Ciencias Psicosociales II

Tema 03. La Autoeficacia

María del Carmen Ortego Maté

Santiago López González

María Lourdes Álvarez Trigueros

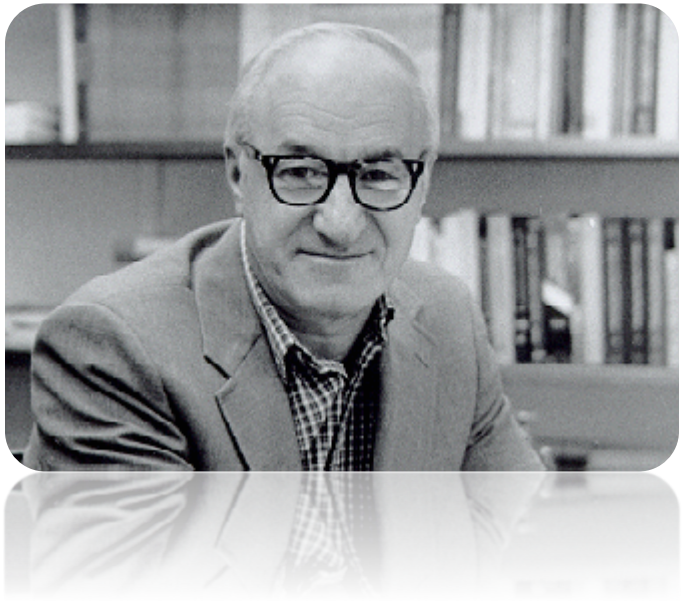
María del Mar Aparicio Sanz

DPTO. DE ENFERMERÍA

Este tema se publica bajo Licencia:

Creative Commons BY-NC-SA 3.0

ALBERT BANDURA (1925)



"La vida de las personas cambia radicalmente cuando saben aprovechar encuentros casuales".

"Agresión adolescente" (1959)

"Experimento Bobo" (1961)

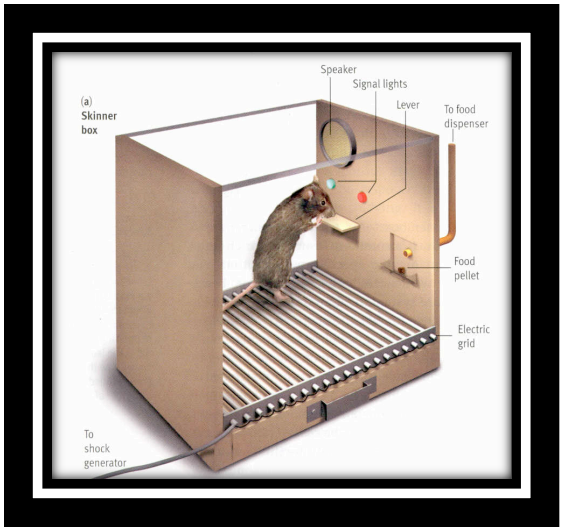
"Detrás de todo gran teórico o terapeuta existe un gran paciente" (Jacob Leví Moreno)

Paciente (18 meses después de superada una fobia a las culebras):
Tengo una gran sensación de confianza general. Tengo más fe en mí misma

RECUERDO

CONDICIONAMIENTO, APRENDIZAJE E IMITACIÓN

CC → PUBLICIDAD



CO → REFUERZOS

RECUERDO

CONDICIONAMIENTO, APRENDIZAJE E IMITACIÓN

APRENDIZAJE VICARIO

MODELADO

IMITACIÓN

APRENDIZAJE POR OBSERVACIÓN

http://www.seriesdetv.com/2009/05/31/trailer-oficial-de-hawthorne

En el aprendizaje clásico y en el operante hay experiencia directa. En el aprendizaje por observación no

"Gran parte del aprendizaje humano se realiza a través de la OBSERVACIÓN de la conducta de otras personas que actúan como MODELO" **AFORTUNADAMENTE**

