

Teoría de la auto-eficacia (A. Bandura): Un basamento para el proceso instruccional

Ivonne Ma. Busot*

Profesora de la Universidad del Zulia.

Resumen

Se presenta una explicación actualizada de la Teoría de la Auto-eficacia expuesta por primera vez por Albert Bandura en 1977, la cual define las expectativas de eficacia como las creencias que la persona tiene sobre sus capacidades en una situación específica para realizar determinadas acciones que le permitan lograr un cierto nivel de ejecución. Se esclarecen los procesos principales en los que influye la auto-eficacia, regulando y determinando cómo la persona piensa, siente, se motiva y se comporta. Aparece una exposición de las fuentes a partir de las cuales se aprenden las expectativas de autoeficacia y una descripción de las personas con alta y baja autoeficacia. Se culmina con ejemplos de estudios recientes que verifican la fuerte predictibilidad de la percepción de autoeficacia de los estudiantes en su desempeño académico; destacándose la importancia de que el educador la tome en cuenta en los programas y procesos instruccionales.

Palabras clave: Auto-eficacia, instrucción, Bandura.

Self-Efficacy Theory (A. Bandura) Bases for the Instructional Process

Abstract

An up-to-day explanation about Self-Efficacy Bandura's Theory, published for the first time in 1997, is presented in this article. Efficacy expectations are defined as the individual's beliefs in their capabilities to perform determined actions with a certain degree of accomplishment, in a specific situation. The principal processes affected by self-efficacy, controlling and determining how the individual thinks, feels, behaves, and how he is motivated, are also explained. Sources related to self-efficacy expectations learning,

Recibido: 22-01-97 • Aceptado: 15-10-97

* Oficina H-116, telf.: 061-596243, Departamento de Psicología, Escuela de Educación, Facultad de Humanidades y Educación, Universidad del Zulia.

and a description of people with high or low self-efficacy, is briefly discussed. Some examples of recent studies verifying the strong predictability of student's self-efficacy perceptions in academic outcomes are mentioned, emphasizing the role that self-efficacy plays in programs and instructional processes, and its importance for teacher tasks.

Key words: Self-Efficacy, instruction, Bandura.

Numerosas investigaciones psicológicas hicieron referencia por mucho tiempo a temas relacionados con la adquisición del conocimiento o el desarrollo de patrones de conducta, quedando a un lado los procesos cognitivos que actúan de intermediarios y regulan la interrelación entre el conocimiento y la acción (Newel, 1978; cit. por Bandura, 1987). Ha sido en los últimos años que ha surgido un interés creciente en investigar sobre el papel que juega el pensamiento autorreferente en el funcionamiento psicológico del individuo, sobre todo el papel que ejerce el sentido de la eficacia personal para controlar los acontecimientos que afectan su vida. En nuestro quehacer diario continuamente debemos tomar decisiones acerca de qué curso de acción seguir, cuánto esfuerzo hay que invertir en él, y por cuánto tiempo continuar con esos esfuerzos (Bandura, 1984; Bandura, 1987). Por lo cual, el sentido de eficacia personal constituye un factor central en los procesos motivacionales y de aprendizaje que gobiernan el desempeño de tareas complejas (Imantas, J. y Brabander, C., 1996).

Algunas concepciones de eficacia se fundamentan en las ciencias (Barfield y Burlingame, 1974; Trenttahn y otros, 1985; citados por Woolfolk, A. y Hoy, W., 1990), mientras que otras se basan en la psicología, como es el caso del modelo

en cuestión, adoptando las mismas significados diferentes.

Se entiende por auto-eficacia percibida: "los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, en base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado" (Bandura, 1987, pag. 416). Es decir, se refiere a las creencias, a los juicios que hace un individuo, de sus capacidades para organizar y llevar a cabo determinadas acciones que le permitan alcanzar un cierto nivel de desempeño. Vemos como el concepto hace referencia a la opinión que el individuo tiene sobre lo que puede hacer con los recursos de que dispone para ejecutar con éxito un curso de acción en el futuro (Schunk, 1991; Imantas y Brabander, 1996).

