

Implicaciones de la Autoeficacia en el rendimiento deportivo

Natalia Guillén Rojas
Universidad Nacional - Bogotá (Colombia)

Recibido: 05/10/07 Aceptado: 02/11/07

Resumen

El deporte de rendimiento o de alta competición exige condiciones motrices, fisiológicas y psicológicas muy especiales que han de ser adquiridas durante el proceso de entrenamiento, incluso durante las fases de iniciación o fundamentación deportiva. La literatura científica ha mostrado el creciente interés por relacionar la percepción de autoeficacia con los resultados deportivos. Lo que diferencia y aporta este trabajo es la exposición a lo largo de todo el texto, de las implicaciones psicológicas y conductuales de la autoeficacia en el rendimiento de los deportistas de cualquier modalidad deportiva.

Palabras clave: autoeficacia, deporte, eficacia, atribuciones

Abstract

Competitive or high competition sports demands, mobility, physiological and psychological conditions that must be acquired during the training process, even during the sporting initiation process. The scientific literature has shown a growing interest to relate the self-efficacy with the sporting outcomes. Those studies have increased our understanding of this much promoted mental skill. The goal of presenting this work is to expose the psychological and behavioural implications of self-efficacy in the sport performance in any sporting modality.

Key words: self-efficacy, sport, efficacy, attributions

Resumo

O desporto competitivo ou alta competição precisa condições motoras, fisiológicas e psicológicas muito especiais que devem adquirir-se durante o processo de formação, incluindo o processo de iniciação desportiva. A literatura científica tem demonstrado um interesse crescente para relacionar auto-eficácia com resultados desportivos. Esses estudos têm aumentado a nossa compreensão sobre esta grande e prometedora habilidade mental. O objectivo do presente trabalho é o de expor as implicações psicológicas e comportamentais da auto-eficácia e o desempenho no desporto de qualquer modalidade desportiva.

Palavras chave: auto-eficácia, desporto, eficácia, atribuições

Introducción

Dentro de los aspectos psicológicos relacionados con el buen rendimiento del deportista se encuentra la capacidad de centrar su atención en estímulos relevantes, de controlar estados emocionales positivos y negativos producto de la práctica deportiva, además de poder percibirse como capaz de realizar determinadas tareas. Esta última característica se denomina autoeficacia, y está íntimamente ligada con las percepciones y valoraciones que el deportista tiene acerca de su propia capacidad para realizar correctamente una tarea y de ella dependen gran parte de los resultados en los encuentros deportivos.

Bandura (1986) ha definido la autoeficacia como *«los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, con base en las cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado»* (p. 373) Tal percepción da cuenta de la construcción de una interpretación subjetiva de la propia competencia en aspectos claramente diferenciables, es decir, el sujeto evalúa sus propias capacidades y las dimensiona en relación con la tarea, basándose en la información que tiene de sus anteriores ejecuciones, de la experiencia de otros y de la persuasión social, entre otras.

Bandura (1977) a través de su visión cognitivo social de la conducta humana, le concede, en su teoría, una gran importancia a las expectativas de autoeficacia, al considerarlas como uno de los mecanismos más influyentes en la explicación del comportamiento. La

formulación del concepto ha tenido gran aceptación y ha sido objeto de diversos estudios, especialmente en el área de la salud (Craft, 2005; De Vliet, Knapen, Fox, Morres, Coppenolle y Pieters, 2002; Krawczynski y Olszewski, 2000; Morilla, 2001) ya que se ha visto que incremento en la autoeficacia se han asociado con mejoras en la percepción de dolor, estado psicológico y estado general de salud. Igualmente se han realizado estudios relacionados con la violencia y delincuencia (Garrido, 2000; Garrido, Heras y Gómez, 2000), con la prevención de conductas de riesgo sexual (López y Moral de la Rubia, 2001) o en el mismo tratamiento de fobias (Shell, Murphy y Bruning, 1989) y otros estudios, desafortunadamente bastante escasos, se han enfocado en el funcionamiento físico en el contexto deportivo (Beauchamp, Bray, Fielding y Eys, 2005; Karademas 2006; Garrido, 2000; Morilla, 2001; Sheldon y Eccles, 2005) dado que se ha encontrado que la percepción de una alta competencia se relaciona con una mayor participación en actividades físicas deportivas y mejores ejecuciones, no solo en competencia, sino también en entrenamiento.

La autoeficacia juega un importante rol mediacional, actuando de filtro entre los logros anteriores o habilidades y la conducta posterior, siendo estas creencias un mejor predictor de la conducta que el nivel de habilidad real (Valiante, 2000). Ésta creencia se conforma de los juicios sobre el grado en que una persona puede organizar y ejecutar patrones de acción requeridos para resolver situaciones que pueden contener elementos ambiguos, impredecibles o

estresantes. El concepto de autoeficacia alude entonces, a un proceso cognitivo que se realiza a través de evaluaciones o apreciaciones de las competencias que tiene un individuo para realizar adecuadamente una tarea en una situación específica.