El aprendizaje por observación no siempre implica la IMITACIÓN de la conducta

APRENDIZAJE POR OBSERVACIÓN

Nos capacita para formarnos patrones de conducta de una manera rápida

APRENDIZAJE POR OBSERVACIÓN

APRENDIZAJE POR OBSERVACIÓN

BOBO, EL TENTEMPIÉ GOLPEADO

GRUPO 1: El modelo es recompensado con golosinas y verbalmente

GRUPO 2: El modelo es castigado

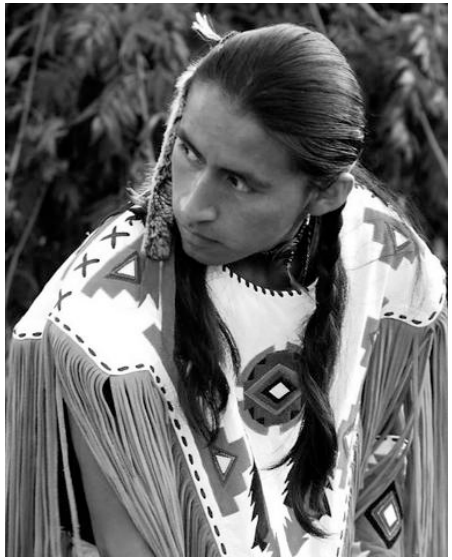
GRUPO 3: Condición neutra (ni castigo ni recompensa)

Resultados

GRUPO 1: Conductas agresivas > 2 y 3
GRUPO 2: Conductas agresivas < 1 y 3
GRUPO 3: Conductas agresivas > 2 y <1

APRENDIZAJE POR OBSERVACIÓN

Patrones comportamentales susceptibles de observación



http://es.globedia.com/navajos

http://3.bp.blogspot.com/_o7_lOfm7b-8/SroHdegxUpI/AAAAAAAAGGw/9aWaY37ansQ/s1600-h/no_kidding_ni%C3%B1o_TV.jpg

http://www.taringa.net/posts/info/2464684/Fotos-de-la-tribu-Dani---Papua.html

Conducta sexual
Actividad Fisiológica
Actividades violentas
Etc.

APRENDIZAJE POR OBSERVACIÓN

EFECTOS

1. Instructor (adquisición de nuevas respuestas)
2. Inhibición o desinhibición
3. Facilitación (mirar al cielo cuando lo hace otra persona)
4. Incremento de la estimulación ambiental
5. Activación de emociones (nos emocionamos al observar a otros)

APRENDIZAJE POR OBSERVACIÓN

PROCESOS SUBYACENTES

Procesos de atención

Procesos de retención

Procesos de producción

Procesos de motivación

APRENDIZAJE POR OBSERVACIÓN

Atención

- Complejidad (Distracción)
- Propiedades del modelo: atractivo, prestigioso, competente, similar al observador
- Valor funcional de la conducta

Retención

- Imágenes mentales símbolos
- Descripciones verbales

APRENDIZAJE POR OBSERVACIÓN

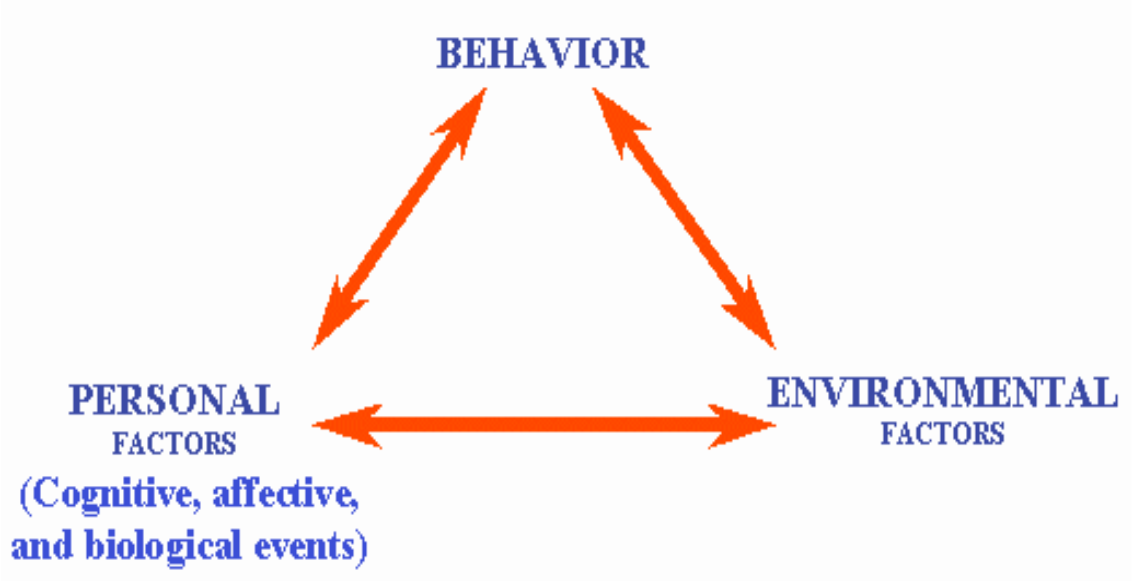
Reproducción

- Hay que ser capaz de reproducir la conducta
- La habilidad mejora con la práctica
- La habilidad mejora con el solo hecho de imaginarnos realizando la conducta

