



## Influencia de la autoeficacia en el ámbito académico

Lic Fernando Ruiz Dodobara

[fruiz@upc.edu.pe](mailto:fruiz@upc.edu.pe)

### Resumen

La autoeficacia o creencia en la propia capacidad en determinadas situaciones puede ser considerada un concepto vital en el ámbito educativo, puesto que es un elemento que predice de mejor manera el desempeño de la habilidad y del conocimiento personales. Este concepto se inserta dentro de la Teoría Social Cognitiva de Bandura, en la cual se considera al ser humano como un individuo autorganizado, autorreflexivo, autorregulado y comprometido con su desarrollo. Un punto clave en esta teoría es que las personas tienen creencias personales (creencias de autoeficacia), que les permiten ejercitar cierto control sobre sus sentimientos, acciones y pensamientos. Esto quiere decir que el comportamiento de los individuos se ve influido por lo que piensan, creen y sienten. Así, pues, la autoeficacia se convierte en un buen elemento de predicción del comportamiento humano. Las creencias de autoeficacia influyen en la conducta en general, mediante procesos cognitivos, motivacionales, afectivos y selectivos. Específicamente, en el ámbito académico, las creencias de autoeficacia actúan sobre la motivación, la persistencia y éxito académico. Cabe mencionar, también, que las creencias de autoeficacia que los profesores tienen acerca de su labor tienen una influencia importante en el desempeño de los alumnos. Finalmente, podemos mencionar que, entre las fuentes de autoeficacia, se encuentran el manejo exitoso de experiencias, la comparación con modelos similares, la persuasión social y los estados corporales.

**Palabras clave:** Autoeficacia, Teoría Social Cognitiva, ámbito académico, procesos cognitivos, procesos motivacionales.

### Abstract

Believing in the own capacity or self- effectiveness in certain situations could be considered as a vital concept within the academic field because it can better predict performance than otherwise personal skills and knowledge can do. This concept is inserted within Bandura's Cognitive Social Theory, which considers the human being as a self-organized, self-reflexive and task-committed individual. A key point in this theory is that people have personal believes regarding their self- effectiveness that allow them to have a certain control on their feelings, actions and thoughts. This means that

individuals' behavior can be influenced by what they think, create and feel. Therefore, self-effectiveness becomes a good predictive of the human behavior. Self-effectiveness believes also have an influence in the way each person acts through cognitive, motivational, affective and selective processes. In the academic field specifically, self-effectiveness believes have an impact on student's motivation, persistence and academic success. It is worth to mention, also, that teacher's self-effectiveness believes about their work have an important influence in the student's performance. Finally, we can say that between the self-effectiveness sources, we found: the successful use of experiences, the comparison with similar models, the social persuasion and the corporal states.

**Key Words:** Self-effectiveness, Cognitive Social Theory, Academic Field, cognitive and Motivational Processes

### **El concepto de Autoeficacia**

La autoeficacia puede ser definida como la percepción o creencia personal de las propias capacidades en una situación determinada. Las creencias de autoeficacia presentan gran influencia en el ser humano, ya que actúan sobre sus pensamientos, sentimientos y comportamientos (Bandura, 1995). Un aspecto que resalta la importancia de la autoeficacia es su valor predictivo de la conducta humana. El comportamiento de las personas, según Bandura, puede ser mejor predicho por las creencias que los individuos tienen acerca de sus propias capacidades que por lo que en verdad pueden hacer, puesto que estas percepciones contribuyen a delinear qué es lo que las personas hacen con las habilidades y el conocimiento que poseen (Pajares y Schunk 2001).

