

AUTOEFICACIA: ACERCAMIENTOS Y DEFINICIONES

SELF-EFFICACY: APPROACHES AND DEFINITIONS*

Recibido: 12 abril de 2009/Aceptado: 20 de mayo de 2009

ANDREY VELÁSQUEZ FERNÁNDEZ**

Universidad del Valle - Colombia

Key words:

Self-efficacy, Competences,
Agency.

Palabras clave:

Autoeficacia, Competencias,
Agenciación.

Abstract

Lately, self-efficiency is one of the most studied concepts in social psychology that thereby seeks to explain certain beliefs, standards and patterns of human behavior from an affective, cognitive and behavioral analysis level. This article proposes a contemporary approach to the concept of self-efficiency, characterizing it, distinguishing it from other terms with similar meaning, and contrasting the different definitions it has been attributed with. It also enumerates its research and academic application fields to conclude with the assumption of a relation between self-efficiency and the postmodern term competences or more specifically management competences.

Resumen

La autoeficacia es uno de los conceptos más tratados últimamente desde la psicología social. A través de él, se ha pretendido explicar ciertas creencias, pautas y comportamientos humanos según factores afectivos, cognitivos y conductuales. El presente artículo plantea un acercamiento contemporáneo a este concepto, caracterizándolo y distinguiéndolo de otros términos de significancia parecida, y contrastando las diferentes definiciones que se le han otorgado. También se enumeran sus campos de aplicación investigativa y académica para finalizar con una propuesta específica sobre la relación de la autoeficacia con el término posmodernista de competencias, específicamente con las llamadas competencias de agenciación.

* Agradecimientos especiales al PhD. Alonso Tejada, por su compartir de conocimiento en esta área tan importante del conocimiento humano.

** Universidad del Valle Coordinador General Grupo Estudiantil de Psicología UniValle. Email: andvelfe@univalle.edu.co

No es vencido sino el que cree serlo.

Fernando De Rojas

UN CONCEPTO SURGIDO DE UN INTERROGANTE

A través de las diferentes épocas, siempre han surgido discusiones en torno a la forma como influyen realmente las creencias y sentimientos de las personas en sus propias concepciones, capacidades, habilidades y destrezas, así como en las acciones y prácticas concretas que las personas desarrollan en su vida cotidiana. Particularmente, en la psicología, al iniciarse la segunda revolución cognitiva, surge un paradigma en contraposición al conductismo, que plantea y destaca el estudio de los procesos internos del sujeto como aspectos dinámicos de su ser. Justamente desde allí, Albert Bandura, con su teoría social cognitiva se fija en las creencias autorreferentes como aspectos esenciales para comprender el comportamiento humano (citado por Olaz, 2001). De esta forma, se abandona el determinismo ambiental del conductismo para abordar al ser humano como un sujeto creador y modificador de sus propias condiciones de vida en constantes relaciones con su contexto. Del mismo modo, esta nueva postura evita caer en el determinismo personal de otras corrientes, como ocurre con algunas teorías psicoanalíticas o humanistas, dando paso a lo que se ha denominado determinismo recíproco en el que se considera la interacción dinámica entre tres factores: los factores personales, los factores comportamentales y los factores ambientales.

Según Olaz (2003), las personas utilizan señales

(logros de rendimiento, patrones de éxito y fracaso, establecimiento de metas, contingencias de refuerzo, etc.) para evaluar su eficacia en actividades futuras y a partir de lo indicado por estas señales se forman *juicios de autoeficacia* que influyen e intervienen, consciente o inconscientemente, sobre sus actuaciones y su diario vivir. Es lo que el mismo Olaz (2003) define como “el juicio acerca de nuestras capacidades personales de respuesta”. Este juicio puede ser negativo o positivo, dependiendo de cómo ha interpretado el sujeto los resultados sobre las señales que ha dispuesto como índices de eficacia. De modo que es a través de las experiencias anteriores y la interpretación sobre su ejecución que la persona construye las percepciones y creencias sobre sus propias capacidades.

ALGUNAS CUESTIONES A ACLARAR

Estamos enfrentados entonces a dos situaciones totalmente distintas y que sin embargo son recíprocas y se retroalimentan entre sí. Una de ellas es el proceso metacognitivo acerca de nuestras capacidades y posibilidades de acción (autoeficacia), basado en las creencias y sentimientos provocados internamente en torno a posibilidades de actuación externa; la otra situación refiere a la actuación real que estamos capacitados para realizar (eficacia). Y dado que, como hemos dicho, ambas posibilidades se influyen recíprocamente, la perspectiva hipotética que tenga una persona de su capacidad de jugar fútbol, por ejemplo, determinará en buena medida su desempeño en esta área deportiva; pero, a su vez, el desempeño real que tal persona obtenga en un determinado partido, fortalecerá o afectará esa creencia y perspectiva de su desempeño subjetivo.