Un elevado nivel de autoeficacia percibida se ha mostrado como un elemento protector para la salud (física y mental) y el funcionamiento general debido a que reduce el estrés, disminuye la vulnerabilidad a la depresión (Castro y Edo, 1994) disminuye las reacciones emocionales asociadas a eventos demandantes (Cole, Michel, y Teti, 1994) al tiempo que mejora las conductas de cuidado físico (Yeager, Schomer, Osborne, Letz y DiIorio, 2006).

La autoeficacia influye directamente en la determinación personal para la acción, implica la certeza de disponer de la eficacia para actuar (Bandura, 1997). Se ha encontrado una estrecha relación entre la autoeficacia y la elección de las actividades (Bäbler y Schwarzer, 1996) así como la motivación, el esfuerzo y la persistencia dedicada a tales actividades (Vallerand y Bissonnette, 1992). Cuando la persona se percibe como altamente capaz para realizar determinada tarea, muestra un gran interés y compromiso, invierte más tiempo y esfuerzo, anticipa resultados, planifica metas, hechos que le permiten al individuo aumentar el esfuerzo requerido para la tarea (Eccles y Wigfield, 2002) y persistir aunque tenga dificultades o adversidades, además de mostrar una mejora en el rendimiento como resultado de un buen proceso de preparación. Cabe aclarar que el concepto de autoeficacia no hace referencia a los recursos con que se disponga, sino a la valoración que se tenga sobre lo que puede hacer con tales recursos.

La percepción de eficacia se refiere a la creencia en las capacidades *actuales* para realizar exitosamente una actividad y no a las capacidades futuras. Generalmente, al tratar de explicitar el término, este tiende a confundirse con la probabilidad de tener o mejorar las capacidades en un futuro, sin embargo, debe explicarse que se refiere a las *creencias*

actuales para ejecutar satisfactoriamente actos en un futuro. Son los actos entonces, los que están expuestos en un futuro y no las capacidades para realizarlos. Igualmente la percepción de capacidad no se debe confundir con la comparación que el sujeto hace de sus propias capacidades con otros sujetos (Tschannen, Woolfolk y Hoy, 1998). La eficacia percibida alude específicamente a las creencias de las personas acerca de sus propias capacidades para el logro de *determinados* resultados así que no podemos decir que el sistema de creencias de eficacia sea un talante global, más bien acordamos que son un grupo de creencias vinculadas a tareas y capacidades específicas más que a generales

Relación entre autoeficacia y otros conceptos

Con frecuencia el término autoeficacia puede ser confundido con otros constructos como autoconcepto, locus de control, expectativas de resultados e incluso afrontamiento. En vista de tal confusión, se intentará aclarar y diferenciar cada término. Esencialmente, la autoeficacia se refiere a una creencia en las propias capacidades para organizar y ejecutar los cursos de la acción requeridas para manejar situaciones específicas, mientras que estos otros se refieren a una autoimagen global a través de una amplia variedad de situaciones (Márquez 2006).

El *autoconcepto* es un constructo que considera la conducta del individuo desde una perspectiva subjetiva. Coopersmith (1967) lo define como la imagen que cada uno tiene de su persona, reflejando sus experiencias y la manera como esas experiencias han sido interpretadas por el individuo. Aunque el autoconcepto nace de las percepciones que tiene el individuo sobre sí mismo y muestra la manera en que la persona es crítica consigo misma, es un concepto *global* del individuo, y precisamente esa calidad general es lo que lo diferencia del concepto de autoeficacia dado que éste alude únicamente a la percepción de capacidad del individuo para resolver satisfactoriamente determinadas tareas en situaciones específicas.

El *locus de control* hace parte de uno de los tres elementos explicados por Weiner (1986) en su teoría atribucional y hace referencia a la manera en que las personas atribuyen la causalidad del éxito o del fracaso. Esta causalidad puede ser interna o externa y delimita igualmente dos tipos de locus de control. El locus de control interno se refiere a una tendencia sistemática a percibir una relación causal entre la propia conducta y la aparición de determinados resultados, es decir, la persona considera que los resultados de determinados hechos se dan bajo su propio control o responsabilidad. Ejemplos del locus de control interno puede ser la atribución del éxito o del fracaso al propio esfuerzo, a la persistencia y a las propias habilidades, más que al nivel de preparación de un contrincante. Por el contrario, cuando la tendencia a presentar la expectativa de que los eventos dependen del azar o la acción de otras personas nos referimos al *Locus de control externo*.

Bandura distingue entre Expectativas de Autoeficacia y *Expectativas de Resultado*. Las primeras indican las creencias acerca de si uno puede efectivamente ejecutar una conducta necesaria para producir un resultado además de verse influenciadas por la manera en que las personas atienden selectivamente a cierta información; por su parte, las expectativas de resultado aluden a las posibles consecuencias que se producirán una vez se emita la conducta, esas consecuencias pueden ser el reconocimiento social, los premios, la aprobación o la propia satisfacción.