Como una muestra de la importancia de la autoeficacia en el ámbito académico, podemos decir que esta revela por qué las personas con el mismo nivel de habilidad y conocimiento presentan conductas y/o resultados diferentes, o por qué las personas actúan en disonancia con sus habilidades (Pajares, 2002). Lo anterior se explica porque el rendimiento académico adecuado también depende de la eficacia percibida para manejar demandas académicas exitosamente. Un ejemplo de esto es que un alto desenvolvimiento requiere la auto regulación de la motivación, y un buen manejo de pensamientos perturbadores y de reacciones emocionales (Bandura, 1995).

## **Teoría Social Cognitiva**

El concepto de autoeficacia se inserta dentro de la Teoría Social Cognitiva de Bandura, como un tipo de creencia personal (autocreencia).

Con el libro “Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory”, Bandura plantea una visión del funcionamiento humano que les otorga un papel clave a los procesos autorreguladores, autorreflexivos, y vicarios en el cambio y adaptación de las personas. Los individuos son vistos como proactivos, autorganizados, autorreflexivos y autorregulados, en lugar de ser organismos conducidos por instintos internos escondidos o modulados por fuerzas ambientales. Bandura establece, en su determinismo recíproco, una interacción dinámica entre factores. Es así que a) factores personales en la forma de afectos, cogniciones y eventos biológicos, b) el comportamiento y c) fuerzas ambientales crean interacciones que producen una reciprocidad triádica (Pajares y Schunk, 2001).

Bandura sostiene que, al analizar la influencia de los estímulos externos en el comportamiento humano, se debe entender la forma en la que el individuo, cognitivamente, procesa e interpreta esos estímulos.

La Teoría Social Cognitiva plantea una influencia en dos direcciones. Las presiones evolutivas alteran el comportamiento humano, de manera que el hombre es capaz de crear innovaciones ambientales cada vez más complejas. A su vez, este ambiente modificado produce nuevas presiones selectivas para la evolución de sistemas biológicos especializados en la conciencia funcional, el pensamiento, la comunicación simbólica y el lenguaje.

La Teoría Social Cognitiva establece una imagen del ser humano como un individuo en búsqueda del desarrollo personal. También, plantea como punto clave que los individuos tienen creencias personales que les permiten ejercer una medida de control sobre sus sentimientos, acciones y pensamientos. Es decir, el comportamiento de las personas se ve influido por lo que estas piensan, creen y sienten. Bandura sostuvo que lo que las personas piensan sobre ellas mismas es clave en el ejercicio del control humano. Aquí surge el concepto de autoeficacia, puesto que lo que las personas piensan sobre sus propias capacidades, denominada autoeficacia por Bandura, es un mejor elemento que

predice el comportamiento de las mismas. Las personas son, pues, entendidas como productores y productos de sus ambientes y de sus sistemas sociales. Además, debido a que los individuos comparten creencias sobre sus aspiraciones y capacidades, Bandura expande el concepto de agencia humana para incluir la agencia colectiva.

Respecto de la influencia del ambiente y de los sistemas sociales sobre el comportamiento humano, esta se da a través de mecanismos psicológicos del sistema del Self. Por ejemplo, en el caso de las condiciones económicas, estas no afectarían el comportamiento humano directamente sino por intermedio del Self, debido a que influyen en las creencias de autoeficacia, los estados emocionales, las aspiraciones, los estándares de las personas y otras influencias regulatorias (Pajares, 2002).

### **Influencia de la Autoeficacia en el comportamiento humano**

A continuación, veremos cómo el funcionamiento humano, en general, es regulado por las creencias de eficacia. Esta regulación se produce mediante cuatro procesos: cognitivo, motivacional, afectivo y selectivo. Dichos procesos, normalmente, actúan juntos regulando el funcionamiento humano y las creencias de autoeficacia tienen efectos importantes sobre ellos.

#### **Procesos cognitivos**

Los efectos de las creencias de eficacia sobre los procesos cognitivos se pueden explicar de la manera siguiente: mucho del comportamiento intencional del ser humano está regulado por metas significativas para la persona; el planteamiento de metas está afectado por la evaluación de las capacidades personales. Por lo tanto, cuanto más alta sea percibida la autoeficacia personal, más alto será el nivel de las metas que las personas se impongan.