Albert Bandura (1977), profesor de la Universidad de Stanford, es el principal representante de la "Teoría de la Auto-eficacia", enmarcada dentro de la teoría de Aprendizaje Social Cognoscitivo por dicho autor; teoría que esclarece la importancia de los procesos cognitivos auto-reguladores. Según el autor, la auto-eficacia es un proceso cognoscitivo que interviene en el comportamiento y lo regula. Para que una persona consiga un rendimiento adecuado no es suficiente que posea los conocimientos y las habilidades requeridas, es importante sobre todo que crea en sus propias capacidades; intervi-

niendo positivamente las autopercepciones de eficacia en su motivación y conducta (Bandura, 1987).

Este concepto se refiere a una situación específica, por lo cual es posible tener un alto sentido de auto-eficacia ante un conjunto de circunstancias y, un grado bajo en otro conjunto de circunstancias. Por lo tanto no se considera una característica de personalidad estable, sino una característica que depende del contexto. La autoeficacia es un determinante de la conducta en situaciones específicas, más que un rasgo global de la personalidad. Por ejemplo, un maestro principiante puede tener un sentido de auto-eficacia elevado con respecto a la enseñanza de la ciencia, pero no para el manejo de las situaciones de clase (Fritz, J. y otros, 1995; Bandura, 1986, citado por Imantas y Brabander, 1996). La auto-eficacia representa una capacidad generativa en la que múltiples subcompetencias deben orquestarse flexiblemente para afrontar con éxito las continuas realidades cambiantes. No es un rasgo pasivo, sino un aspecto dinámico, motivacional, que ayuda a explicar cuándo se activa un comportamiento y por cuánto tiempo persiste. Las expectativas pueden limitarse a tareas sencillas, de dificultad moderada, o a tareas complejas. Ciertas experiencias pueden dar lugar a expectativas circunscritas al dominio de unas pocas tareas, "Yo sólo se hacer cálculos aritméticos", otras conducen a un sentido más generalizado de la eficacia. Las expectativas débiles llevan fácilmente al desánimo y abandono de las tareas, mientras que las fuertes inducen a perseverar, a pesar de algunos contratiempos desagradables. En este sentido, las creencias sobre la propia capacidad para lograr un cierto

nivel de desempeño influyen en la elección de las actividades que el individuo realiza, en la cantidad de esfuerzo que invierte en una conducta cuando se enfrenta a los retos y en la tenacidad con que ésta se mantiene a pesar de los obstáculos y las experiencias aversivas (Bandura, 1984; Bandura, 1987).

Bandura (1993) señala que la auto-eficacia percibida influye en cómo la persona piensa, siente, se motiva y se comporta, a través de cuatro procesos principales: cognitivo, afectivo, motivacional y de selección.

Gran parte de la conducta humana, la cual tiene una intención, está regulada por la premeditación de metas personales percibidas, las cuales están influidas por la auto-valoración las capacidades. El hecho de que las personas traten de enfrentarse a situaciones difíciles depende de la fuerza de sus convicciones con respecto a su propia eficacia. Mientras más fuerte es la auto-eficacia percibida, más alto es el reto de las metas que la persona se formula y mayor es su compromiso de lograrlas. Asimismo, las creencias de las personas en cuanto a su eficacia influyen en los tipos de escenarios anticipados que construyen y ensayan en su imaginación. Aquellos que tienen un alto sentido de eficacia visualizan escenarios exitosos que proporcionan guías positivas y de soporte para lograr el desempeño. En cambio, aquellos que dudan de su eficacia visualizan escenarios en los que fracasan. Por lo tanto, para conseguir el rendimiento deseado el individuo requiere no sólo poseer las subcompetencias necesarias, sino también las auto-creencias de eficacia para utilizarlas bien. Los juicios de auto-eficacia que resultan más útiles son quizás aquellos que sobrepasan ligeramente las propias capacida-

des, dando lugar a que el individuo emprenda tareas que constituyen un reto para él y que le proporcionan la motivación necesaria para el desarrollo progresivo de sus capacidades. En este sentido, una función principal del pensamiento es permitirle a las personas predecir eventos y desarrollar en su mente maneras para controlar esos eventos que afectan sus vidas (Bandura, 1993).

