adelante). Se aconseja convertir estos ejemplos de escala de 1-100 a una escala más simple 1-5 (Muy en desacuerdo, en desacuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, de acuerdo, muy de acuerdo).

Jamaica Encuesta Juvenil: Página tres tiene otro cuestionario de autoestima. Tenga en cuenta los elementos que necesitan ser anotados de manera inversa.

<http://sites.udel.edu/paclab/files/2013/07/Jamaica-Youth-Survey.pdf>

Escala de Autoestima de Rosenberg²

Esta escala ha sido ampliamente validada, todavía está en uso, y ha sido traducida a muchos idiomas.³ Hay otras escalas bien validadas, pero esta es la más sencilla de administrar y calificar antes de que el programa comienza y de nuevo al final.

Instrucciones

A continuación se muestra una lista de los estados que tienen que ver con sentimientos hacia sí misma/o. Por favor, indique qué tan de acuerdo o en desacuerdo está con cada declaración.

1. En general, estoy satisfecha/o conmigo misma/o.	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
2. A veces pienso que no soy buena/o en absoluto.	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
3. Siento que tengo una serie de buenas cualidades.	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
4. Soy capaz de hacer las cosas, así como la mayoría de la gente.	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
5. Siento que no tengo mucho de qué enorgullecerse.	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
6. Ciertamente me siento inútil a veces.	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
7. Siento que soy una persona de valor, al menos en un plano de igualdad con las/os demás.	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
8. Me gustaría poder tener más respeto por mí misma/o.	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
9. Con todo, me inclino a pensar que soy un fracaso.	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
10. Tomo una actitud positiva hacia mí misma/o.	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

² Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

³ “Los RSES han sido traducidos y adaptados a diversos idiomas, como el persa, [3] francés, [4] chino, [5] italiano, [6] alemán, [7] portugués, [8] y español. [9] La escala se utiliza ampliamente en los estudios transculturales en hasta 53 países diferentes [10]” https://en.wikipedia.org/wiki/Rosenberg_self-esteem_scale

El Tanteo:

Los artículos 1,3,4,7 y 10 indican una alta autoestima y son evaluadas de la siguiente manera: "Muy en desacuerdo" 1 punto, "En desacuerdo" 2 puntos "De acuerdo" 3 puntos, y "Muy de acuerdo" 4 puntos. Los artículos 2, 5, 6, 8, 9 indican una baja autoestima y son evaluadas de manera inversa, por lo que "muy de acuerdo" obtendría 1 punto en lugar de 4, y así sucesivamente. Suma las puntuaciones de los diez artículos. Las puntuaciones más altas indican una mayor autoestima.