

Mejora tu autoeficacia

Lo que debes saber

La autoeficacia se refiere al fuerte sentimiento de confianza en tus capacidades y tus competencias, y determina cómo piensas y te sientes sobre ti mismo(a). Influye en tus pensamientos, emociones, acciones y motivación, y mejora tu autocontrol. Es una forma de entender y reconocer de lo que eres realmente capaz. La autoeficacia, que es un componente importante de la resiliencia, te ayuda a alcanzar tus objetivos, a sentirse realizado(a) y a mejorar tu bienestar general.

Hay cuatro fuentes de autoeficacia:

- 1. Experiencias de dominio de una tarea** - El éxito repercute directamente en la forma de pensar sobre uno mismo, lo que aumenta la confianza y la probabilidad de volver a realizar tareas similares. La construcción de la autoeficacia a través del dominio de una tarea requiere resiliencia para gestionar las expectativas y aceptar los inevitables fracasos.
- 2. Experiencias vicarias** - Observar a otros a tu alrededor, especialmente a personas con las que te identificas, te motiva a creer que si ellos pueden hacer alguna cosa, tú también puedes hacerla.
- 3. Experiencias de modelado** - Los modelos de conducta son las personas a las que sigues, admiras y quieres imitar. Sus acciones, principios y logros te enseñan y te motivan. Es más probable que te esfuerces y creas que puedes tener éxito.
- 4. Experiencias emocionales positivas** - Tu bienestar mental y físico influye en la autoeficacia. La autoeficacia mejora cuando tienes experiencias que te aportan una sensación de felicidad y plenitud.

Marca cualquiera de las siguientes afirmaciones que se apliquen a ti:

- Evito aceptar retos porque creo que voy a fracasar.
- Creo firmemente que soy incapaz de realizar tareas complicadas.
- Tiendo a centrarme en mis fracasos o defectos.
- Soy inseguro(a).
- Me cuesta mucho asumir compromisos.
- Me resulta difícil recuperarme de los reveses o los fracasos.
- Pierdo rápidamente el interés por las actividades, los proyectos o el trabajo.
- Quiero resultados sin esforzarme.
- Me provoca mucha ansiedad la idea de fracasar.
- Me siento deprimido pensando en los fracasos del pasado.

___ Tiendo a centrarme más en mis debilidades que en mis puntos fuertes.

___ Pierdo la motivación y me siento impotente cuando mis esfuerzos fracasan o no son apreciados.

___ No confío en mí mismo.

___ TOTAL

Si has marcado más de tres afirmaciones, deberías trabajar para mejorar tu autoeficacia. Las personas con baja autoeficacia pueden experimentar más decepciones y sentirse menos realizadas.

¿Qué puedes hacer para aumentar tu autoeficacia? He aquí algunas formas que pueden ayudarte a mejorar la autoeficacia:

1. Establece objetivos sencillos. Establecer objetivos es crucial para construir y mantener la autoeficacia. Establece objetivos razonables y divídelos en subjetivos más pequeños, trabajando en su consecución de uno en uno. Así podrás celebrar los pequeños éxitos, evitarás estresarte por los resultados y podrás gestionar más fácilmente tus objetivos, paso a paso.

2. Permanece en la "zona de estiramiento". Se le llama "zona de estiramiento" al estado fuera de la zona de confort, una zona en la que tienes crecimientos pero puedes permitirte descansos cuando son necesarios. Si quieres ser altamente productivo, pasa más tiempo en la "zona de estiramiento", donde asumes riesgos razonables y te recuperas de los fracasos y contratiempos. Prueba cosas nuevas fuera de su zona de confort, enfréntate a los retos y acepta los fracasos y las críticas con gracia.

3. Ve el panorama general. Mira más allá de las pérdidas a corto plazo, ordena tus prioridades, planifica, cíñete a tus objetivos y céntrate.

4. Reformula los obstáculos. Aumenta la autoeficacia identificando los obstáculos y replanteándolos o sustituyéndolos. Redefinir la forma de ver los obstáculos para afrontar y comprender eficazmente los inevitables desafíos de la vida.

Hay cosas que puedes hacer para construir y mejorar tu autoeficacia. Esta hoja de trabajo incluye cuatro ejercicios que te ayudarán a hacerlo.

Qué hacer

1. El ejercicio de las tres cosas. Esta actividad te permite hacer un seguimiento de las actividades diarias y de cómo te hacen sentir.

Enumera tres cosas que hayas hecho la semana pasada y que hayan ido bien.

1. _____

2. _____

3. _____

¿Cómo te sentiste después de hacer estas tres cosas con éxito?

¿Cuáles son las tres cosas que quieres lograr en las próximas semanas/meses?

1. _____

2. _____

3. _____

¿Hay obstáculos potenciales? Enuméralos e intenta replantearlos.

¿Cómo te sentirás después de haber cumplido todas las actividades?

2. Ten una charla contigo mismo(a). Reserva 10 minutos cada día para hablar contigo mismo(a) frente al espejo. Di lo que quieras. Puedes complimentarte, motivarte o preguntarte qué te hace feliz o triste. Recuerda responder y anotar lo que dice tu voz interior. Utiliza un diario para escribir tus autoconversaciones. Vuelve a consultar las "Cuatro formas de mejorar la autoeficacia" como recordatorio de cómo replantear el panorama general.

3. Revisa tus logros. Es fácil centrarse en el fracaso, pero si tienes una alta autoeficacia es más probable que te centres en tus éxitos y logros. Recordar los logros y los éxitos pasados reaviva la confianza en ti mismo(a) y te hace sentir optimista de que puedes tener éxito en el futuro. Haz una lista de logros y éxitos pasados, pequeños o grandes. Vuelve a consultar la forma de mejorar la autoeficacia de la "zona de estiramiento" y comprueba si se te ocurren formas de salir de tu zona de confort.

Enumera aquí tus logros y éxitos anteriores:

¿Qué puedes hacer para salir de tu zona de confort? Realizar con éxito tareas que te hagan sentir ligeramente incómodo aumentará la autoeficacia.

4. Autoconciencia. Gretchen Rubin afirmó que "el autoconocimiento es la clave del autodomínio", y el autodomínio es el camino directo hacia la autoeficacia. Puedes practicar la autoconciencia en un diario anotando tus pensamientos y sentimientos cada día. Incluye señales físicas que te ayuden a comprender tus sentimientos. Vuelve a consultar las "Cuatro formas de mejorar la autoeficacia" para obtener ideas.

Reflexiones sobre este ejercicio

Después de completar los cuatro ejercicios para mejorar la autoeficacia, describe tus experiencias.

¿Qué has aprendido sobre ti mismo al realizar esta actividad?