Ambos tipos de expectativas tienen componentes cognitivos o informacionales que se asocian con lo que la persona conoce o espera que suceda como resultado de ejecutar una conducta, y aspectos motivacionales relacionados con los incentivos que se darán como consecuencia de la emisión de la conducta. Así que las reacciones emocionales que el individuo anticipa serán consecuencia de su opinión acerca de lo adecuado o no que resulte su comportamiento (Roffé, 2000). Esta creencia en que ciertos comportamientos conducen a ciertos resultados se ejemplifica cuando los deportistas

creen que con la práctica mejorarán su propia ejecución, en cambio, cuando el deportista piensa que puede practicar fuertemente para ganar la próxima prueba, hablamos de expectativas de autoeficacia. Este ejemplo refleja que los juicios sobre las creencias personales y los resultados esperados son distintos. Sin embargo, son las expectativas de autoeficacia las que mejor determinan el establecimiento de objetivos, además de la inclinación hacia el esfuerzo y de la escogencia de las actividades.

La autoeficacia se encuentra estrechamente relacionada con el concepto de *afrontamiento*, definido como el conjunto de respuestas que el individuo ejecuta con el objeto de reducir, controlar o neutralizar (Márquez, 2006) de algún modo las calidades aversivas de una situación demandante, intentando restablecer el equilibrio para adaptarse a la nueva situación (Velásquez, Barreto y García 2006). Tal relación estriba en que ciertas estrategias de afrontamiento están mediadas por un mecanismo cognitivo denominado autoeficacia, por ejemplo, si el sujeto intenta convencerse de que va a tener éxito en la prueba y que no existen motivos para preocuparse, está utilizando una estrategia de afrontamiento que le permite reducir de algún modo la calidad aversiva de la situación, y de esa manera, controlarla. Para Compas, Welch, Osowiecki (1997, citados por Márquez, 2006) el afrontamiento es un constructo que hace referencia a los intentos conscientes de resolver situaciones estresantes, en cambio la autoeficacia remite a la confianza que tienen las personas para resolver satisfactoriamente determinadas tareas.

Teoría de la autoeficacia de Bandura

En 1987, Bandura publica *Fundamentos sociales del pensamiento y la acción*, una obra en la que propone una teoría que enfatiza el papel de los fenómenos autorreferenciales (lo que uno se dice a sí mismo) como el medio por el cual el hombre es capaz de actuar en su ambiente. Considera que los individuos poseen un sistema interno propio que proporciona a la persona una referencia o una base sobre la cual se percibe, se regula y evalúa la propia conducta. Éste

sistema interno permite ejercer control sobre los pensamientos, los sentimientos, las motivaciones y consecuentemente, sobre las conductas.

Bandura diferencia en tres dimensiones las creencias de autoeficacia a saber: en nivel o dificultad, en fortaleza y en generalidad. La dimensión de nivel se refiere a la cantidad de actividades que puede realizar el individuo con base en determinada medida, se sabe que un umbral bajo generará una confianza completa dado que la tarea no presenta ninguna dificultad, y que los umbrales demasiado altos afectan considerablemente la autoeficacia, así que se espera un nivel más o menos equilibrado para que las actividades puedan ser desafiantes y retadoras, pero asequibles. La dimensión de fortaleza establece que algunas evaluaciones resultan ser más sólidas que otras, cuando estas son expuestas por ejemplo, al examen de otros. Tal fortaleza se refiere a qué tan convencida y resuelta está una persona con respecto a su capacidad para realizar determinada conducta. Por ejemplo, un estudiante puede estar más convencido de que puede aprobar un examen comparado con otro que duda acerca de su éxito en el examen, las personas cuyas creencias son débiles, tienden a desistir más fácilmente por experiencias desagradables que aquellas personas cuyas creencias de capacidad se mantienen firmes a pesar de las dificultades, adversidades y/o críticas. La última dimensión, la dimensión de generalidad hace alusión a que existe un amplio (o reducido) rango de actividades o tareas en las que el sujeto se juzga capaz de realizar, es decir, remite a la consideración de la posibilidad de que las experiencias de éxito o de fracaso al realizar alguna actividad puedan extenderse a otras conductas o contextos similares, bien sea en la modalidad cognitiva, conductual o afectiva en que se expresan tales capacidades.

Bandura (1977) propone que los juicios de autoeficacia elaborados por el sujeto provienen de la interacción, principalmente de cuatro diferentes fuentes de información, que eventualmente son valoradas por el individuo, a saber:

Experiencia propia. La información que proporcionan las anteriores ejecuciones y las condiciones en las cuales estas ejecuciones ocurrieron proporciona la información de mayor importancia para el sujeto ya que estas se basan en experiencias de dominio real. Según Bandura (1977) el éxito aumenta las evaluaciones positivas de eficacia, mientras que los fracasos repetidos la reducen.