Por lo anterior, es claro que la autoeficacia comprende las creencias propias acerca de las capacidades para aprender o rendir efectivamente (Zimmerman, Kitsantas & Campilla, 2005). “Es un grupo diferenciado de creencias entrelazadas en distintos dominios de funcionamiento, con respecto a: la autorregulación del proceso de pensamiento, la motivación y los aspectos afectivos y fisiológicos” (Tejada, 2005). Así, las concepciones de autoeficacia que los sujetos tienen acerca de los distintos ámbitos de sus vidas, repercuten de forma inmanente en sus decisiones. De ahí que las personas tiendan a escoger actividades en las cuales se sientan hábiles y capaces (aunque solo sea de manera icónica), y a rechazar situaciones que las hagan sentirse débiles e ineficientes, impidiéndose a sí mismos entrar en contextos propicios para la adquisición de habilidades y destrezas, aun siendo verdaderamente capaces de desenvolverse adecuadamente en ellos (Olaz, 2001).

Hay que decir que en el concepto de autoeficacia entran en juego las cuatro características planteadas por Tejada (2005): las elecciones (toma de decisiones), el esfuerzo y trabajo a aplicar (gastos de energía física o mental), los patrones de pensamiento y las reacciones emocionales. Así mismo, es muy importante, que la elaboración, por parte del sujeto, de un concepto subjetivo de autoeficacia se encuentre en estrecha relación con la eficacia objetiva del mismo para tener un adecuado desarrollo en el cotidiano vivir, ya que “un funcionamiento competente requiere tanto precisión en las autopercepciones de eficacia como la posesión de habilidades reales y el conocimiento de la actividad a realizar, así como de los juicios del sujeto acerca de los resultados más probables que una conducta determinada producirá”.

Tradicionalmente, la autoeficacia ha sido abordada a través de diferentes dominios específicos, es decir, desde contextos especiales como conocimientos escolares, percepciones de enfermedades, vocaciones profesionales y capacidades físicas, que, a su vez, se subdividen en categorías de análisis más pequeñas. Y es que, según afirma Bandura (2001), “el sistema de creencias de eficacia no es un rasgo global sino un grupo de autocreencias ligadas a ámbitos de funcionamiento diferenciado”; sin embargo, varios investigadores se han interesado en las últimas décadas por la comprensión de una noción de autoeficacia desde un sentido más general y amplio (Sanjuán, Pérez & Bermúdez, 2000). De acuerdo con estos autores, se trataría de concebir una creencia de autoeficacia que le sirva al sujeto para una gran cantidad de variadas situaciones, en sus propias palabras: “la autoeficacia general es un constructo global que hace referencia a la creencia estable de la gente sobre su capacidad para manejar adecuadamente una amplia gama de estresores de la vida cotidiana” (Sanjuán & colaboradores, 2000). Seguramente por ello, las investigaciones futuras darán cuenta de un concepto de autoeficacia general para explicar conductas múltiples, variadas y hasta contradictorias que se presenten en el sujeto.

Por lo pronto, un rasgo importante a resaltar, para posibles focos de intervención, es el de la necesidad de crear condiciones que permitan al sujeto la adopción de unas creencias referenciadas en la autoeficacia de acuerdo con su contexto. Además, esas creencias deben resaltar y evidenciar las potencialidades y recursos con los que cuenta para corregir sus metas y objetivos tanto a corto como a largo plazo, pues, aunque “el concepto de autoeficacia no hace referencia a los recursos de que se

disponga sino a la opinión que se tenga sobre lo que se puede hacer con ellos” (Vinaccia, Contreras, Londoño, Cadena & Anaya, 2005), es importante contextualizarlos en lo que poseen para abordar su vida diaria. De esta manera, los sujetos podrán forjar unas creencias autoeficaces sobre sus recursos, ya que, como hemos propuesto antes, en muchas ocasiones el sujeto anula sus potencialidades al limitar su autoeficacia a unos pocos recursos conscientes, sin tener en cuenta sus capacidades reales y objetivas.