Más específicamente, las personas piensan en los escenarios posibles que resultarán de sus acciones antes de actuar y plantean sus metas de acuerdo con ellos. Las creencias de autoeficacia dan forma a esos escenarios mentales anticipados. Por ello, las personas con un alto sentido de eficacia anticipan situaciones exitosas con pautas para un

desenvolvimiento correcto. Por el contrario, las personas con un bajo sentido de eficacia prevén todo lo que puede ir mal y anticipan escenarios de fracaso (Bandura, 1995).

### **Procesos motivacionales**

Las creencias de autoeficacia son importantes en la autorregulación de la motivación. Existen tres diferentes formas de motivadores cognitivos: atribuciones causales, expectativas de resultados y metas cognitivas.

Las creencias de autoeficacia influyen sobre las atribuciones causales, las cuales afectan la motivación, las reacciones afectivas y el desempeño. Las personas que se consideran ineficaces atribuyen sus fracasos a la baja habilidad. Contrariamente, las personas con alto sentido de autoeficacia atribuyen sus fracasos a situaciones adversas o al esfuerzo insuficiente.

Respecto de las expectativas de resultados, la motivación se ve regulada por la expectativa de que determinado comportamiento produzca determinado resultado y por el valor que tiene ese resultado. Sin embargo, a la vez que las personas actúan de acuerdo con las creencias en los probables resultados de sus actos, también actúan de acuerdo con sus creencias en lo que pueden hacer o no. En consecuencia, las creencias de autoeficacia afectan a la motivación influida por expectativas de resultados (Bandura, 1995).

La motivación basada en la autoimposición de metas implica la comparación del desempeño con un estándar personal. La satisfacción está supeditada a alcanzar el estándar, el cual le da dirección al comportamiento de la persona, mientras que esta crea incentivos para mantener su esfuerzo constante hasta alcanzar su objetivo (Bandura, 1995). Las creencias de autoeficacia influyen en este tipo de motivación, ya que, de acuerdo con lo que la persona se cree capaz de hacer, establece sus metas, determina el esfuerzo que emplea, el tiempo de persistencia ante las adversidades y su resistencia a los fracasos. En ese sentido, dado que los fracasos son atribuidos al esfuerzo insuficiente o a la falta de habilidad y conocimiento que pueden ser adquiridos, individuos que creen en sus capacidades personales persisten ante las dificultades y se

esfuerzan más cuando fallan en conseguir los resultados. Por el contrario, aquellos que dudan de sí mismos tienden a rendirse rápidamente ante las dificultades (Pajares, 2002).

### **Procesos afectivos**

Respecto de los procesos afectivos, como la depresión, ansiedad y el nivel de activación del arousal, podemos decir que estos son influidos por las creencias de autoeficacia.

En primer lugar, las creencias de autoeficacia afectan el procesamiento cognitivo de los posibles peligros del ambiente y su vigilancia. Por consiguiente, personas que consideran que potenciales amenazas ambientales escapan de su control ven el ambiente plagado de estas, aunque las consecuencias lógicas de este ambiente amenazador exagerado casi nunca se cumplan. No obstante, debido a la angustia, estas personas sufren alta ansiedad y su nivel de funcionamiento se ve afectado. Por su lado, las personas que se consideran poseedoras de control sobre las probables amenazas ambientales no viven pendientes de estas y no experimentan pensamientos perturbadores relacionados con ellas.