En cuanto a los procesos afectivos, las creencias de las personas en relación a sus capacidades afectan tanto en el que estrés y depresión que experimenta en situaciones amenazantes, difíciles, como su nivel de motivación. En cuanto al hecho de ejercer control sobre estresores, la eficacia percibida juega un papel central en el surgimiento de la ansiedad. Aquellas personas que creen que pueden aplicar control sobre las situaciones amenazantes no se formulan patrones de pensamiento perturbadores. En cambio, aquellos que creen que no pueden manejar situaciones amenazantes, experimentan una alta ansiedad y se enfocan cognitivamente en sus deficiencias de afrontamiento, percibiendo muchos aspectos de su ambiente como llenos de peligro, además de, magnificar la severidad de posibles amenazas y de preocuparse acerca de cosas que raramente suceden. Estos pensamientos ineficaces hacen que la persona se angustie, perjudicando su nivel de funcionamiento. Se tiene entonces que, un bajo sentido de eficacia para ejercer control en situaciones difíciles puede producir depresión así como ansiedad (Bandura, 1993).

Respecto a los procesos motivacionales, las personas se motivan a sí mismas a partir de procesos cognitivos, formulando sus acciones anticipadamente a

través de la premeditación. Se establecen metas y se planean cursos de acción para alcanzar los desempeños y resultados deseados. Tres formas diferentes de motivadores cognitivos comprenden: las atribuciones causales, las expectativas de resultado, y las metas percibidas, operando las creencias de autoeficacia en cada una de ellas.

La persona que se estima a sí misma como altamente eficaz atribuye sus fracasos a un esfuerzo insuficiente y, aquel que se percibe ineficaz atribuye sus fracasos a una pobre habilidad o debido a factores externos. Por otra parte, el comportamiento es motivado y guiado por metas percibidas que operan en el presente. Las metas que son formuladas de manera explícita y que implican un reto aumentan y mantienen la motivación. La motivación basada en el establecimiento de metas comprende un proceso cognitivo en el que debe escogerse las metas que se seguirán, dándole dirección al comportamiento y creando incentivos para persistir en esfuerzos hasta completar cabalmente el logro de las mismas. La motivación es gobernada también por las expectativas de resultados que producirá cierto comportamiento, así como por el valor que se le otorga a las consecuencias obtenidas. Mientras que las expectativas de los resultados tienen que ver con el juicio que hace la persona acerca de las posibles consecuencias que acarrearían determinadas conductas específicas en una situación particular, las expectativas de eficacia tienen que ver con la creencia que tiene la persona acerca de si se siente capaz o no de lograr un cierto nivel de ejecución en esa situación particular. Cuando la persona intenta algunas tareas personalmente muy valoradas, y

las ejecuta dudando de sus capacidades creará entonces obstáculos internos que impiden un rendimiento adecuado. La gente actúa entonces de acuerdo a los juicios que hace acerca de los probables resultados, de las consecuencias de su acción, lo cual está parcialmente gobernado por las creencias en relación a sus capacidades (Bandura, 1987; Bandura, 1993).

Por otra parte, las creencias de eficacia personal pueden marcar el curso de la vida de un individuo de acuerdo a la escogencia que haga de las actividades y ambientes. Las personas evitan las actividades y las situaciones que ellos creen que exceden sus capacidades de afrontamiento; estando dispuestos a comprometerse en actividades desafiantes y a seleccionar situaciones en las que se juzgan a sí mismo capaces de manejarlas. Por lo tanto, de acuerdo a las escogen-

cias que hacen las personas, cultivan diferentes competencias, intereses y redes sociales que determinan el curso de su vida. Cualquier elemento que influya en la escogencia conductual puede profundamente afectar la dirección del desarrollo personal (Bandura, 1993).

Las expectativas de auto-eficacia se aprenden a partir de (y son también modificadas por) cuatro fuentes de antecedentes o información experiencial (Ver Tabla 1). Estas fuentes son: logro y desempeño de la ejecución, aprendizaje vicario (u observacional), reacción emocional (estado fisiológico) y persuasión verbal. En el lado derecho del cuadro se muestran las consecuencias de la auto-eficacia percibida, las cuales son: selección de la conducta que puede ser de aproximación o evitación del dominio conductual en cuestión, así como de actividades y ambientes determinados, desem-

Tabla 1
Teoría de Bandura de la Autoeficacia Percibida (Adaptado de Betz, N., 1992)

Fuentes de Información de la auto-eficacia	Auto-eficacia percibida	Consecuencias
logro y desempeño de la ejecución		nivel de ansiedad/depresión
aprendizaje vicario (por observación)		selección de la conducta, escogencia de actividades y ambientes (aproximación vs. evitación)
reacción emocional (indicadores fisiológicos)		desempeño
persuasión verbal		persistencia, tenacidad

peño en el área, y persistencia en encarar los obstáculos o las experiencias incómodas, desagradables (Betz, Nancy, 1992).

