

AUTOEFICACIA PERSONAL Y COMPROMISO

22 de octubre de 2010

AUTOEFICACIA PERSONAL

¿De qué te crees capaz?

¿Puedes saltarte los límites de la naturaleza?

La autoeficacia cuenta con las posibilidades y las limitaciones de la propia naturaleza, pero...

- siente la curiosidad de descubrir lo que oculta
- la desafía
- la transgrede

“Asume el riesgo de que las personas sueñen...”



Solamente se es incapaz de aquello que uno se juzga incapaz

“Eso no es para ti...” se les dijo a las mujeres durante siglos y no cultivaron la inteligencia.

“Eso no es para ti...” se les dijo a los trabajadores de más de 40 años, y no se les ofrecieron oportunidades de formación en las nuevas tecnologías, y creyéndose fueron hacia la incapacidad informática real.

“Eso no es para ti...” se les dijo a los hombres para que fueran “fuertes” y no manifestaran sus emociones ante la pérdida de un ser querido, y creyéndose se hicieron incapaces de llorar y de abrazar y de...sentir.

AUTOEFICACIA PERSONAL

¿De qué te crees capaz?

¿Puedes saltarte los límites de la naturaleza?

¿DE QUÉ TE CREES INCAPAZ?

... ¿Por qué nos paramos antes o incluso ni empezamos?...

... Porque están activados los inhibidores de nuestra capacidad

Si realmente somos capaces de llegar hasta el 10...

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUTOEFICACIA PERSONAL

¿De qué te crees capaz?

¿Puedes saltarte los límites de la naturaleza?

¿DE QUÉ TE CREES INCAPAZ?

... ¿Por qué nos paramos antes o incluso ni empezamos?...

... es decir, están activados:
-Baja carga de batería / -Freno echado

Si realmente somos capaces de llegar hasta el 10...

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PERCEPCIÓN DE AUTOEFICACIA (batería)

METAS EXIGENTES

X

FEEDBACK

||



**PERCEPCIÓN DE
AUTOEFICACIA**
[Automotivación]

Una de las mejores causas de la automotivación (batería) consiste en proponerse objetivos personales (metas concretas, precisas y exigentes)

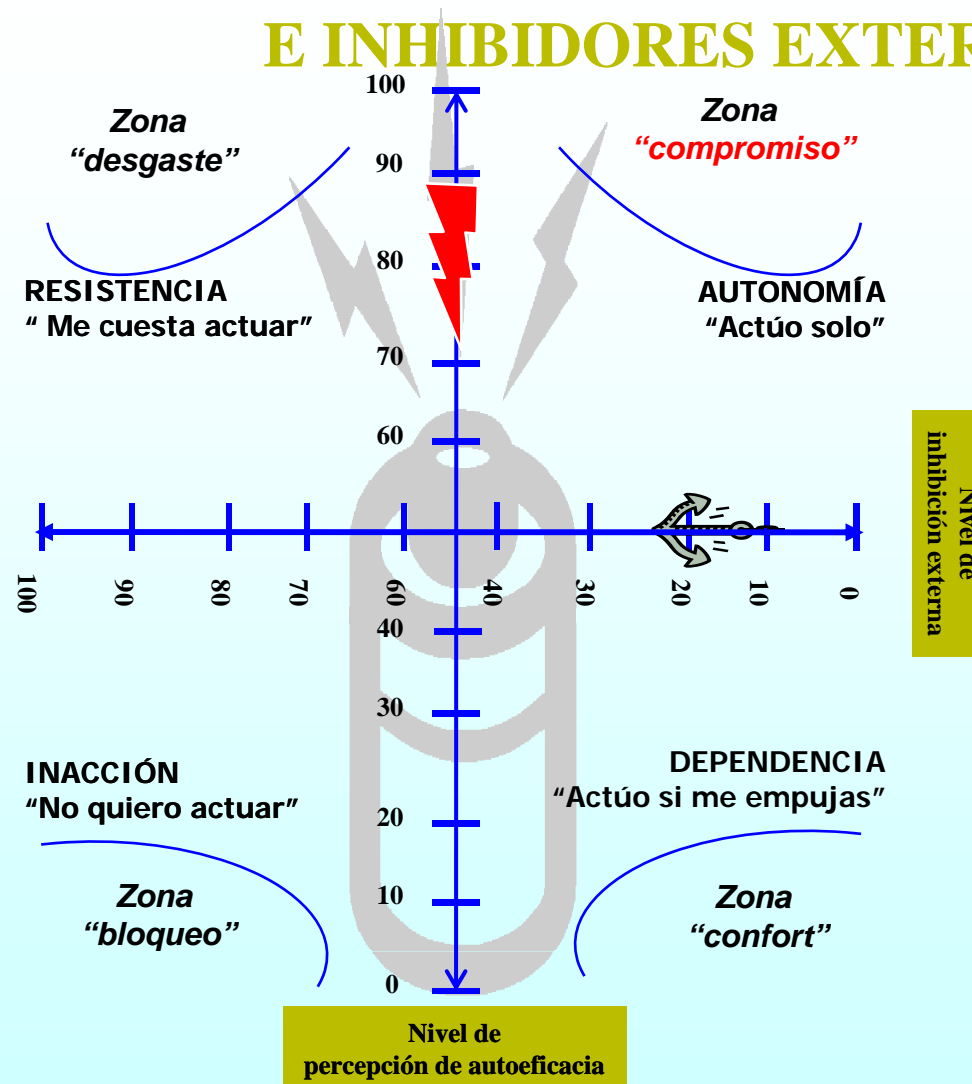
¡Pero no es suficiente!