CONCLUSIONES

Resumiendo, la autoeficacia influye positiva o negativamente en tres factores principales del comportamiento humano: en el ámbito afectivo (emociones, sentimientos, etc.), en el ámbito cognitivo (pensamiento, resolución de tareas, etc.) y en el ámbito conductual (comportamientos) (Olivari & Urra, 2007). La conjunción de estos factores hace que la autoeficacia determine en gran parte comportamientos y acciones a futuro.

Numerosos estudios han demostrado que las personas con unos niveles altos de autoeficacia, cuentan también con una mejor adaptación biológica, psicológica y social a sus situaciones particulares de vida y a las relaciones con sus entornos culturales. Específicamente, esto se ha evidenciado en pacientes con diagnóstico de reumatoides (Vinaccia & colaboradores, 2005) y estudiantes de bachillerato y universitarios (Zimmerman & colaboradores, 2005; Sanjuán & colaboradores, 2000), como también en niños con problemas de aprendizaje (Medeiros, Loureiro, Martins & Marturano, 2000), en

tre otros. Aún más, últimamente, en el marco de la globalización, se ha evidenciado un afán de las organizaciones productivas para determinar el nivel de autoeficacia de sus trabajadores en el contexto laboral (Cisneros & Munduate, 2003). Es así como cobra relevancia la propuesta realizada por Tejada (2005), que consiste en:

Desarrollar competencias de agenciación, como ejercicio de la autoeficiencia... que posibiliten desarrollar comportamientos acordes a las nuevas exigencias y retos del mundo moderno y a las que se puedan predecir como posibles, como formas para enfrentar significativamente dichos desafíos.

Y no solamente competencias de agenciación (concebida esta como la realización práctica de la autoeficacia) referidas al ámbito y entorno organizacional, educativo, clínico, etc., sino competencias agenciadoras y autoeficaces para la vida. De esta forma, será más fascinante la posibilidad de lograr un mundo mejor y provocar unas condiciones personales más dignas para vivir en el mundo moderno. Lo anterior, claro está, a través de procesos de enseñanza dirigidos desde los grados más básicos hasta los de educación superior, ya que allí es donde se fundamentan las habilidades para establecer y lograr metas de realización personal y profesional cada vez más altas (Palacio & Martínez, 2007).

REFERENCIAS

- Bandura, A. (2001). *Guía para la construcción de escalas de autoeficacia*. Universidad de Standford. Traducido por Olaz, F.; Silva, N. & Pérez, E. (fecha de traducción).

- Cisneros, I. & Munduate, L. (2003). *Implicaciones de la teoría de autoeficacia en la gestión de organizaciones*. Documento de Trabajo. Colombia: ABA.
- Medeiros, P.; Loureiro, S.; Martins, M. & Marturano, E. (2000). A auto-eficácia e os aspectos comportamentais de crianças com dificuldade de aprendizagem. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 13 (3), pp. 327-336.
- Olaz, F. (2001). *La teoría social cognitiva de la autoeficacia. Contribuciones a la explicación del comportamiento vocacional*. Trabajo de grado. Argentina: Universidad Nacional de Córdoba.
- Olaz, F. (2003). Modelo social cognitivo del desarrollo de carrera. *Evaluar*, 3. Argentina: Universidad Nacional de Córdoba.
- Olivari, C. & Urra, E. (2007). Autoeficacia y conductas de salud. *Ciencia y Enfermería*, 13 (1), pp. 9-15.
- Palacio, J., & Martínez, Y. (2007). Relación del rendimiento académico con la salud mental en jóvenes universitarios. *Psicogente* 10(18), pp. 113-128.
- Sanjuán, P.; Pérez, A. & Bermúdez, J. (2000). Escala de autoeficiencia general: datos psicométricos de la adaptación para población española. *Psicothema*, 12(2), pp. 509-513.
- Tejada, A. (2005). Agenciación humana en la teoría cognitivo social: definición y posibilidades de aplicación. *Pensamiento Psicológico*, 1(5), pp. 117-123.
- Vinaccia, S.; Contreras, F.; Londoño, L.; Cadena, J. & Anaya, J. (2005). Autoeficacia, desesperanza aprendida e incapacidad funcional en pacientes con diagnóstico de artritis reumatoide. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5 (1), pp. 129-142.
- Zimmerman, B.; Kitsantas, A. & Campillo, M. (2005). Evaluación de la autoeficacia regulatoria: una perspectiva social cognitiva. *Evaluar*, 5. Argentina: Universidad Nacional de Córdoba.