Una segunda manera en que las creencias de autoeficacia regulan la ansiedad, el arousal (nivel de activación) y la depresión es mediante el control sobre los pensamientos perturbadores reiterativos. Se debe tener en cuenta que la mayor fuente de estrés no es la frecuencia de los pensamientos perturbadores sino la falta de habilidad para anularlos. Un ejemplo de la influencia de las creencias de autoeficacia en la ansiedad y el estrés son los estudios de aumento de creencias fóbicas a diferentes niveles. Ante amenazas sobre las que cree que se tiene control, se evidencia un nivel bajo de ansiedad y arousal. Sin embargo, conforme se enfrenta amenazas que se cree están fuera del control de la persona, los niveles de ansiedad y arousal aumentan. No obstante, después de aumentar el nivel de percepción de control (de autoeficacia) al máximo, las personas enfrentan las mismas amenazas sin sufrir ansiedad, aumento del arousal o estrés.

En tercer lugar, mediante el favorecimiento de formas de comportamiento eficaces que transforman situaciones amenazantes en seguras, las creencias de autoeficacia reducen o eliminan la ansiedad. De esta manera, las creencias de autoeficacia actúan sobre el

comportamiento de afrontamiento. Conforme el sentido de autoeficacia aumente, las personas tenderán a enfrentar más situaciones difíciles que generan estrés, teniendo un mayor éxito en amoldar estas situaciones a su gusto.

Si, por el contrario, el sentido de eficacia para ejercer control es bajo, se producirán ansiedad y depresión. Un sentido de control bajo guía hacia la depresión por tres caminos. En primer lugar, están las aspiraciones insatisfechas: autoimponerse estándares de los que depende la valía personal y no poder satisfacerlos produce depresión. En segundo lugar, también lleva a la depresión un bajo sentido de eficacia social para desarrollar relaciones satisfactorias, que aminoren los efectos de estresores crónicos. El soporte social reduce la vulnerabilidad a las enfermedades físicas, el estrés y la depresión. Dado que el soporte social no es una entidad que espera ser usada, las personas deben buscar crear relaciones de apoyo por ellas mismas. Esto último requiere un alto sentido de eficacia social. Por lo tanto, un bajo sentido de eficacia para crear relaciones satisfactorias, que den apoyo a la persona, favorece la depresión directa e indirectamente constriñendo la evolución de soportes sociales. El tercer camino a la depresión se da a través de la eficacia en el control del pensamiento, especialmente del pensamiento perjudicial reiterativo. Según Kavanagh y Wilson, la ocurrencia, duración y recurrencia de episodios depresivos pueden ser fomentadas por un pensamiento perjudicial reiterativo. El humor y la eficacia percibidos se influyen mutuamente y pueden constituirse en un círculo vicioso. En tanto, la depresión aparece si se tiene un bajo sentido de eficacia para conseguir los objetivos que traen autosatisfacción y autovalía; y un humor depresivo disminuye la confianza en la eficacia personal (Bandura, 1995).

### **Procesos selectivos**

Las personas desarrollan su vida cotidiana en relación con los ambientes y actividades que eligen. Estas elecciones son hechas de acuerdo con la percepción de la eficacia para manejar o no determinados ambientes y actividades. Así, las personas evitan los ambientes y actividades, en los cuales no se sienten hábiles ni listos para seleccionar los que creen capaces de manejar. Por ejemplo, un estudiante que se siente incompetente en geometría no elegirá la arquitectura como carrera, pese a que pueda mostrar un interés inicial por ella (Pajares, 2002). Se desarrollan, así, ciertas potencialidades y estilos de

vida, por lo que las creencias de auto eficacia son importantes en la influencia del desarrollo personal (Bandura, 1995).

Cabe mencionar que hay factores que afectan el rol mediacional que los juicios de autoeficacia tienen en el comportamiento. Nos referimos a la falta de incentivos y a otras limitaciones. Es decir, una persona con una alta autoeficacia y habilidad puede decidir no comportarse de acuerdo con sus creencias y habilidades. Esto se explica porque puede carecer de los recursos necesarios para hacerlo, de incentivos o puede encontrar restricciones sociales en sus deseos. En estos casos, la autoeficacia fallará en la predicción del comportamiento. Así mismo, en situaciones donde las metas y el desempeño necesario para lograrlas no son claros, la autoeficacia percibida es de poca utilidad para predecir el comportamiento. Las personas no saben cuánto esfuerzo emplear, cuánto tiempo sostenerlo, cómo corregir errores, etc. En estas situaciones, los sujetos no pueden evaluar eficazmente su autoeficacia y deben confiar en experiencias previas. Esto ofrece una pobre predicción del desempeño (Pajares, 2002).