Persuasión social: La segunda fuente de información de la eficacia personal se basa en los reportes de otros, es decir, el individuo crea y desarrolla su autoeficacia como resultado de lo que le dicen sus maestros, padres y compañeros. La persuasión es utilizada para inducir al sujeto en la creencia de que posee la suficiente capacidad para lograr lo que desea. Esta se trata de la capacidad de influencia de los «otros significativos» que resultan determinantes en la implicación. Así, la madre, el padre, el profesor o el entrenador resultan ser catalizadores de un clima motivacional, que incrementa (o disminuya) la adherencia en la práctica deportiva de sus hijos (Gutiérrez y García, 2001). Se reconoce a la familia como el principal ente socializador que mayor influencia ejerce en la vida del deportista. Es la familia la que proporciona un ambiente social en el que la transmisión de las percepciones y las creencias de los adultos en el deportista pueden ayudar al desarrollo de su identidad, autoestima y motivación (Gutiérrez y García 2001; Vallerand, 1997) y aprende las habilidades necesarias para afrontar diversas situaciones. De igual forma un gran referente es el entorno escolar que también ejerce gran influencia en el individuo (Dasil, Poveda y Sánchez, 2001).

De acuerdo con Maddux (1995), la efectividad de la persuasión verbal depende de factores tales como qué tan experta, digna de confianza y atractiva es percibida la persona que trata de persuadir. Si la persona que intenta ejercer la persuasión verbal no es un especialista o una autoridad para el sujeto, el intento de convencer no surtirá efecto alguno.

Aspectos como la retroalimentación positiva vista en expresiones como «Tú puedes hacerlo», «Confío en que lo lograrás» por parte de los otros

significativos puede llegar a aumentar la autoeficacia del individuo, sin embargo, este incremento puede ser sólo temporal, si los esfuerzos que realiza el individuo para realizar sus tareas no llegan a tener el éxito que se espera (Strauss, 2002). El conocimiento de los resultados (retroalimentación) como efecto que influye para aumentar o disminuir la autoeficacia del estudiante ha sido avalado por los resultados de varios estudios (Bandura y Schunk 1981; Maddux, 1995). Es importante que el maestro retroalimente al estudiante acerca del progreso que está realizando para alcanzar su meta, ya que esto eleva la autoeficacia del estudiante. Una autoeficacia elevada sostiene la motivación y promueve el aprendizaje (Cerezo, 1997; García, 1996; Kika y Zimmerman, 1992; Zimmerman y Schunk, 2001).

La retroalimentación que recibe el educando acerca de su desempeño en alguna tarea le permite conocer las causas que producen el éxito o fracaso en la realización de la misma. La motivación se mantiene, y la autoeficacia aumenta cuando el sujeto puede asociar su éxito con el esfuerzo que ha hecho para lograrlo (Weinberg y Gould, 1996).

Experiencia vicaria: Otra de las fuentes de información sobre las capacidades es la experiencia de otros, o bien llamada la experiencia vicaria. Se afirma que cuando una persona ve o imagina a personas similares que actúan con éxito, aumenta la probabilidad de autopercepción de eficacia del observador, pudiendo pensar que él también posee las capacidades para realizar y dominar tales actividades. Según Bandura (1982) el individuo al observar la conducta de otros individuos, ve lo que son capaces de hacer, nota las consecuencias de su conducta, y luego usa esta información para formar sus propias expectativas acerca de su propia conducta y sus consecuencias. La fuerza de las experiencias vicarias depende de algunos factores como la semejanza entre el individuo que observa y su modelo, el número y la variedad de modelos a los que se ve expuesto, la percepción del poder de ese modelo, y la similitud entre los problemas que afrontan el observador y el modelo. Aunque

la influencia de esta fuente de autoeficacia es más débil que la primera fuente expuesta, resulta muy importante dado que cuando el individuo no está seguro de sus propias capacidades, o cuando ha tenido una experiencia anterior muy limitada tiende a recoger información de las ejecuciones de sus compañeros o de otros.

En lo que concierne a los efectos de la observación de modelos sobre la autoeficacia, ciertos estudios muestran que los modelos sí ejercen una influencia positiva sobre la autoeficacia y el rendimiento (Bandura y Schunk, 1981). Zimmerman, & Martinez (1990) encontraron que los niños que observaron a modelos con baja persistencia, pero con alta confianza, tuvieron puntuaciones más elevadas de autoeficacia que los niños que observaron a otros niños más pesimistas y que persistían más en la tarea. Asimismo, los resultados de la investigación muestran que la observación de modelos de iguales incrementa la autoeficacia y la habilidad en mayores grados, que cuando el niño observa al maestro como modelo o cuando carece de algunos modelos (Schunk, 1989).

Estado fisiológico y afectivo: Los individuos pueden recibir información relacionada con su autoeficacia a partir de las reacciones fisiológicas que éstos experimentan cuando se ven enfrentados a la ejecución de determinadas tareas. Los estados fisiológicos tales como la ansiedad, el estrés o la fatiga, ejercen cierta influencia sobre las cogniciones, ya que sensaciones de ahogo, aumento del latido cardiaco, o la sudoración se asocian con un desempeño pobre, o una percepción de incompetencia o de posible fracaso. Los sujetos logran calibrar su autoeficacia al observar su estado emocional y sus reacciones fisiológicas asociadas a ella, cuando están contemplando la realización de alguna actividad.