*Es necesario que además las metas devuelvan a quien las ejecuta un conocimiento de sus logros o sus fracasos, pues lo interiorizarán como **autoeficacia personal**.*

Tres posibles combinaciones:

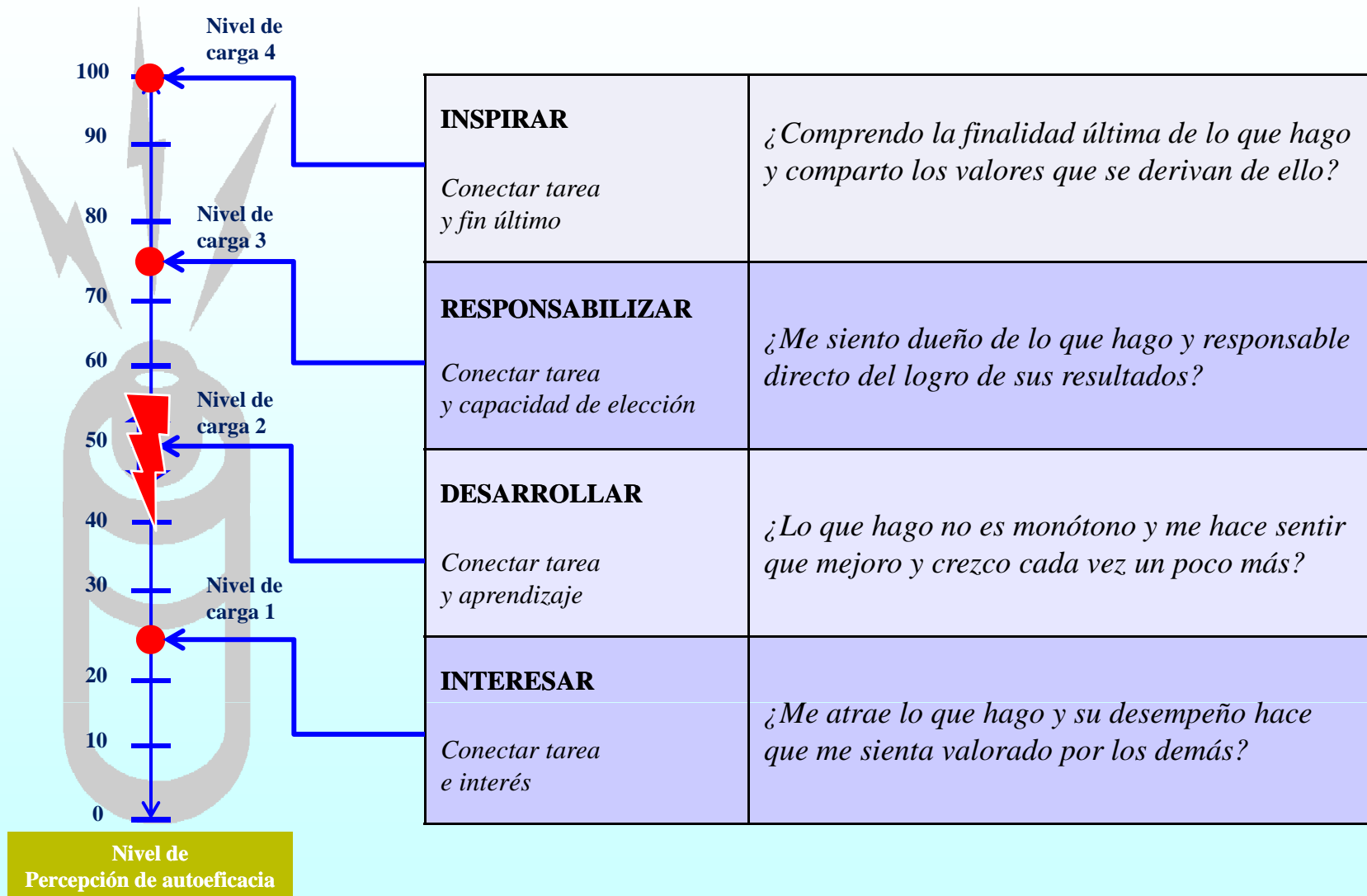
- a) ***Metas sin feedback: ¿Seré capaz de lograrlo?***
 - Sé cual es la meta, pero no sé si lo estoy logrando.
- b) ***Feedback sin metas: ¿Qué sentido tiene esto?***
 - Sé lo que hago bien o no, pero no sé para qué vale lo que hago.
- c) ***Metas y feedback: Me creo capaz de lograrlo.***
 - Sé cuál es la meta y sé qué cosas estoy haciendo bien o son susceptibles de mejora para lograrla.