### **Creación y desarrollo de la autoeficacia**

Antes de centrarnos en la influencia de la autoeficacia en el ámbito académico, debemos ver cuáles son sus fuentes y cómo puede desarrollarse.

En general, la creación de la eficacia percibida empieza en los primeros años. En esta etapa, el niño no puede hacer adecuadas autoevaluaciones, por lo que confía en los juicios de otros para crear su autoconfianza y sentido de valía. Durante este periodo, padres y profesores que ofrecen tareas desafiantes e interesantes, y que monitorean a los niños mientras las hacen, apoyando sus esfuerzos, ayudan a promover un robusto sentido de eficacia (Pajares y Schunk 2001).

Entre las formas de crear y desarrollar la autoeficacia percibida, encontramos:

En primer lugar, la forma más efectiva de crear un fuerte sentido de auto eficacia es el manejo exitoso de experiencias. Mientras que los éxitos crean una fuerte convicción en la eficacia personal, los fracasos generan lo opuesto, en especial, si los últimos acontecen antes que el sentido de autoeficacia esté fuertemente establecido. Un sentido

de autoeficacia resiliente no se forma con éxitos fáciles, ya que si la persona solo experimenta estos, se acostumbra a rápidos resultados y se desanima fácilmente ante el fracaso. En cambio, el sentido de autoeficacia resiliente se formará con la experiencia de vencer obstáculos mediante esfuerzos perseverantes. Posteriormente, cuando las personas están convencidas de que tienen lo necesario para tener éxito, perseveran ante las adversidades y se recuperan rápidamente de sus traspies (Bandura, 1995).

En segundo lugar, tenemos las experiencias vicarias proporcionadas por modelos sociales. Si las personas observan a otras personas similares a ellas lograr el éxito mediante un esfuerzo constante, la creencia en que ellas puedan lograr el éxito en actividades similares se verá aumentada. De la misma manera, si los observadores aprecian que personas parecidas a ellos, a pesar de arduos esfuerzos, fracasan, la evaluación del nivel de eficacia de los observadores y su motivación se ve afectada negativamente (Bandura, 1995). La observación de modelos es importante, sobre todo, cuando se trata de desarrollar la autoeficacia en tareas con las que los sujetos no están familiarizados (Pajares y Schunk, 2001). Los modelos cumplen roles importantes para las personas: por un lado, proporcionan estándares sociales en relación con los cuales los individuos juzgan sus propias capacidades; por otra parte, las personas buscan modelos que posean competencias deseadas. Estos modelos, a través de su manera de pensar y comportamiento, transmiten conocimiento y les enseñan a los observadores habilidades y estrategias para responder satisfactoriamente a las demandas del ambiente. La percepción de autoeficacia aumenta con la obtención de mejores medios para lidiar con el ambiente (Bandura, 1995).

La persuasión social constituye otra fuente de autoeficacia. Personas persuadidas verbalmente de que poseen las habilidades necesarias para dominar determinadas actividades son más propensas a realizar un esfuerzo considerable y constante en comparación con aquellas que dudan de sus propias capacidades. De la misma manera, las personas que han sido convencidas de que carecen de capacidades se rinden fácilmente ante las dificultades y tienden a evitar actividades desafiantes que promuevan sus potencialidades. Se debe resaltar que es fácil desestimar creencias de eficacia personal establecidas sobre la base de la persuasión social, puesto que estas pueden ser rápidamente contradichas ante resultados decepcionantes en la práctica (Pajares, 2002).

