

ESCALA DE AUTOEFICACIA GENERAL DE BAESSLER Y SCHWARZER

Edad: _____ años

Género: Masculino () Femenino ()

Escolaridad: Grado universitario: ()

Posgrado: ()

Practica deporte: _____

Otras Habilidades: _____

INDICACIONES: No hay respuestas correctas, ni incorrectas. Lea cada una de las afirmaciones, y marque con una "X" el número que considere conveniente. Utilice la siguiente escala para responder a todas las afirmaciones:

1	2	3	4
INCORRECTO	APENAS CIERTO	MÁS BIEN CIERTO	CIERTO

#	AFIRMACIONES	1	2	3	4
1	Puedo encontrar la manera de obtener lo que quiero aunque alguien se me oponga.				
2	Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente				
3	Me es fácil persistir en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas.				
4	Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados.				
5	Gracias a mis cualidades puedo superar situaciones imprevistas.				
6	Cuando me encuentro en dificultades puedo permanecer tranquilo (a) porqueuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles.				
7	Venga lo que venga, por lo general soy capaz de manejarlo				
8	Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario				
9	Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer				
10	Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo.				
TOTAL PUNTUACIONES					

RESULTADOS		PX
ALTA	21-40	
BAJA	1-20	

Conocido como el creador de la teoría de la autoeficacia, Bandura (1997) la define como creer en la capacidad propia para organizar y establecer un juicio para controlar un resultado futuro. De acuerdo a la definición de Bandura, se puede mencionar que cada individuo puede reaccionar de forma diferente a las situaciones que enfrenta y definir su propio ambiente.

Chavarría (2010) citando a Bandura (1995), define la autoeficacia como la confianza que tiene una persona de su capacidad para realizar las actividades que le corresponda hacer. Además agrega que los juicios que la persona hace acerca de su autoeficacia dependen de las tareas y las situaciones en que se involucran, y las personas las utilizan para referirse a algún tipo de meta o tarea a alcanzar.

RESULTADOS		
ALTA	21-40	<p>Asume el reto y se esfuerza y da lo mejor de sí a fin de lograr un objetivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ven los problemas difíciles como tareas que tienen la oportunidad de dominar. • Desarrollan un gran interés en las actividades en las que participan. • Desarrollan un gran compromiso con sus actividades e intereses. • Se recuperan rápidamente de las decepciones y los contratiempos.
BAJA - DEBIL	1-20	<p>Acostumbra a evitar nuevos y desconocidos desafíos, no confía en sus capacidades y habilidades y, considera que los fracasos forman parte de su vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evitan las tareas difíciles. • Creen que las tareas y las situaciones complicadas están por encima de sus capacidades, que no van a poder resolverlas ni soportarlas. • Se centran en los fracasos personales y en los resultados negativos. • Rápidamente pierden la confianza en las habilidades personales.

CÓMO SE CONSTRUYE LA AUTOEFICACIA

Según Bandura hay cuatro fuentes principales de autoeficacia.

1. **Logros de ejecución:** Una de las maneras más efectivas de desarrollar un gran sentido de la autoeficacia es mediante los logros de ejecución. Es decir, superando desafíos, realizando tareas de forma eficaz. Por el contrario, no logrando lidiar con los desafíos puede dañar y debilitar nuestra autoeficacia.
2. **Modelado social:** Ver a otros completar tareas con éxito es otra fuente de autoeficacia. Si vemos a otros tener éxito mediante un esfuerzo mantenido, los observadores creerán también que ellos tienen esa capacidad. Potencia la creencia de “si tú puedes, yo también”.
3. **Persuasión verbal:** Las personas también pueden ser persuadidas para que crean que tienen habilidades y capacidad para tener éxito. Si no, recuerda alguna vez que alguien te dijo algo positivo y alentador que te ayudó a lograr un objetivo. Ser animado y estimulado verbalmente por otros nos ayuda a disipar las dudas acerca de nuestra capacidad para lograrlo y podemos centrarnos en esforzarnos y dar lo mejor de nosotros mismos.
4. **Respuestas psicológicas:** Nuestras propias respuestas y reacciones emocionales también influyen mucho en la autoeficacia percibida. El estado de ánimo, las reacciones físicas, el estrés, impactan en nuestras habilidades para enfrentarnos a situaciones concretas.

