

Las 4 fuentes de la autoeficacia

Albert Bandura definió la autoeficacia como la creencia en la propia capacidad para organizar y llevar a cabo las acciones necesarias para lograr una meta. En su artículo de 1977 propuso que esta creencia se construye a partir de cuatro fuentes. Completa cada cuadrante con un ejemplo real de tu vida académica, laboral o personal.

1. Experiencias de logro (dominio)

Tus propios éxitos y fracasos al intentar una tarea. Es la fuente más influyente porque se apoya en tu experiencia directa. Escribe un logro o un fracaso que cambió tu confianza.

2. Experiencia vicaria (modelado)

Observar a alguien parecido a ti lograr o no una tarea, lo que te ayuda a juzgar si tú también podrías. Escribe a quién observaste y cómo influyó en tu confianza.

Cuatro fuentes que construyen la autoeficacia (Bandura, 1977)

3. Persuasión verbal

Palabras de aliento o de crítica de otras personas, profesores, familia o entrenadores, sobre tu capacidad. Escribe algo que te dijeron que reforzó o debilitó tu confianza.

4. Estados fisiológicos y emocionales

Cómo interpretas tus sensaciones y emociones, los nervios, la calma o el cansancio, antes o durante una tarea. Escribe una sensación que sentiste y cómo la interpretaste.

La fuente más influyente suele ser la experiencia de logro. Úsalo para repasar el modelo antes de un examen o para reflexionar sobre de dónde viene tu confianza.