

Aprendizaje observacional de Bandura

Bandura describió el aprendizaje por observación en cuatro fases. Lee la definición de cada una y aplica el modelo completo a un ejemplo propio, algo que aprendiste observando a otra persona.

1. Atención

Antes de aprender por observación hace falta fijarse en el modelo y en su conducta; se presta más atención cuando el modelo resulta relevante, competente o parecido a uno mismo. Escribe a quién observaste y qué captó tu atención de esa persona o de lo que hacía.

2. Retención

Lo observado se convierte en una representación mental, una imagen o una descripción con palabras, que puede recordarse más adelante; repasarla en la mente ayuda a fijarla. Escribe cómo retuviste esa conducta en tu memoria, qué recordabas cuando quisiste intentarla.

3. Reproducción motora

La representación guardada se traduce en movimientos reales, un proceso que depende de las capacidades que ya se tienen y que suele necesitar más de un intento. Escribe cómo reprodujiste esa conducta la primera vez y qué te salió distinto de lo que habías observado.

Aprendizaje observacional de Bandura (continuación)

4. Motivación

La conducta aprendida se repite cuando se espera un resultado que se valora, un refuerzo directo, uno vicario, al ver que el modelo obtuvo un beneficio, o uno propio, como sentirse satisfecho. Escribe qué te motivó a repetir esa conducta después de la primera vez.

Puede ser cualquier cosa que aprendiste observando a otra persona, un familiar, un compañero de trabajo o de estudio, alguien en un video, una habilidad, una conducta o un hábito.