Como una cuarta fuente de alteración de las creencias de autoeficacia ubicamos mejorar el estado físico, reducir el estrés y corregir las interpretaciones erradas de los estados corporales: las personas se guían por sus estados corporales y psicológicos para evaluar sus capacidades. De este modo, estas infieren qué reacciones de tensión y de estrés son signos de pobre desempeño y/o vulnerabilidad. El humor también influye en la evaluación de la eficacia personal. El mal humor disminuye la autoeficacia percibida, mientras que el buen humor la aumenta. Cabe decir que lo importante no es la intensidad de las reacciones emocionales, sino la manera en que estas son interpretadas. Por ejemplo, personas con alto sentido de autoeficacia tienden a ver sus estados de activación (arousal) como energizantes facilitadores de la acción, mientras que los individuos que albergan dudas sobre ellos mismos consideran a su arousal como un debilitador (Pajares, 2002).

### **Influencia de la Autoeficacia en el Ámbito Académico**

La autoeficacia tiene un papel vital en el ámbito académico. De acuerdo con estudios, se ha evidenciado que un buen desempeño académico no puede ser garantizado solo por los conocimientos y habilidad de los individuos. Las creencias de eficacia pueden determinar un desempeño diferente en dos personas con el mismo grado de habilidad. Esto se debe a que el éxito académico demanda procesos reguladores como la autoevaluación, el automonitoreo y el uso de estrategias metacognitivas de aprendizaje, procesos que son influidos positivamente por un alto grado de creencia en la propia capacidad o autoeficacia (Pajares y Schunk, 2001).

Se debe mencionar que las creencias de eficacia son importantes para formar personas que aprendan de por vida, ya que las creencias en las propias capacidades para manejar actividades académicas afectan el nivel de aspiración de los estudiantes, su preparación para diferentes carreras, además de su nivel de interés de logros intelectuales y sus éxitos académicos (Bandura, 1995).

En relación con la motivación académica, Bandura plantea que las creencias de autoeficacia afectan el nivel de esfuerzo, persistencia y la elección de actividades. Alumnos con un elevado sentido de eficacia para cumplir tareas educativas persistirán

más ante dificultades, trabajarán con más intensidad y participarán más que aquellos que duden de sus capacidades.

La relación entre persistencia y autoeficacia ha sido estudiada por Schunk. Él comprobó en un estudio que formas didácticas de instrucciones matemáticas incrementaban las creencias de autoeficacia y la persistencia post test en estudiantes con bajo éxito en matemáticas. Por otro lado, la autoeficacia percibida de los estudiantes tiene un efecto sobre la adquisición de conocimientos directo e indirecto por medio del aumento de la persistencia. Berry halló, también, que la autoeficacia contribuye con el desempeño de la memoria directa e indirectamente mediante un aumento de la persistencia. Zimmerman y Ringle comprobaron el efecto de la autoeficacia en la persistencia ante retroalimentación negativa, usando problemas insolubles. Niños que habían observado un modelo optimista continuaron siendo más persistentes y autoeficaces ante la resolución de una tarea no verbal que aquellos niños que habían presenciado un modelo pesimista. Los primeros, también, generalizaron sus creencias de eficacia y motivación a diversos problemas verbales.

Se han realizado investigaciones acerca de las creencias de autoeficacia conectadas con la persistencia y el éxito académico en la carrera universitaria. Brown, Larkin y Lent estudiaron la autoeficacia relacionada con el éxito académico en 15 carreras técnicas y científicas. Después de un año de estudio, se comprobó que los estudiantes con alta autoeficacia obtuvieron mejores notas y mostraron más persistencia en cursos de ciencias e ingeniería que sus pares con baja confianza.