La evidencia indica que la auto-eficacia percibida puede ser alterada por las experiencias estructuradas que tienen que ver con el dominio y las destrezas (Bandura y Jourdan, 1991). Los logros de ejecución o resultado del desempeño proporcionan la fuente más fiable de expectativas de eficacia porque se basan en las propias experiencias personales. Los éxitos aumentan las expectativas de dominio, los fracasos repetidos las disminuyen pero, una vez que se desarrolla un fuerte sentido de eficacia el fracaso puede ser que no tenga mayor impacto (Bandura, 1987).

Bandura y Jourdan (1991) sostienen que para tareas que requieren elevadas exigencias cognoscitivas, la satisfacción con el progreso personal constituye un elemento clave para la orientación hacia un proceso de maduración positivo (en oposición a la insatisfacción ante los logros que se obtienen por debajo de requisitos normales). Un individuo también obtiene información sobre sus capacidades a partir de la comparación con los otros por medio de la observación; derivándose muchas de las expectativas de la experiencia vicaria. El hecho de observar a otros que comparten ciertas características con el observador realizando determinadas tareas comunica a aquél que él también puede ser capaz de lograrlas. El hecho de ver que otros efectúan actividades amenazantes sin consecuencias adversas puede dar lugar a que los observadores creen la expectativa de que ellos también lo conseguirán, en último término, si aumentan sus esfuerzos y persisten en ellos. La información adquirida vicariamente comúnmente tiene un efec-

to más débil en la auto-eficacia que la información basada en el desempeño ya que, un aumento en la eficacia a partir de la observación puede ser invalidado por fracasos subsecuentes.

La persuasión verbal es quizás la fuente menos fructífera debido a que la gente no suele elevar sus expectativas simplemente porque se les diga que lo hagan, sin embargo, en algo puede beneficiar. Una retroalimentación persuasiva positiva puede aumentar la auto-eficacia pero este incremento será temporal si los esfuerzos subsecuentes resultan pobres. Otra fuente a partir de la cual se deduce información sobre la eficacia son los indicadores fisiológicos: ritmo cardíaco, sudoración, "mariposeo" en el estómago señales de ansiedad que pueden ser interpretadas como el hecho de no poseer las habilidades requeridas. La excitación emocional o ansiedad pronunciada comúnmente empobrece la ejecución, pudiendo incidir inversamente en la auto-eficacia del individuo frente a situaciones retadoras (Bandura, 1987; Schunk, 1991).

La información adquirida de estas fuentes es estimada cognitivamente. La persona lleva a cabo un proceso inferencial en el que pesa y combina los datos personales y situacionales basado en cómo percibe su habilidad, la dificultad de la tarea, la cantidad de esfuerzo invertido, la cantidad de ayuda externa recibida, el número y patrón de los éxitos y fracasos, la similitud con los modelos y la credibilidad de los que persuaden (Schunk, 1991).

Por ejemplo, según Schunk (1991), en el aprendizaje académico la autoeficacia puede operar de la siguiente manera: al comienzo de una actividad en el aula los estudiantes difieren en sus creencias

acerca de sus capacidades para adquirir el conocimiento, llevar a cabo habilidades, dominar el material, etc. La auto-eficacia inicial en cada uno de los alumnos varía en función de las competencias, actitudes que posee y de las experiencias previas. Tales factores personales, así como también, el establecimiento de metas y el procesamiento de la información, en compañía de factores situacionales (ej.: recompensas y retroalimentación del maestro) afecta a los estudiantes mientras ellos están trabajando. A partir de estos elementos, los estudiantes deducen ideas que le indican qué tan bien ellos están aprendiendo, las cuales utilizan para evaluar la eficacia en aprendizajes futuros. La motivación se incrementa cuando los estudiantes perciben que ellos están haciendo progresos en su aprendizaje. En la medida que los estudiantes trabajen en tareas y se vuelvan más capaces, mantendrán un sentido de auto-eficacia para desempeñarse bien.