PERCEPCIÓN DE AUTOEFICACIA (batería) E INHIBIDORES EXTERNOS (freno)



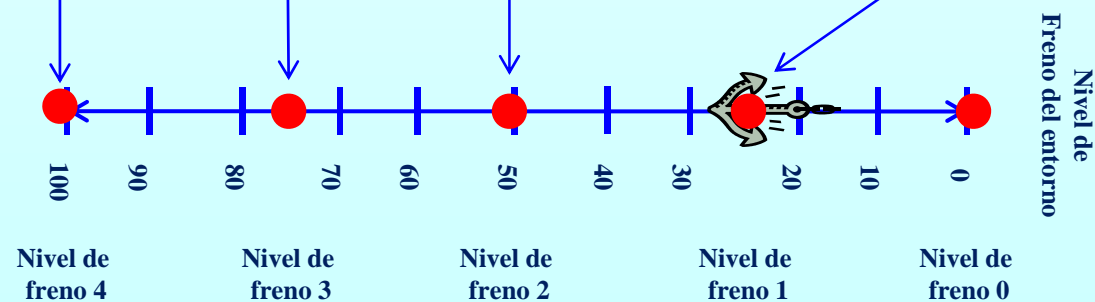
**Generar percepción de autoeficacia
y eliminar inhibidores externos**

A) Generar percepción de autoeficacia «cargar la batería»