¿CÓMO POTENCIAMOS NUESTRA AUTOEFICACIA?

Aunque adquirimos nuestro concepto de autoeficacia desde muy temprano, estas creencias evolucionan, se desarrollan y cambian. No son inamovibles. ¿Qué podemos hacer para potenciarla?

Hay tres maneras principales de hacerlo, una mediante las pruebas empíricas, otra desechar las creencias que dañan nuestra autoeficacia, y realizando acciones para desafiar esas creencias.

1. Pruebas empíricas

- Haz una lista de tus logros. A veces, las creencias de autoeficacia y autoestima están tan distorsionadas que no somos capaces de ver lo que hemos logrado. Por ello viene bien que un ser querido nos ayude. Este podrá ver de manera más objetiva lo que has conseguido en tu vida.
- Haz una lista de tus habilidades o de cosas en las que eres bueno. En este punto, al igual que en el anterior, puedes pedir ayuda a un amigo o familiar.

Teniendo estas pruebas empíricas de que realmente has conseguido cosas en tu vida te será más fácil realizar el paso siguiente

2. Eliminando creencias irracionales

¿Qué son las creencias irracionales? Son pensamientos acerca de cómo soy yo, los demás y el mundo que son rígidos y poco ajustados a la realidad. Y además, nos hacen sentir mal.

Estas creencias tan alejadas de la realidad se caracterizan por ser categóricas (todo, siempre, nunca, nada), algo es inaceptable, insoportable, horroroso, terrible. Son irracionales porque las cosas no son o blancas o negras y tampoco suelen ser tan terribles como solemos decir.

Algunas creencias irracionales que puedes tener acerca tu autoeficacia son:

- No tengo ninguna habilidad especial.
- No conseguiré nunca eso.
- Ese problema está por encima de mis capacidades.
- Debo ser capaz de llevar a cabo eso sin ningún error.
- Los fallos son inadmisibles.

Haz un ejercicio de reflexión y crea tu lista de creencias irracionales. Cuando ya lo tengas, piensa en su veracidad (¿hay evidencia e esto?), en si es realmente tan terrible y la utilidad de ese pensamiento. A partir de esto, crea alternativas más racionales, más ajustadas a la realidad y que no te hagan sentir tan mal.

Las creencias irracionales aparecen en todos los ámbitos de la vida. Aquí nos hemos centrado en las relacionadas con nuestra autoeficacia pero sería una buena idea que identificáramos otros de estos pensamientos e intentáramos neutralizarlos también.

3. Acciones de autoeficacia

En este punto vamos a intentar desafiar las creencias que tenemos acerca de si somos capaces o no de hacer ciertas cosas.

- Si tienes la autoeficacia muy dañada, proponte primero pequeños objetivos a corto plazo. Estos no deben ser muy difíciles de cumplir. Incluso pueden ser los primeros objetivos dentro de objetivos más grandes y a largo plazo. De esta manera podrás ir viendo tu progreso y verás que eres capaz de acercarte a tus metas.
- Si no sabes cómo aproximarte a tus objetivos, desmenúzalos. Define bien lo que quieres lograr y crea un plan de acción para ello, con lo que necesitas y lo que ya tienes para lograrlo.
- Celebra tus logros siempre. Date algún capricho y di para tí mismo "eres estupendo!, mira lo que has conseguido".
- Nunca infravalores lo que consigues. Los logros, por pequeños que parezcan, siempre son de admirar y de reconocer.
- No te compares con los demás. Muchas veces nuestra autoeficacia se ve mermada porque vemos que otros consiguen cosas que a nosotros nos resulta muy difícil. No desesperes. Cada persona tiene sus propias habilidades, sus propias experiencias y sus propias habilidades.
- Aléjate de la gente que te critica, te hunde e infravalora todo lo que haces. Esto está dañando tu autoeficacia, te inutiliza y te bloquea. Rodéate de gente que valora tu esfuerzo y te anima aprender, crecer y conseguir lo que te propones.

- Ten la visión de que los retrocesos o errores son oportunidades para aprender y ser más fuerte. Fallos los tiene cualquiera. No dejes que eso te aleje de tu camino. No existe un camino perfecto. Los errores son parte de él.