Existe otra relación entre la autoeficacia y la motivación académica; esta se da por medio de la elección de actividades. Bandura plantea que estudiantes con alta creencia en sus capacidades elegirán tareas difíciles y desafiantes a diferencia de sus pares con baja autoeficacia que tenderán a evitarlas (Zimmermann, 1995).

La evaluación y creación de la autoeficacia está influida por comparaciones sociales; esto ocurre con mucha intensidad en el medio educativo, donde los desempeños están supeditados, en buena parte, al modelamiento y a la evaluación comparativa. Por consiguiente, los éxitos y fracasos de los demás pueden afectar la motivación personal en tanto se parezcan a nosotros. Brown e Inouye realizaron estudios con universitarios

en los cuales se juzgaba la eficacia para solucionar anagramas. Se les dijo a los sujetos que se desempeñaban mejor o igual que un modelo que fallaba en la tarea. Si se pensaba que el modelo tenía una menor habilidad, los observadores no cesaban en sus esfuerzos, incluso si se repetían los fracasos. Por el contrario, si los observadores pensaban que el modelo tenía una habilidad similar a ellos, su persistencia y autoeficacia disminuía (Zimmerman, 1995).

En lo referente a los profesores, la autoeficacia percibida para enseñar efectivamente tiene un impacto importante en el desempeño académico. Profesores seguros de su capacidad para enseñar crean experiencias que aumentan la creencia de control de sus alumnos, desarrollan los intereses intrínsecos de los estudiantes y la capacidad para autodirigirse. En contraste, profesores con baja creencia en su capacidad para enseñar generan ambientes negativos, y deterioran la autoeficacia y el desarrollo cognitivo de sus alumnos. Ashton y Webb hallaron que las creencias de los profesores en su capacidad para enseñar predecían el nivel de éxito de los estudiantes a través del año sin importar la habilidad académica de los estudiantes al inicio del año. Por otro lado, un bajo sentido de eficacia de los profesores puede generarles estrés. Así, profesores con una baja creencia en su eficacia para enseñar emplearán menos tiempo en la enseñanza y mostrarán menos compromiso. También, hay que agregar que las características de los alumnos pueden alterar las creencias de los profesores en su eficacia y, así, influir en el éxito académico de los estudiantes. Cuanto más alta sea la proporción de estudiantes con un estatus y nivel socioeconómico bajo, más baja será la creencia colectiva de los profesores en su eficacia para conseguir logros académicos (Bandura, 1995).

Centrándonos ahora en los efectos de la autoeficacia sobre los procesos autorreguladores, debemos resaltar esta influencia sobre dos procesos en especial: el automonitoreo, y el manejo y planeamiento del tiempo. El automonitoreo implica un proceso selectivo en el que nuestras creencias personales influyen en qué aspectos de nuestro desempeño damos más atención, cómo éstos son percibidos y cómo la información del desempeño es organizada. Bouffard investigó la influencia de las creencias de eficacia en el automonitoreo durante el aprendizaje de conceptos en alumnos de primaria y secundaria. Estudiantes con altos niveles de autoeficacia fueron más persistentes, mejores en el monitoreo de su tiempo de trabajo y en la solución de

problemas conceptuales, y menos propensos a corregir hipótesis prematuramente que los estudiantes con igual habilidad pero baja autoeficacia percibida.

Las creencias de eficacia pueden impulsar a las personas a predecir eventos que los afectan y a buscar la manera de controlarlos. Britton y Tesser comprobaron esto mediante una investigación con universitarios centrada en el control de su tiempo. Se identificó un factor de autoeficacia que implicaba el sentimiento de creerse capaz de organizar el tiempo personal. La importancia de las creencias de eficacia en el desarrollo académico queda una vez más evidenciada, porque estas predijeron el éxito académico cuatro años después y tuvieron más peso que los test de aptitudes estandarizados (Zimmerman, 1995).