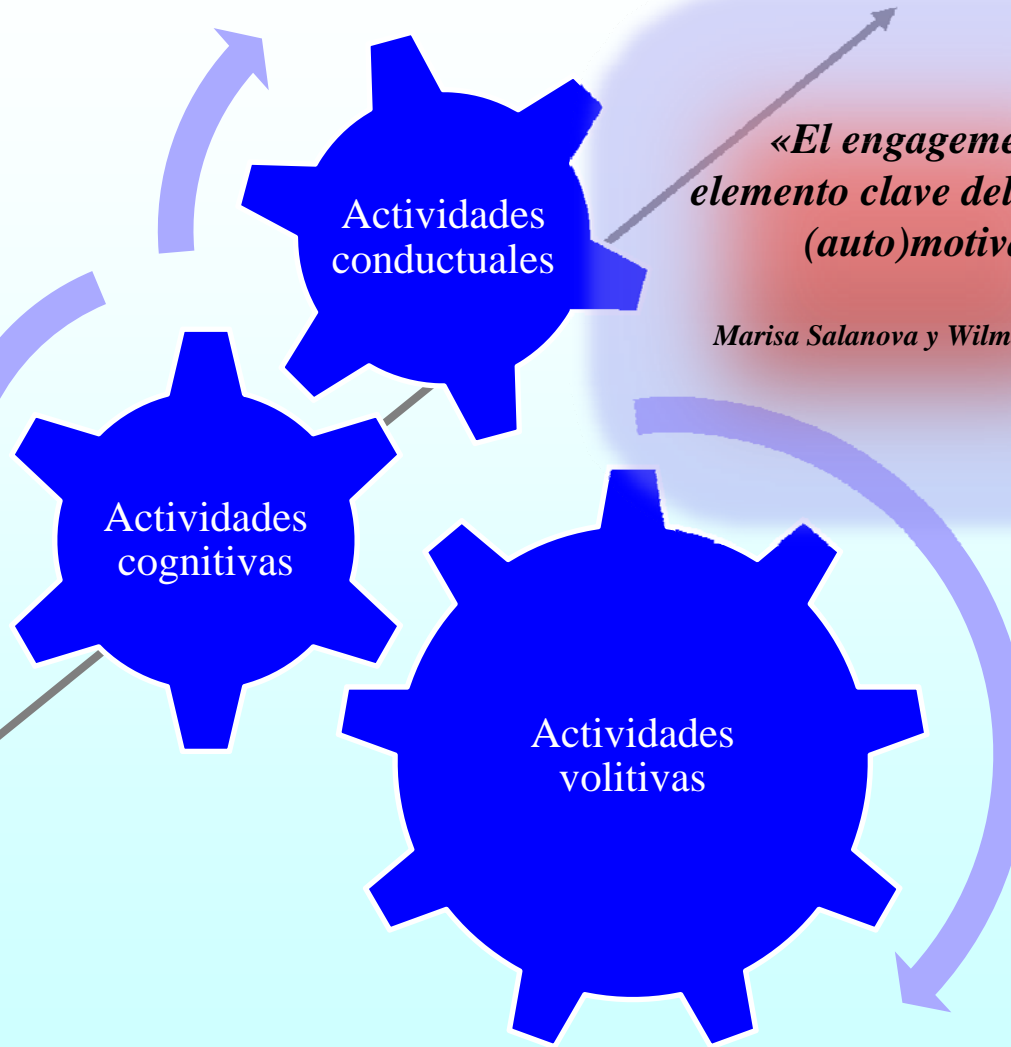


B) Eliminar inhibidores externos «quitar el freno»

IMAGEN DE LA ORGANIZACIÓN /PROYECTO	IMAGEN DEL TUTOR O SUPERVISOR DE PROYECTO	NIVEL DE INTERÉS / APOYO EN EL PROYECTO	CONDICIONES PARA REALIZAR EL PROYECTO
<p><i>¿Se habla mal de la organización y/o de sus proyectos y políticas?</i> <i>¿Se desconfía de la capacidad de ayuda de la organización?</i></p>	<p><i>¿Se habla mal del tutor o supervisor? ¿Es una persona no disponible cuando se la necesita; alguien con quien no se puede dialogar de manera abierta?</i></p>	<p><i>¿Nadie parece tener tiempo suficiente o querer implicarse en este tipo de proyecto, aunque todos lo valoran? ¿Hay más personas interesadas en este proyecto?</i></p>	<p><i>¿Son rígidas las condiciones: no se adaptan a mi situación personal? ¿No dispongo de recursos suficientes para hacer las tareas?</i></p>



O COMO AYUDAR A ALGUIEN A CARGAR SU BATERÍA Y COMPROMETERSE



«El engagement es un elemento clave del proceso (auto)motivacional»

Marisa Salanova y Wilmar Schaufeli (2009)

ENGAGEMENT

O COMO AYUDAR A ALGUIEN A CARGAR SU BATERÍA Y COMPROMETERSE

ACTIVIDADES CONDUCTUALES

Cuidar mente y cuerpo _____

- Realizar actividad física frecuente*
- Dormir lo suficiente*
- Reflexionar (15 ó 30 minutos diarios)*
- Sonreír*

Practicar hábitos positivos _____

- Identificar y usar las propias fortalezas (aquello en lo que tu carácter destaque)*
- Ser amable con los demás*
- Expresar gratitud*
- Aprender a perdonar*
- Buscar el sentido de las cosas*

Fortalecer redes sociales _____

- Intercambiar experiencias positivas (celebrar los éxitos)*
- Cuidar las redes sociales (socializar, no hablar sólo del trabajo, dar apoyo, escuchar, ... abrazar)*

© Marisa Salanova y Wilmar Schaufeli (2009) – Intervenciones de autoliderazgo para incrementar el engagement

O COMO AYUDAR A ALGUIEN A CARGAR SU BATERÍA Y COMPROMETERSE

ACTIVIDADES COGNITIVAS

Generar pensamientos positivos _____

- Contar las cosas positivas (escribirlas; contemplarlas)*
- Cultivar el optimismo (escribir sobre lo mejor de uno mismo; escribir sobre futuros objetivos personales)*
- Saborear la vida (disfrutar de un paseo, disfrutar con las cosas bellas, gustar de los sentidos,...)*

Tomar sanas decisiones _____

- Satisfacer en lugar de maximizar (contentarse con dar una respuesta satisfactoria y no querer buscar la mejor de las respuestas posibles)*
- Evitar rumiar (los problemas, las preocupaciones,...). [A esto también se le llama insistencia intrusiva. Los jóvenes de hoy en día lo llaman “rallarse”]*
- Evitar realizar comparaciones sociales*

O COMO AYUDAR A ALGUIEN A CARGAR SU BATERÍA Y COMPROMETERSE

ACTIVIDADES VOLITIVAS

Establecer retos estimulantes _____

- Establecimiento de metas personales auténticas, con motivación intrínseca (que te divierta hacerlas) y basadas en actividades (pasos a dar para lograr la meta)*
- Búsqueda de flow (satisfacción máxima que se produce cuando se equipara el reto de lo que haces con el nivel de tus capacidades: ni por encima, ni por debajo)*

Prepararse ante la adversidad _____

- Desarrollo de estrategias de afrontamiento: aumentar la resiliencia (capacidad de “levantarse” ante eventos adversos)*

¡MUCHAS GRACIAS!

AUTOEFICACIA PERSONAL Y COMPROMISO

22 de octubre de 2010