Motivación

- Refuerzos directos
- Refuerzos vicarios
- Refuerzos internos o autoproducidos
- Castigo

TEORÍA COGNITIVO SOCIAL



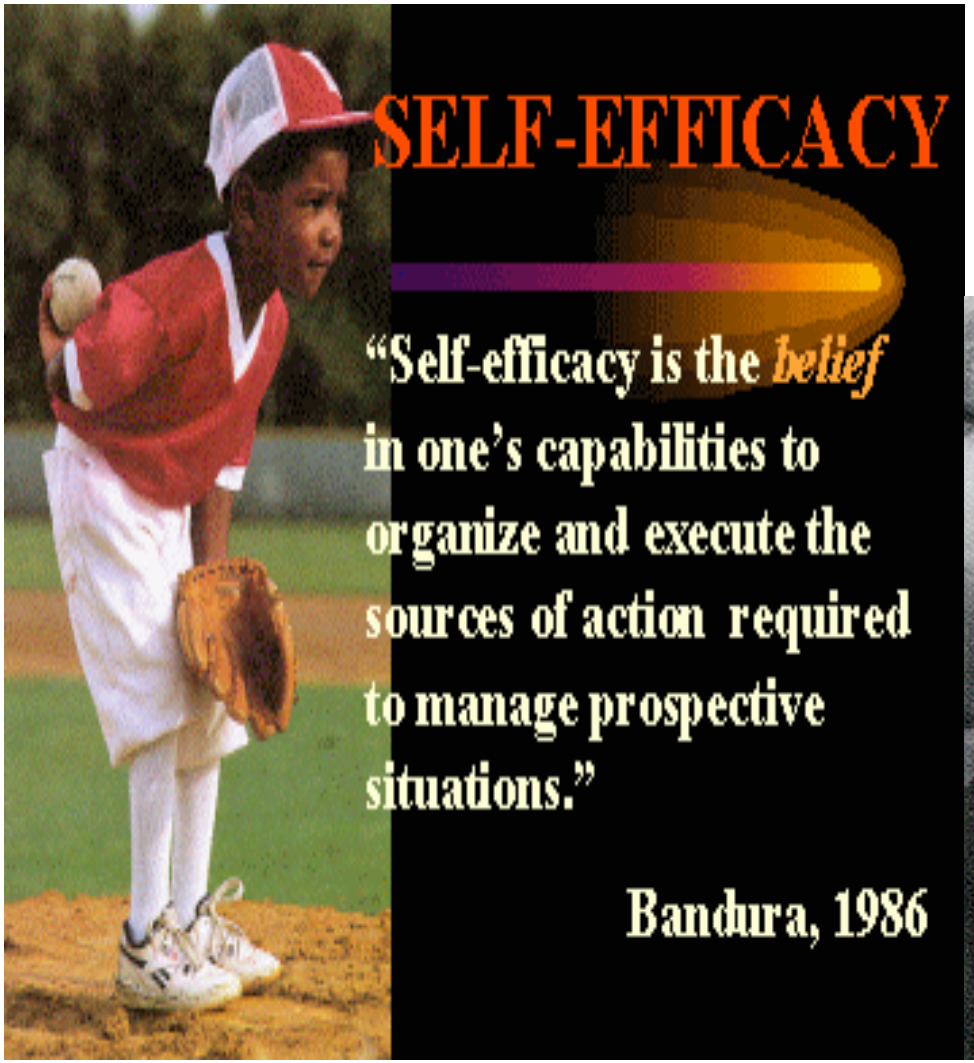
- SLT explain human behavior in terms of continuous reciprocal interaction between cognitive, behavioral, an environmental influences.
- In 1986, Bandura discusses that behavior occurs within a triadic reciprocally (reciprocal interactions among behaviors, environmental variables, and personal)

TEORÍA COGNITIVO SOCIAL

AUTOSISTEMA

- Capacidad simbolizadora
- Capacidad de previsión
- Capacidad vicaria
- Capacidad aurorreguladora
- Capacidad de autorreflexión

LA AUTOEFICACIA



¿SERÉ CAPAZ?

