

Autoeficacia, ¿qué conocemos de ella?

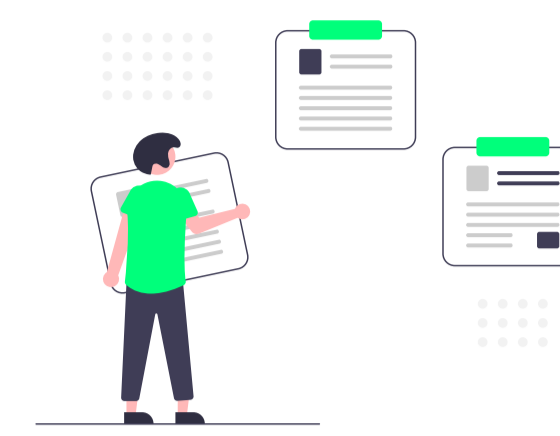
El ingreso a la universidad conlleva numerosos desafíos, que ponen a prueba la visión que tenemos de nosotros/as mismos/as. En la medida que vamos obteniendo resultados de nuestro proceso de estudio y desempeño esta percepción puede ir cambiando. Esta visión se relaciona con la autoeficacia, que se entiende como las creencias sobre nuestras capacidades para llevar a cabo acciones determinadas y cumplir las metas.



En el ámbito académico,
existen dos tipos de autoeficacia:

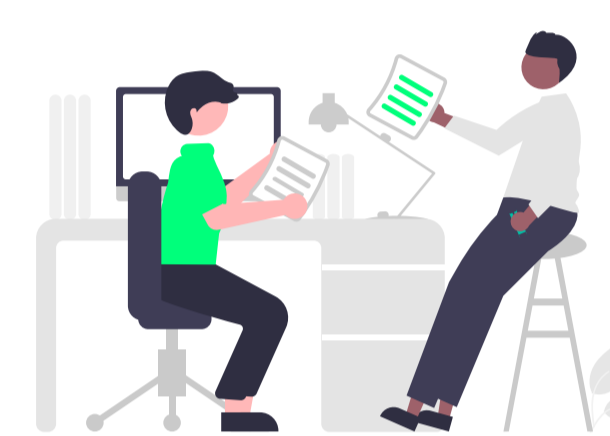


La autoeficacia académica que se entiende como las creencias de las personas para planificar, regular y ejecutar acciones para conseguir un objetivo académico.

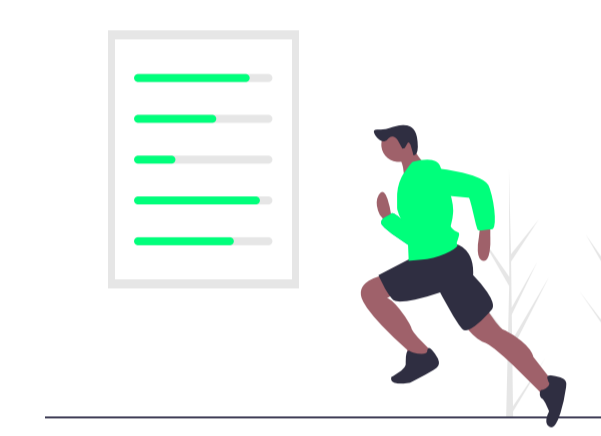


La resolución de problemas de autoeficacia que refiere a las creencias sobre la capacidad del estudiantado para resolver las dificultades que se presentan en el proceso de estudio.

¿Por qué es importante la autoeficacia en el contexto universitario?



En el contexto universitario, se ha identificado que, a mayores niveles de autoeficacia, las personas exhiben rangos más altos de motivación hacia el estudio y menores indicios de procrastinación.

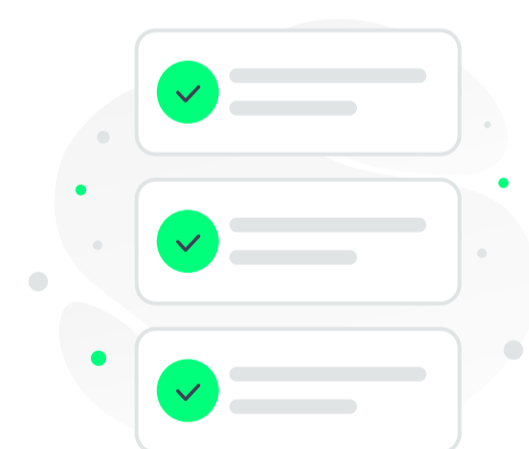


Además, también presentan mejores indicadores de bienestar, ya que se perciben a sí mismos como más eficaces para conseguir determinadas metas.

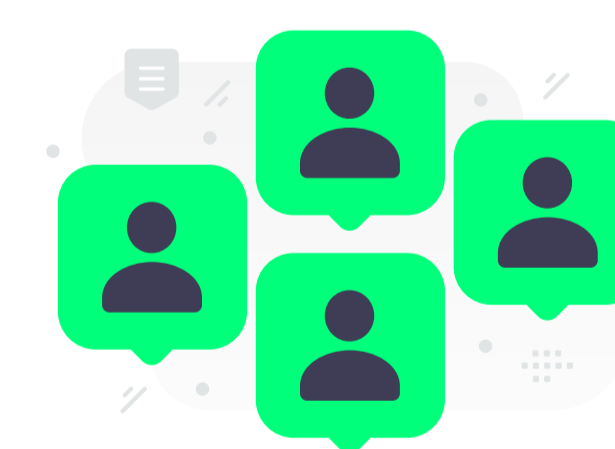
¿Cómo fomentar una autoeficacia positiva?



Identificando qué tareas son más sencillas de realizar y cuáles son más desafiantes. Así mismo, determinando en qué actividades resulta más fácil distraerse.



Estableciendo metas intermedias que sean concretas, para ir cumpliendo objetivos y visualizar el progreso en la tarea.



Revisando la retroalimentación entregada en las tareas y/o evaluaciones considerando estas como oportunidades de mejora. También se puede consultar sobre la retroalimentación recibida, solicitar ayuda a los y las docentes, ayudantes y/o compañeros/as para tener más información sobre cómo mejorar.

Referencias bibliográficas

Bandura, A. (1982). *Self-efficacy mechanism in human agency*. American Psychologist, 37(2), 122.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.

Burgos-Torre, Katty S., & Salas-Blas, Edwin. (2020). *Procrastinación y Autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños*. Propósitos y Representaciones, 8(3).

Robles Mori, Herbert. (2020). *Autoeficacia académica y aprendizaje autorregulado en un grupo de estudiantes de una Universidad en Lima*. Revista de Investigación Psicológica, (24), 37-52.