La información que se recibe por medio de las fuentes ya mencionadas no influyen automáticamente en la propia autoeficacia, sino que necesita hacerse una apreciación cognitiva de los hechos, esto quiere decir, de acuerdo con Schunk (1989) para apreciar su autoeficacia, el sujeto tiene que balancear y acomodar las

percepciones que sostiene acerca de su capacidad, de la dificultad de la tarea, de la cantidad de esfuerzo implicado, de la cantidad de ayuda externa recibida, del número y las características de las experiencias de éxito o de fracaso, de la semejanza del modelo, y de la credibilidad que tiene la persona que pretende persuadir. Las percepciones actúan a través de procesos cognitivos en los que el sujeto recibe e interpreta la información que viene del mismo o de los otros. De acuerdo con Bandura, la manera en que la gente interpreta los resultados de sus acciones proporciona información del ambiente a la vez que lo altera (a lo que llamó determinismo recíproco), igualmente sucede con las creencias personales, éstas proporcionan información de su desempeño e influyen en el ulterior.

¿Por qué la autoeficacia en el rendimiento deportivo?

En la alta competición el proceso de preparación de los deportistas adquiere un elevado índice de especialización, donde las diferentes disciplinas implicadas (educación física, psicología, medicina, biomecánica, etc.) mantienen su carácter aplicado. Es allí donde convergen las más sofisticadas técnicas de preparación físico-atlética y psicológica, fruto del conocimiento y la investigación de las distintas disciplinas sobre las capacidades humanas para el logro de metas de alto rendimiento, entre ellas la capacidad de sentirse eficaz en la ejecución de tareas, un aspecto de vital importancia en la intervención psicológica no solo con deportistas de rendimiento sino con los niños y jóvenes que están en proceso de fundamentación deportiva.

En años recientes el impulso de otros tipos de deporte -infantil y recreativo- ha demandado e impuesto nuevos retos a las ciencias aplicadas al deporte. Los programas de iniciación deportiva y el deporte formativo escolar han acercado al psicólogo a los procesos pedagógicos relacionados con la educación física y el deporte, como la evaluación de las habilidades y destrezas motrices, la definición de los perfiles de desempeño motor y psicológico de los niños en programas de fundamentación y formación

deportiva y la asesoría a padres (Rey, 2005; Solís y Díaz, 2006), educadores y entrenadores encargados de la enseñanza de grupos infantiles y juveniles. El trabajo con grupos infantiles y juveniles se orienta básicamente a la adquisición de habilidades y destrezas para la fundamentación deportiva y a la formación en los procesos psicológicos básicos para el entrenamiento y la competencia deportiva (González, 1996), como el desarrollo de la motivación intrínseca (García, 1996; Mateos, 1996) y la autoeficacia, la atención y la concentración, los ajustes progresivos de carácter y de personalidad que demanda la competencia, la aplicación de técnicas para el control mental y emocional durante el entrenamiento y la competencia.

En el estudio de capacidad física percibida o autoeficacia ha de tenerse en cuenta que dependiendo de cuan alta o baja sea las creencias de eficacia del individuo depende de cómo éste se ve afectado por factores tales como el establecimiento de metas, el procesamiento de la información, los modelos, la retroalimentación, y los premios. El establecimiento de metas parece ser un proceso cognitivo importante que afecta los logros alcanzados (Bandura, 1997; González, 1996; Locke y Latham, 1990; Locke, 1991). Por ejemplo, los atletas que establecen sus metas, o que aceptan metas a alcanzar pueden experimentar un sentido de autoeficacia para lograrlas y establecen así un compromiso para esforzarse en su logro, se comprometen en actividades que consideran les ayudará a lograr la meta definida: ir a entrenamientos, repetir la información que debe ser recordada, esforzarse y persistir. Asimismo, se ha encontrado un aumento positivo en la autoeficacia cuando es el propio estudiante o atleta el que establece su propia meta. La autoeficacia se produce cuando el estudiante se da cuenta de que está logrando lo que se había propuesto, lo que le lleva a pensar que está convirtiéndose en una persona capaz (Duda, 2001).

Bandura (1986) afirma que la elección repetida de las conductas con mayor probabilidad de éxito favorece una autoevaluación precisa.

Sin embargo, en la elección de actividades en las que el éxito está más que asegurado, no se genera un esfuerzo por lograrlo, ni aporta nada significativo al desarrollo progresivo de las capacidades. Ahora bien, los sujetos que tienen la convicción de no poder alcanzar ciertos objetivos, no tendrán la mínima intención de intentarlo, y por consiguiente evitarán progresivamente situaciones y tareas que consideran que exceden sus capacidades y no creen ser capaces de dominar. Éste tipo de sujetos suelen ser inseguros y poco reflexivos, tienden a abandonar con mayor prontitud los proyectos, debido a que el esfuerzo inicial se muestra ineficaz y no se cree en los logros posteriores. Por ejemplo, podemos ver que la percepción de incapacidad frente al manejo de determinada situación estresante en el contexto deportivo, conlleva al decremento de la funcionalidad del individuo, bien sea por la distracción que le produce enfocarse en su incapacidad o por qué se encuentra altamente activado y sus músculos no pueden realizar correctamente el gesto motor.