LA AUTOEFICACIA

DIMENSIONES

Magnitud

Grado de dificultad y complejidad de la tarea que una persona se ve capaz de afrontar (bajo, moderado, alto)

Fuerza

Grado de seguridad de la persona para realizar la tarea en función de su magnitud

Generalidad

Generalización del sentido de Ae a otros ámbitos de actividad.

LA AUTOEFICACIA

¿CÓMO AFECTA A LA CONDUCTA?

- LAS ELECCIONES QUE HACEMOS
- EL ESFUERZO QUE PONEMOS, CUÁNTO TIEMPO PERSISTIMOS CUANDO ENCONTRAMOS OBSTÁCULOS O CUANDO FALLAMOS Y LO SEGUROS QUE ESTAMOS FRENTE A OBSTÁCULOS
- CÓMO PENSAMOS Y CÓMO NOS SENTIMOS

LA AUTOEFICACIA

LA AUTOEFICACIA

EXPERIENCIA PROPIA

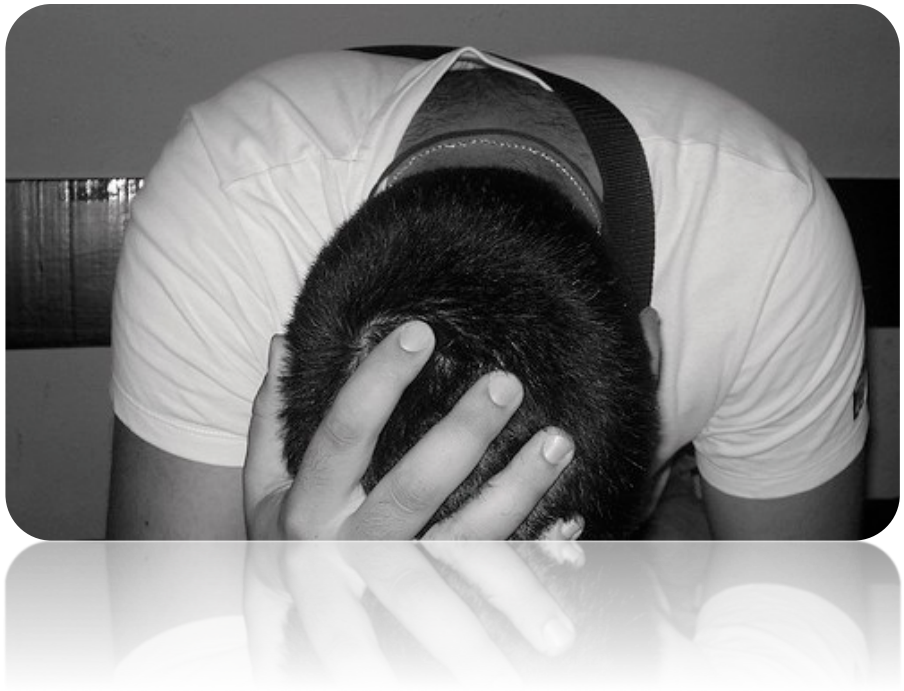
EXPERIENCIA VICARIA

PERSUASION VERBAL

ESTADOS FISIOLÓGICOS

LA AUTOEFICACIA

- ✓ Depresión
- ✓ Ansiedad
- ✓ Incapacidad
- ✓ Baja autoestima
- ✓ Pensamientos pesimistas



LA AUTOEFICACIA

Modelos reales

LA AUTOEFICACIA

Actores

LA AUTOEFICACIA

Modelos simbólicos (Cinta de vídeo o película).

LA AUTOEFICACIA

Aprendizaje en 4 fases (Bandura):

- Romper conductas complejas.(Conseguir pequeños objetivos de manera escalonada).

- Modelar para facilitar la comprensión de la conducta.

- Contratos conductuales (estableciendo objetivos y especificando recompensas -REFUERZO-)

- Guiar representación de la conducta en situaciones difíciles, seguido de feedback.