En lo concerniente al planteamiento de metas y autoeficacia, encontramos que la autoeficacia y el desarrollo de habilidades son más intensos en estudiantes que se plantean metas próximas que en aquellos que se imponen metas más distantes, debido a que las metas próximas proporcionan evidencia de una creciente destreza. Además, los estudiantes que hayan sido motivados verbalmente para plantearse sus propias metas aumentarán su competencia, confianza y compromiso para cumplirlas. Se produce, también, una elevación de la autoeficacia cuando se proporciona a los estudiantes constante e inmediata retroalimentación mientras trabajan en tareas académicas. Por otro lado, si se instruye a los alumnos en que esta retroalimentación se debe a su esfuerzo, estos trabajarán más intensamente, declararán más eficacia para próximos aprendizajes y tendrán una motivación más fuerte (Pajares y Schunk, 2001).

### **Comentario final**

Por lo desarrollado a lo largo de todo el artículo, podemos concluir la importancia de la variable autoeficacia en el desempeño académico, debido a su influencia determinante en el rendimiento exitoso, la motivación y la persistencia. Queremos hacer hincapié en la posibilidad que tienen las creencias de autoeficacia de ser desarrolladas y de incrementar la oportunidad de las personas para obtener mejores desempeños. Por ello, pensamos que esta es una variable a tomar en cuenta en el momento de realizar evaluaciones, programas de mejora del desempeño y acciones en el campo educativo en general.

## **Bibliografía**

Ausubel, D. P. (1995) *Psicología Educativa. Un punto de vista cognoscitivo*. México: Trillas.

Bandura, A. (1995) Exercise of personal and collective efficacy. En: Bandura, A. (ed.) *Self – efficacy in Changing Societies*, EEUU: University of Cambridge, pp. 1 – 45.

Bandura, A. (2001) “Guía para la Construcción de Escalas de Autoeficacia”. (*Traducción*) Córdoba: Universidad Nacional de Córdoba Argentina. [en línea] <[http://www.google.com.pe/search?q=cache:LwoZEUC\\_ORYJ:www.revistaevaluar.com.ar/effguideSpanish.htm+gu%C3%ADa+para+la+construcci%C3%B3n+de+escalas+de+autoeficacia+universidad+de+c%C3%B3rdoba&hl=es](http://www.google.com.pe/search?q=cache:LwoZEUC_ORYJ:www.revistaevaluar.com.ar/effguideSpanish.htm+gu%C3%ADa+para+la+construcci%C3%B3n+de+escalas+de+autoeficacia+universidad+de+c%C3%B3rdoba&hl=es)>

Bandura, A. (1997) *Self – Efficacy. The Exercise of Control*. New Cork: W. H. Freeman and Company.

Hackett, G. (1995) Self – efficacy in career choice and educational development. En: Bandura, A. (ed.), *Self – efficacy in Changing Societies*,. EEUU: University of Cambridge, pp. 232 - 258.

Myers, D. (2000). *Psicología Social. Sexta Edición*. Bogotá: McGraw – Hill.

Pajares, F. (1996) Self – efficacy Beliefs in Academic Settings. En: *Review of Educational Research* (pp. 543 – 578). En: Riding, R. & Rayner, S. (Editores). *Perception* (pp. 239 – 266). Londres: Ablex Publishing. [en línea] <http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/efftalk.html>.

Pajares, F. (2002). *Overview of Social Cognitive Theory and Self – Efficacy*. EEUU: Emory University. [en línea] <<http://www.emory.edu/EDUCATION/mpf/eff.html>>.

Pajares, F. (1996). Assessing self – efficacy beliefs and academic outcomes: The case for specificity and correspondence. Annual Meeting of the American Educational Research

Association: New York. [en línea]  
<<http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/aera2.html>>

**Referencias del autor:**

**Fernando Ruiz Dodobara**

Licenciado en Psicología por la Universidad de Lima. Asistente del área de Investigación y Evaluación del Departamento de Calidad Educativa, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Docente de la Facultad de Psicología de la Universidad de Lima.