No todas las actuaciones exitosas a lo largo del desempeño del individuo pueden tener el efecto de aumentar la autoeficacia, si no generan en la persona ciertas condiciones (Ver Figura 1).

La exposición a la situación haya excedido un poco las propias capacidades y que ésta haya sido percibida como desafiante.

Para experimentar el éxito se requirió solo un grado moderado de un esfuerzo.

Se necesitó poca o nula ayuda externa para lograr el objetivo.

Se presentó un incremento en el control personal percibido.

Figura 1. Condiciones para que los eventos exitosos aumenten la autoeficacia.

Harter (1982) sugiere que cuanto mayor sea el número y la variedad de experiencias que tenga un niño en una actividad dada, más oportunidades tendrá para desarrollar un sentido de competencia en ese dominio. Así que un amplio conjunto de experiencias enriquecedoras (negativas y positivas) en el entrenamiento y en la competencia ayudara a la formación del joven deportista.

En el deporte, las atribuciones conforman un aspecto fundamental en el desempeño del individuo dado que son estas las que le permiten establecer con claridad la secuencia de hechos que lo llevaron a obtener el éxito o la derrota y de esa manera continuar o eliminar conductas para la obtención del éxito en la actividad deportiva. El esfuerzo percibido, por ejemplo, es una variable determinante de la motivación para el uso de las estrategias y de las atribuciones infantiles de éxito y fracaso. Estas atribuciones afectan considerablemente a las expectativas de éxitos o de fracasos y a las reacciones emocionales (Biddle, 1993, citado por Weinberg y Gould, 1996).

El conocimiento de las causas de los resultados es importante, ya que las explicaciones que los deportistas y entrenadores pueden dar ante los mismos, tienen una gran influencia sobre las expectativas hacia la práctica deportiva en el futuro y sobre las reacciones emocionales que se producen ante la ejecución deportiva y los resultados obtenidos en la misma.

Los resultados de la ejecución atribuidos a la alta capacidad son interpretados subjetivamente como éxito y producen altas expectativas de éxito (en oposición a expectativas de fracaso) en situaciones similares. Contrariamente los resultados de ejecución que se atribuyen a la falta de capacidad, se perciben como fracaso y generan expectativas de fracaso en las ejecuciones futuras (Hewstone, 1992).

Generalmente, los deportistas consideran que el logro del perfeccionamiento de la técnica se obtiene con el aumento de la intensidad del trabajo en el campo de juego y con la tenacidad y empeño que se dedique en la competencia. Con frecuencia los deportistas ven la competencia como una situación en la que deben realmente

mostrar todo su potencial, en la que no hay cabida a errores y en la que el *esfuerzo es determinante*, en contraposición a la situación de entrenamiento en la que se pueden realizar actividades menos intensas, de menor esfuerzo y de menos asiduidad, es decir, la situación de entrenamiento por no tener resultados directos o inmediatos no es vista como una oportunidad para mostrar a plenitud las propias capacidades. Este pensamiento lleva a los deportistas a desistir en el entrenamiento de tareas que demanden un gran esfuerzo, bien sea en fuerza o de resistencia e incluso a ausentarse deliberadamente de las jornadas de entrenamiento. Evidentemente, como resultado de una mala o empobrecida preparación física y psicológica, el atleta no va a estar con las condiciones óptimas para rendir al máximo en su encuentro competitivo. Cuando se encuentre ya en medio de la competencia su cuerpo no estará condicionado para resistir la carga que se impone y fácilmente podrá llegar a fatigarse y a disminuir su empeño en la actividad, con las consecuencias negativas que esto conlleva. Ahora bien, gran parte de los deportistas, no solo los que se encuentran en proceso de fundamentación, sino los deportistas de rendimiento, si no han tenido una adecuada preparación psicológica, pierden sin haber comenzado la competencia. Durante una prueba de resistencia como las pruebas de fondo se puede comprobar que los pensamientos se hacen más intensos a medida que aumenta el esfuerzo, en determinado momento la tolerancia al esfuerzo o a la fatiga puede ser el factor clave que haga la diferencia entre obtener la victoria o una derrota. Con el solo hecho de ver a su oponente el deportista puede llegar a pensar que no posee las suficientes capacidades para vencerlo, o al menos alcanzarlo, y evidentemente, así realmente posea las capacidades no las mostrará por que por su mente pasa «para que esforzarme si voy a perder». El pensamiento de tales deportistas entra en consonancia con la teoría de la autoeficacia en la que se explica que si una persona no se siente capaz de realizar determinada actividad no intentará realizar algún esfuerzo en pro del objetivo, dado que podría

pensar que resulta inoficioso realizar algo que no conduzca a ningún resultado. Algunos podrían llegar a pensar que nunca lo lograrán por que «siempre hacen las cosas mal», generalmente estos pensamientos resultan de la continua atención en la obtención afanosa de resultados, sin reconocer la importancia del proceso de formación esta situación aunada a una percepción empobrecida de su capacidad conduce a los atletas a persistir en tareas inadecuadas, como ejecutar en momentos previos a las competencias ejercicios físicos exagerados, o a ingerir sustancias que podrían resultar perjudiciales para su salud y motivo de descalificaciones.