Según Bandura (1987, 1993), las personas que poseen un alto sentido de eficacia personal en comparación a aquellas que tienen una baja autoeficacia:

- Se perciben a sí mismas como capaces de afrontar con éxito una determinada situación.
- Desarrollan esfuerzos más activos, intensos y persistentes.
- Se establecen metas desafiantes y mantienen un fuerte compromiso con las mismas.
- Trabajan más fuerte y extensamente cuando se encuentran con dificultades, a fin de dominar el desafío que implican las mismas; enfrentando las tareas difíciles como retos a ser alcanzados. Aumentan y mantienen

sus esfuerzos ante el fracaso, el cual lo atribuyen al esfuerzo insuficiente, al desconocimiento o a la falta de habilidades requeridas. Recobran rápidamente su sentido de eficacia después del fracaso o de las contrariedades.

- Se conducen con seguridad, reduciéndose sus miedos anticipatorios y sus inhibiciones. Se aproximan a las situaciones amenazantes con la seguridad de que pueden ejercer control sobre ellas. Por lo cual, al persistir en realizar acciones subjetivamente amenazantes, pero relativamente inocuas, obtienen con ello experiencias correctoras que refuerzan aún más su sentido de eficacia, con lo que terminan fácilmente por eliminar sus miedos y su conducta defensiva.
- Se tiene entonces que, un fuerte sentido de eficacia conduce a, y aumenta el logro personal, alienta el interés y un disfrute profundo de las actividades que se realizan, además de, reducir el estrés y disminuir la vulnerabilidad a la depresión.

En cambio, aquellos que poseen un bajo sentido de eficacia personal (Bandura, 1987; 1993):

- Se sienten inseguros de sus capacidades, considerándose ineficaces para hacerle frente a determinadas demandas del entorno.
- Retardan sus esfuerzos.
- Tienen bajas aspiraciones y compromisos débiles con las metas que escogieron seguir.
- Se centran más en autoevaluarse que en concentrarse en cómo desempeñarse exitosamente.

- Son lentos en recobrar su sentido de eficacia cuando han tenido un fracaso o contrariedades.
- Exageran sus deficiencias y las dificultades potenciales del medio, lo cual le genera ansiedad. Son por lo tanto víctimas fáciles para el estrés y la depresión.
- Se retiran o evitan las tareas difíciles, las cuales perciben como amenazas personales; disminuyendo sus esfuerzos o desistiendo de ellos por completo al enfrentarse a las dificultades. Cuando se encuentran con tareas difíciles se detienen en sus deficiencias personales, en los obstáculos que encontrarán y en todos los tipos de resultados adversos; reteniendo sus expectativas autodebilitantes. Es decir, desisten prematuramente ante situaciones que perciben subjetivamente amenazantes y que en realidad son relativamente inocuas. El temor que experimentan en esas situaciones le distrae la atención de lo que debería ser; el comportamiento adecuado, dificultándose la utilización apropiada de los recursos con los que cuentan.
- Debido a que atribuyen el desempeño insuficiente a otros factores ajenos a su persona, no experimentan mucho fracaso al perder la confianza en sus capacidades.

Varias investigaciones han clarificado y extendido el rol de la auto-eficacia como un mecanismo que fundamenta el cambio conductual. Existe evidencia de que la auto-eficacia predice tal diversidad de resultados; el desempeño académico, los desempeños atléticos, el desempeño

en ventas, las habilidades sociales y comunicacionales, el dejar de fumar, la tolerancia al dolor, el afrontar eventos temerosos, la recuperación de ataques al corazón, la escogencia de la carrera, entre otros (Schunk, 1991).

Por ejemplo, en el campo del desempeño académico, recientes investigaciones han corroborado lo planteado por Bandura en su teoría de la auto-eficacia (ver Hackett y Betz, 1989; Meier y otros, 1984; Shell y otros, 1989, 1995, citados por Pajares y Johnson, 1996; Schunk, 1989, 1991; Schunk y Swartz, 1993; Pajares y Johnson, 1994, 1996; Pajares y Kranzler, 1995; Pajares y Miller, 1994, 1995; Valiente, 1995, cit. por Pajares y Johnson, 1996). Los hallazgos de estos estudios han verificado que las percepciones de auto-eficacia de los estudiantes son fuertes predictores de su desempeño en la escritura, en la resolución de problemas matemáticos, en la lectura, y que juegan el rol mediacional que la Teoría Cognitiva Social postula.

