



Autoeficacia

Percepción de la propia capacidad para enfrentar y resolver problemas y conseguir resultados valiosos.

La autoeficacia se define como los juicios de las personas acerca de sus capacidades para alcanzar niveles determinados de rendimiento. Es un estado psicológico en el cual la persona

evalúa su capacidad y habilidad de ejecutar determinada tarea, actividad, conducta, entre otros, en una situación específica con un nivel de dificultad previsto.

Las personas utilizan señales (logros de rendimiento, patrones de éxito y fracaso, establecimiento de metas, contingencias de refuerzo, entre otras) para evaluar su eficacia en actividades futuras; de esta forma, a partir de lo indicado por estas señales que la persona ha caracterizado para sí misma, se forman juicios de autoeficacia que influyen e intervienen, directa o indirectamente, consciente o inconscientemente, sobre las actuaciones y el diario vivir del sujeto.

El juicio acerca de nuestras capacidades personales de respuesta puede ser negativo o positivo, dependiendo de cómo se han interpretado por el sujeto los resultados obtenidos en torno a las señales que ha dispuesto como índices de eficacia, ya que es a través de las experiencias que se han tenido anteriormente y la interpretación que se realice de su ejecución, como la persona construye las percepciones y creencias de sus propias capacidades.

La autoeficacia hace referencia entonces a las creencias propias acerca de las capacidades sobre aprender o rendir efectivamente en determinada situación, actividad o tarea.

Un rasgo importante a resaltar y a tener en cuenta es la necesidad de crear condiciones que posibiliten que el individuo adopte unas creencias referenciadas en la autoeficacia de acuerdo a su contexto, además de resaltar y evidenciar las potencialidades y recursos con los que cuenta y que pueden ser utilizados en pro de sus metas y objetivos, tanto a corto como a largo plazo.

Es importante contextualizar los juicios de las personas acerca de sus capacidades para poder abordar su vida diaria, y de esta manera posibilitar que las personas forjen unas creencias autoeficaces sobre sus recursos reales, ya que en muchas ocasiones el sujeto anula sus capacidades y no se da cuenta de sus potencialidades. Cuando se presenta esta situación, la persona identifica sólo unos cuantos recursos, sin tener en cuenta sus capacidades reales y objetivas.

Numerosos estudios han demostrado como las personas con unos niveles altos de autoeficacia, tienen una mejor adaptación biológica, psicológica y social a sus situaciones particulares y a las relaciones con sus entornos culturales y pares sociales.

Fuente: Velásquez, A. (2012). Revisión histórico-conceptual del concepto de autoeficacia. *Revista Pequeña*, 12, 1, 148 - 160.