Conclusiones

La experiencia con deportistas en proceso de formación deportiva muestra que pocos jóvenes tienen en cuenta la preparación física y psicológica del oponente como una condición que se relaciona con los resultados de una prueba, por tal razón se hace imperante la intervención planeada y monitoreada del psicólogo del deporte y desarrollar junto con el entrenador un plan de entrenamiento acorde a las necesidades del grupo de deportistas. Un estudio de la capacidad física percibida permite considerar la manera como este constructo ejerce influencia sobre la ejecución y la manera como este puede predecir el rendimiento en diferentes modalidades deportivas.

Si se comienza a reconocer que las creencias de la autoeficacia influyen en el pensamiento de las personas, ya que el significado que una persona le asigne a una experiencia determinada influirá en sus potenciales respuestas, se permitirá que el individuo movilice mayores esfuerzos y persevere para resistir las adversidades y busque acercarse gradualmente a metas aún más desafiantes. La percepción baja de la propia capacidad se ha asociado a mayores dificultades para mantener el sentimiento de competencia en la actividad (Bandura, 1982) y a la presentación de conductas como ausentismo, falta de esfuerzo que lleven al abandono de la actividad y al deterioro de la ejecución, mientras que cuando

la percepción de capacidad es alta, se presentan patrones de conducta adaptativas vistos en el esfuerzo y la motivación que mantienen la actividad.

La autoeficacia interviene en la determinación personal para la acción e influye en la motivación y en la cantidad de esfuerzo empleados por el individuo para afrontar situaciones nuevas en las cuales se presentan obstáculos. Mientras mayor sea la percepción de autoeficacia, mejor tiende a ser el desempeño del individuo; este éxito puede llevar a sentimientos positivos más generalizados acerca de sí mismo. La autoeficacia no solo afecta el comportamiento de manera directa sino que puede ejercer influencia en otros aspectos definitorios como las metas y las aspiraciones, la percepción de las dificultades y el acceso a oportunidades en el medio en el que se desempeña, además del esfuerzo y la perseverancia que se le dedica a la tarea.

Finalmente, un aspecto definitorio en la intervención en autoeficacia es que éste debe mantener un fuerte contenido relacionado con el control del pensamiento (pensamientos irracionales, auto-habla, autocontrol) y con las atribuciones de éxito y de fracaso que el deportista asigna a los resultados obtenidos. Gran parte de los atletas jóvenes no tienen pleno conocimiento de las causas que los llevan a obtener determinados resultados, por lo que pueden preservar en actividades que no los conduzcan al logro de ciertas metas y descuidar actividades que faciliten la obtención de resultados positivos. Se resalta que mientras mayor sea la percepción de autoeficacia, mejor tiende a ser el desempeño del individuo; este éxito puede llevar a sentimientos positivos más generalizados acerca de sí mismo. La interpretación que cada persona da a los acontecimientos que se suceden su alrededor, influyen fuertemente sobre las ejecuciones, así que una baja percepción de capacidad muy posiblemente conducirá a la obtención de pobres resultados que alimenten en un círculo vicioso, tal pensamiento.

Referencias

- Bäbler, J. y Schwarzer, R. (1996.) Evaluación de la autoeficacia: Adaptación española de la escala de autoeficacia general (Measuring Generalized self-beliefs). *Revista Ansiedad y Estrés, 1*, 1-8.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 2*, 191-215.
- Bandura, A. y Schunk, D.H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 41*, 586-598.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist, 2*, 122-147.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hill.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman and Company.
- Beauchamp M. R., Bray S., Fielding A. y Eys M.A (2005). A multilevel investigation of the relationship between role ambiguity and role efficacy in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 6*, 289-302.
- Castro, J. y Edo, S. (1994). ¿Cómo influye el control percibido en el impacto que tienen las emociones sobre la salud? *Anales de Psicología, 10*, 127-133.
- Cerezo, F. (1997). *Conductas agresivas en edad escolar, Aproximación teórica y metodológica. Propuesta de intervención*. Barcelona: Pirámide.
- Cole, P.M., Michel, M.K. y Teti, L. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: a clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*, 73- 100.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman.
- Craft L. L. (2005). Exercise and clinical depression: examining two psychological

