



# Un poco de teoría...

La autoeficacia es el conocimiento consciente de la **capacidad propia** para lograr un resultado deseado al realizar cierta tarea o enfrentar cierto desafío. **Es la creencia que uno tiene en que podrá lograr completar una tarea o alcanzar un objetivo.** Es una teoría cognitiva que plantea una diferencia entre la confianza como una construcción social y la confianza como un estado de la mente.

Una persona que es **autoeficaz** posee un nivel de autoconocimiento tan alto que tiene la capacidad de darse cuenta de si tiene todos los conocimientos necesarios y la confianza en sí mismo, no sólo para resolver sus problemas, sino también para alcanzar sus objetivos y hacer realidad sus aspiraciones.



**La autoeficacia**, es decir las creencias en las propias habilidades para tratar con las diferentes situaciones que se presentan; juega un **rol importante** no solamente en la manera de sentirse respecto a un objetivo o tarea, sino que **será determinante para conseguir o no las metas que uno se proponga**.

El concepto de autoeficacia es un aspecto central en la psicología, ya que enfatiza el rol del aprendizaje observacional, la experiencia social, y el impacto en el desarrollo personal de una persona.

Esta cualidad se ve influenciada por la autoestima. Por eso, un niño con una autoestima alta genera autoeficacia y confianza en sí mismo, acompañadas por las siguientes características:



- Ven las dificultades como **oportunidades para aprender**.
- Sienten **motivación por las tareas** diarias, imprimiendo interés a cada detalle de la actividad.
- Se **recuperan rápidamente** de las decepciones, reveses y contratiempos.
- Se sienten **comprometidos con cada situación** demandante.
- **Usan los retos** en cada juego, sintiéndose felices cuando los superan.



El sentimiento de autoeficacia en niños se va conformando durante los primeros años de vida con emociones y conductas propias de la edad. Para ayudar al niño a desarrollar este sentimiento y mantenerlo puedes seguir estas **RECOMENDACIONES**



- ✓ **Estimula la reflexión** sobre cada aprendizaje. Para ello, realiza preguntas orientadas que lleven al niño a caer en la cuenta de lo que debe aprender y las herramientas que usará para dicho aprendizaje.
- ✓ Deja que  **siga su ritmo personal** de aprendizaje. Cada niño es distinto, por lo que su proceso de aprendizaje será diferente del que desarrollaran los demás.
- ✓ **Felicita y refuerza los contenidos aprendidos.** Evita marcar los errores como límites para la realización de ciertas actividades. Por el contrario, felicita y refuerza la parte positiva de las actividades realizadas.
- ✓ **Enséñale a manejar los sentimientos** de ira y frustración explicándole que cometer errores es algo normal.
- ✓ **El sentimiento de autoeficacia en los niños les ayudará en su rendimiento escolar.**
- ✓ **Escúchalo con atención.** El sentimiento de autoeficacia en niños se ve estimulado cuando el niño es escuchado, ya que traduce esta acción en sentimientos de amor y valía.

**El sentimiento de  
autoeficacia en los niños  
les ayudará en su  
rendimiento escolar.**

- ✓ **Enséñale a tomar decisiones y a probar nuevos desafíos.** Con ello lograrás crear independencia y la capacidad de elegir o renunciar a algo enfrentando los riesgos.
- ✓ **Manifiéstale de palabra y ejemplo que los errores son una excelente fuente de aprendizaje.** Esto se logra cuando se reflexiona de forma positiva sobre lo cometido, sin acentuar responsabilidades y culpas, aunque también sin dejarlas de lado.
- ✓ **Estimula su motivación e interés,** haciéndole observar la utilidad de los medios y herramientas disponibles para obtener conocimientos.
- ✓ **Ayúdale a reconocer y a aceptar sus emociones.** También a expresarlas de manera tal que no hiera a sus semejantes.
- ✓ **Se realista, los niños y jóvenes reconocen claramente un logro y/o una equivocación o dificultad, el objetivo es que no la interpreten como un fracaso, sino como un desafío.**



En resumen, **es posible desarrollar el sentimiento de autoeficacia en niños.** Sin embargo, es algo que conlleva tiempo. Para ello, es necesario aprovechar las salidas en familia, la hora de la cena, los minutos de juego y cualquier otra oportunidad que se te presente. Esto le ayudará a crear experiencias positivas para su desarrollo cognitivo.





# **IDEAS QUE PUEDEN COLABORAR...**



**“Soy capaz, puedo hacerlo”**

**“He logrado muchas cosas, y esta es una más en mi camino”**

**“Debo intentarlo con más fuerza”**

**“Me equivoqué, pero debo volver a intentarlo y aprovechar mis oportunidades”**

**“Debo seguir adelante, aunque las cosas no sean como yo quiero”**

**“Cuando lo intentas te vuelves más inteligente, porque aprendes nuevas formas de resolver problemas”**