Pajares y Johnson (1996) hallaron que las percepciones de auto-eficacia en la escritura (juicios que poseen los estudiantes en relación a sus habilidades para la composición, la gramática, el uso y la mecánica al escribir) de 181 estudiantes de noveno grado de High School tienen un efecto directo en la aprehensión hacia la escritura (tendencia de acercarse o evitar situaciones en las que se percibe requerimiento de la escritura, ante las cuales se experimenta ansiedad) así como en el desempeño de ensayos escritos y, parcialmente media el efecto del género y de las aptitudes para la escritura en su aprehensión y desempeño. Los resultados de este estudio apoyan lo plan-

teado por Bandura (1987) acerca de que la ansiedad es en gran parte mediada por las creencias de auto-eficacia, resultando aquellas de la seguridad con la que los estudiantes se aproximan a una tarea.

En otro estudio Pajares y Kranzler (1995) también encontraron que las creencias de auto-eficacia de los estudiantes acerca de sus capacidades para la matemática tienen un fuerte y directo efecto sobre la ansiedad para la matemática y en el desempeño de resolución de problemas matemáticos, incluso cuando la inteligencia general es controlada. Distintos investigadores en el área de la matemática han demostrado que las creencias de auto-eficacia en relación a ese campo influyen fuertemente en la escogencia vocacional. En muchos casos, percepciones erradas o inexactas de las habilidades matemáticas conducen a que la persona evite cursos o carreras relacionadas con las mismas.

Vemos claramente que la auto-eficacia es un fuerte predictor del desempeño académico y que la exploración de las creencias de auto-eficacia de los estudiantes por parte de los maestros puede proveerles de valiosos descubrimientos -"insights". (Pajares y Kranzler, 1995). Por lo cual, se recalca de nuevo la importancia de que el maestro identifique y trate de cambiar los juicios erróneos en sus alumnos por considerarse componentes relevantes en la motivación y en el comportamiento (Pajares y Johnson, 1996).

En este sentido, los esfuerzos de los educadores para "remediar" las habilidades académicas pueden resultar en vano si no toman en cuenta la falta de confianza que muchos estudiantes desarrollan como resultado de experiencias previas o de las dificultades académicas presentes. Los

maestros entonces, deben intentar prevenir a los estudiantes de que formen percepciones negativas desde un principio en relación a sus capacidades. Dado el fracaso académico que algunos estudiantes experimentan, esto resulta ser una tarea desafiante. No obstante, se espera que el estudiante sea capaz de enfrentar las dificultades o fracasos sin perder la confianza requerida para tratar de nuevo y mejorar (Pajares y Johnson, 1996). Cuando los estudiantes confían poco en sus capacidades, un sentido de pesimismo y un "pensamiento negativo" se extiende a sus intentos académicos; en cambio, los estudiantes con expectativas positivas que resultan de un fuerte sentido de confianza se aproximan a las tareas con optimismo y continúan esforzándose en encarar la dificultad. En aquellos poco seguros de sí mismos y con pocas expectativas de éxito, es probable que retengan sus esfuerzos y abandonen sus metas (Scheier y Carver, 1993; cit. por Pajares y Johnson, 1996). En este sentido, vemos que los maestros tienen responsabilidad en incrementar la competencia y seguridad en los estudiantes. Cuando las dificultades académicas reducen la confianza de los estudiantes en sus capacidades, podría resultar difícil mejorarlas si no se cambia su sentido de auto-eficacia. Algunos investigadores han sugerido entonces que los maestros presten mayor atención a las creencias de los estudiantes acerca de sus competencias.

Para finalizar tenemos que, investigadores que han estudiado el proceso de cambio conductual, sostienen que el proveer únicamente programas de desarrollo que hacen énfasis en aprender nuevos conocimientos o habilidades, resultan ineficientes. Hacen falta programas que respondan más a necesidades que tienen

que ver con el sentido de eficacia del individuo. Los programas de entrenamiento para un personal en servicio requieren ir más allá del simple conocimiento y de habilidades, trabajando con asuntos que se relacionen con confianza en sí mismo y con el hecho de involucrar a los profesionales en sus roles. En este sentido, es importante recordar al elaborar los programas que, el mecanismo de la autoeficacia es uno de los muchos mecanismos que participan en el cambio personal, no es el único factor determinante de la conducta, pero está presente en toda acción del hombre (Bandura 1984). Además, cabe también destacar que los múltiples beneficios de un sentido de eficacia personal no surgen simplemente con preocuparse en desarrollar competencias. Con sólo decir que uno es capaz no implica necesariamente estar autoconvencido de ello, por lo tanto, el decirlo no debe confundirse con el hecho de creer en eso. Las creencias de autoeficacia son el producto de un proceso complejo de auto-persuasión que se basa en un procesamiento cognitivo de diversas fuentes de información de eficacia. Una vez formadas, las creencias de eficacia contribuyen significativamente con el nivel y la calidad del funcionamiento humano (Bandura, 1993).