- mechanisms. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 151–171.
- De Vliet P., Knapen J., Fox, R., Morres, I., Coppenolle V. y Pieters, G. (2002). Relationships between self-perceptions and negative affect in adult Flemish psychiatric in patients suffering from mood disorders. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 309–322.
- Duda, J. L. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129–182). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dosil, J, Poveda, M. y Sánchez, A. (2001). *Psicología de la educación física y el deporte escolar. Psicología y deporte de iniciación*. Buenos Aires: Editorial Gersam.
- Eccles, J, S. y Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53, 109-132.
- García, S. (1996). Motivación: Aspecto fundamental en la natación. *Asociación Colombiana para el avance de las ciencias del comportamiento*. Recuperado el 14 Octubre, 2006, de <http://www.abacolombia.org>
- Garrido, E. (2000). Autoeficacia percibida: el origen de una teoría. Universidad de Salamanca. Salamanca: Siglo XXI.
- Garrido, E., Heras, A. y Gómez, N. (2000). *Delincuencia juvenil en la ciudad de Salamanca 1999-2000*. Salamanca: Siglo XXI.
- González, A. M. (1996). Procesamiento cognitivo en la actividad deportiva de resistencia. *Revista de Psicología del Deporte*, 10, 7-18.
- González, J. L. (1996). El entrenamiento psicológico en los deportes. Madrid: Biblioteca Nueva, colección Deportes.
- Gutiérrez, M. y García, Á. (2001). *El entorno escolar-familiar y la práctica deportiva en la adolescencia: una aproximación empírica. Psicología y deporte de iniciación* 177-1796. Buenos Aires: Gersam.
- Harter, S. (1982). The perceived competence scale for children. *Child Development*, 53, 87–97.
- Hewstone, M. (1992). *La atribución causal. Del proceso cognitivo a las creencias colectivas*. Barcelona: Paidós.
- Karademas, E. (2006). Self-efficacy, social support and well-being. The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences Review*, 40, 1281-1290.
- Kika, G. y Zimmerman, M. (1992). *Aprendo a relacionarme*. Valencia: Promolibro.
- Krawczynski, M. y Olszewski, H. (2000). Psychological well-being associated with a physical activity programme for persons over 60 years old. *Psychology of Sport and Exercise*, 1, 57–63.
- Locke, E. A. (1991). The motivation sequence, the motivation hub, and the motivation core. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 288-299.
- Locke, E. A. y Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- López, D. y Moral de la Rubia, J. (2001). Validación de una escala de autoeficacia para la prevención del SIDA en adolescentes. *Revista Salud Pública de México*, 16, 50-57.
- Maddux, E. (1995). *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*. New York, NY: Plenum Press.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: Fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *Internacional Journal of Clinical and health psychology*, 6, 359-378.
- Mateos, P. M. (1996). Motivación y toma de decisiones. En I. Garrido (Ed.), *Psicología de la Motivación* (pp. 43-68). Madrid: Síntesis S.A.
- Morilla, C. M. (2001). Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte.

- Recuperado el 12 febrero, 2007, de <http://www.efdeportes.com/>
- Rey, C. (2005). Entrenamiento de padres, una revisión de sus principales componentes y aplicaciones, *Revista Infancia, Adolescencia y Familia*, 1, 1, 61-84.
- Shell, D. F., Murphy, C. C. y Bruning, R. H. (1989). Self-efficacy and outcome expectancy mechanisms in reading and writing achievement. *Journal of Educational Psychology*, 81, 91-100.
- Schunk, D. H. (1989). Self-efficacy and achievement behaviors. *Educational Psychology Review*, 57, 149-174.
- Sheldon, P. y Eccles, S. (2005). Physical and Psychological Predictors of Perceived Ability in Adult Male and Female Tennis Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 48-63.
- Solís, P. y Díaz, R. (2006). Efectos de un programa de crianza para mamás y papás de niños pequeños: la importancia del nivel educativo de los padres. *Revista infancia, adolescencia y familia*, 1, 161-176.
- Strauss, B. (2002). Social facilitation in motor tasks: a review of research and Theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 237-256.
- Tschannen M, M. Woolfolk, A. y Hoy, W.K. (1998). Teacher efficacy: Its meaning and measure. *Review of Educational Research*, 68, 202-248.
- Valiante, G. (2000). *Writing Self-efficacy and Gender Orientation. A developmental Perspective. A Dissertation Proposal*. Atlanta: Emory University.
- Vallerand, R.J. y Bissonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of Personality*, 60, 599-620.
- Vallerand, R.J. (1997). Toward a Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation, *Advances in experimental social psychology*, 29, 271-360.
- Roffé, M. (2000). Las presiones de los futbolistas de elite ¿son controlables? Buenos Aires: Lugar editorial.
- Velásquez, M. T., Barreto, M. y García, D. (2006). El programa de intervención en estrategias de afrontamiento para niños jugadores de fútbol: padres y público como fuentes de estrés. *Discusiones en la Psicología contemporánea*, 4, 221-245.
- Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel, S. A.
- Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Yeager, K., Schomer, D. L., Osborne, P., Letz, R. y DiIorio, C. (2006). Behavioral, social, and affective factors associated with self-efficacy for self-management among people with epilepsy, *Epilepsy & Behavior*, 9, 158-163.
- Zimmerman, B. J. y Martínez-Pons, M. (1990). Student differences in self-regulated learning: Relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use. *Journal of Educational Psychology*, 82, 51-59.
- Zimmerman, B. J. y Schunk, D. H. (2001). *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspective*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.