Recientes investigaciones en las que se han aplicado programas educativos, de entrenamiento, que han considerado el trabajo de las expectativas personales percibidas, han demostrado efectos positivos en el incremento de las creencias de autoeficacia y de las conductas resultantes asociadas con esas creencias. Por lo tanto, se recomienda desarrollar programas que evalúen y estimulen la eficacia personal y posean un impacto

positivo permanente en el interés y en el compromiso de los participantes hacia su crecimiento personal, académico, profesional.

Referencias Bibliográficas

- Bandura, Albert (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, Vol. 84, No.2, 191-215.
- Bandura, Albert (1982). Self-Efficacy Mechanism in Human Agency. *American Psychologist*, Vol. 37, No. 2, 122-147.
- Bandura, Albert (1984). Recycling Misconceptions of Perceived Self-Efficacy. *Cognitive Therapy and Research*, Vol. 8, No.3, pp. 231-255.
- Bandura, Albert (1987). *Pensamiento y acción: Fundamentos sociales*. Edit. Martínez Roca. Barcelona, España.
- Bandura, A. y Jourdan F. (1991). Self-Regulatory Mechanisms Governing the Impact of Social Comparison on Complex Decision Making. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 60, No. 6, 941-951.
- Bandura, A. (1993). Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.
- Betz, Nancy (1992). Counseling Uses of Career Self-Efficacy Theory. *The Career Development Quarterly*. Sept., Vol. 41, 23-26.
- Fritz, J. y otros (1995). Fostering Personal Teaching Efficacy Through Staff Development and Classroom Activities. *The Journal of Educational Research*, 88(4), 200-208.
- Gibson, S. y Dembo, M. (1984). Teacher Efficacy: A Construct Validation. *Journal of Educational Psychology*, Vol. 76 No. 4, 569-582.
- Gorrell, J. y Capron, E. (1985) *Cognitive Modeling Effects on Preservice Teachers*

- with Low and Moderate Success Expectations. *The Journal of Experimental Education*, 57(3), 231-244.
- Imantas, J. y de Brabander, C. (1996). Teachers' and Principals' Sense of Efficacy in Elementary Schools. *Teaching and Teacher Education*, 12(2), 179-195.
- Pajares, P. y Johnson, M. (1994). Confidence and Competence in Writing: The Role of Self-Efficacy, Outcome Expectancy, and Apprehension. *Research in the Teaching of English*, 28(3), 131-331.
- Pajares, F. y Miller, M.D. (1994). Role of self-efficacy and self-concept beliefs on mathematical problem solving: A path analysis. *Journal of Educational Psychology*, 86, 193-203.
- Pajares, F. y Kranzler, J. (1995). Self-efficacy beliefs and general mental ability in mathematical problem solving. *Contemporary Educational Psychology*, 20, 426-443.
- Pajares, F. y Miller, M.D. (1995). Mathematics self-efficacy and mathematical performances: The need for specificity of assessment. *Journal of Counseling Psychology*, 42, 190-198.
- Pajares, F. y Johnson, M. (1996). Self-Efficacy beliefs and the writing performance of entering high school students. *Psychology in the Schools*, 33, 163-175.
- Schunk, D.H. (1989). Self-efficacy and achievement behaviors. *Educational Psychology Review*, 1, 173-208.
- Schunk, D.H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*, 26, 207-231.
- Schunk, D.H. y Swartz, C.W. (1993). Goals and progress feedback: Effects on self-efficacy and writing achievement. *Contemporary Educational Psychology*, 18, 337-354.
- Woolfolk, A. y Hoy, W. (1990). Prospective Teachers' Sense of Efficacy and Beliefs About Control. *Journal of Educational Psychology*, Vol. 82, No. 1, 81-91.