

Construyendo mis propósitos en el trabajo y el sentimiento de autoeficacia

Estimados colaboradores:

La autoeficacia se refiere a la confianza que tienen las personas para enfrentar un desafío en la vida. Cuando ocurre un evento crítico que es inesperado e incontrolable, como ha sido la pandemia, tendemos a sentirnos inseguros y confundidos, dudosos de lo que somos capaces, lo que afecta nuestro sentimiento de autoeficacia.

Esto no es extraño si pensamos que la crisis sanitaria llegó de repente y que las escuelas se cerraron de un día para otro, poniéndonos en una situación completamente nueva, con desafíos que hace un año no hubiéramos imaginado.

Después del primer impacto, la pregunta fue: ¿Cómo enseñamos ahora? ¿Qué recursos debemos usar? Y por supuesto, se vio interpelado nuestro sentimiento de autoeficacia: **¿Cuán capaces somos de ejecutar las tareas propias de la enseñanza y producir aprendizajes en los estudiantes?**



La manera como hemos respondido a estas últimas preguntas tiene que ver con nuestro sentimiento de autoeficacia, ya que esta se relaciona con las miradas que tenemos acerca de nosotros mismos en términos de nuestras ejecuciones en diversos ámbitos, en este caso, el profesional. Estas percepciones acerca de nosotros mismos no dejan de ser relevantes, ya que se ha visto que el sentimiento de autoeficacia de los docentes se encuentra relacionado con una serie de otros factores que son importantes en el proceso educativo. Entre ellos, el aprendizaje de los estudiantes, el uso de variadas estrategias de enseñanza aprendizaje, la promoción de la participación de los estudiantes en los procesos de aula, la adaptación de la enseñanza a las singularidades educativas de los aprendices, el manejo eficaz de los conflictos de aula, entre otros.

Científicos tales como Bandura han planteado que la auto-eficacia no es un rasgo estable de la personalidad, sino que es posible desarrollarla. Esta tiene que ver con los juicios que construimos acerca de nosotros mismos y de nuestras capacidades. En otras palabras, podemos construir juicios positivos acerca de nosotros mismos si nos sometemos a las experiencias adecuadas.

Dada la situación de crisis que vivimos hoy, se hace importante la percepción que tenemos acerca de nuestra capacidad de responder a las tareas presentes. Eso es lo que nos permitirá ubicarnos en el grupo que evalúa las condiciones actuales como una amenaza o en el grupo que las evalúa como una oportunidad, con la consiguiente sensación de displacer o placer que nos producirá estar en un lugar o el otro.

¿Cómo influimos en nuestro sentimiento de autoeficacia?

El primer paso se relaciona con tener **una visión realista de nosotros mismos, trabajando desde nuestras fortalezas**. Todos tenemos recursos y fortalezas y todos tenemos áreas en las que tenemos que trabajar para desarrollarnos. Justamente la visión realista implica poder visualizar ambas y partir siempre desde lo que tenemos. Por ejemplo, hoy día alguien se puede sentir tremendamente ineficaz en cuanto al manejo de recursos digitales, pero las fortalezas que posee pueden ayudar a lograr la meta de ir desarrollando esta habilidad. El trabajo en equipo con colegas más experimentados, la capacidad de búsqueda de tutoriales, la creación de climas en clases en que podamos pedir ayuda en determinados momentos a nuestros propios estudiantes, etc., pueden ser el punto desde el cual partir.

¿De qué recursos dispongo y cuáles me propongo desarrollar? Una lista de chequeo es un aporte para realizar un plan personal de mejora de nuestras capacidades. También nos puede ayudar el visualizar los logros profesionales que hemos tenido en el pasado, las cosas de las que nos hemos dado cuenta que hacemos bien, acciones de las que nos hemos sentido orgullosos por nosotros mismos.



Relacionado con lo anterior, está **ponerse metas**. Por ejemplo, una profesora contaba que se hizo una lista de los recursos digitales que quería dominar durante el primer semestre. Y reportaba: “Al principio de la pandemia ni siquiera sabía que existía zoom, no conocía ninguna manera de hacer clases que no fuera presencial y hoy manejo muchas cosas. La verdad es que me siento orgullosa”. Cada uno de nosotros, a partir de una evaluación realista de nuestras capacidades, puede hacer este ejercicio de ponerse metas, de manera de impulsar el desarrollo de capacidades y el aprendizaje personal en los distintos ámbitos que este nuevo entorno nos ha ubicado. Será importante partir por metas que nos resulten atractivas y desafiantes, pero alcanzables.

Entonces, sería bueno preguntarse: **¿Qué metas de aprendizaje me pongo en este tiempo que queda? ¿Qué quiero lograr? ¿Qué quiero aprender? ¿Por dónde parto?**

En tercer término, es importante para mantener el sentimiento de autoeficacia poder **hacer la distinción entre aquellas cosas que nos preocupan y sobre las que podemos influir y aquellas que nos preocupan y no podemos influir, porque no depende de nosotros cambiarlas**. Covey ha llamado a esos dos ámbitos el círculo de influencia y el círculo de preocupación. Una fuente de frustración y de activación de sentimientos de impotencia se relaciona con tratar de influir sobre eventos que no dependen de nosotros, dedicándoles gran cantidad de energía con la consiguiente activación de una emocionalidad que no es positiva para nosotros ni para nuestro trabajo. De allí que, separar las preocupaciones entre aquellas sobre las que podemos actuar y aquellas sobre las que no podemos actuar es importante. Junto a esto, debemos desarrollar el discernimiento para distinguir entre unas y otras. Por ejemplo, puedo influir sobre el aprendizaje y la motivación de mis estudiantes usando recursos metodológicos derivados del aprendizaje cooperativo. Si no los conozco, puedo buscar y aprender, pero no puedo hacer nada con respecto a cuándo se acabará la pandemia y podamos volver a clases presenciales. Preocuparme por eso, será un gasto de energía y una activación emocional que no me ayudará sobre lo que puedo abordar hoy.



Preguntarme: ¿De qué estoy preocupado/a hoy? ¿Puedo influir en eso que me preocupa? ¿Está en mis manos poder cambiarlo?



Conversar con otros y compartir experiencias acerca de cómo han enfrentado los desafíos de la situación presente es otra manera de crear en nosotros la certeza que podemos realizar el mismo camino. A veces, no nos atrevemos, no nos sentimos capaces, consideramos que es muy difícil. Sin embargo, cuando escuchamos a otros que son nuestros pares contarnos acerca de qué han hecho, cómo lo han hecho, podemos sentir que es realizable. Eso es válido para la confección de materiales, preparación de clases, abordar la conversación con un estudiante o una familia, promover un determinado tipo de aprendizaje, entre otros.

¿Con quién puedo conversar? ¿Quién me inspira en estos momentos? ¿De quién puedo aprender?

Por último recordar que una fuente importantísima para el desarrollo de los sentimientos de autoeficacia y la resiliencia de los profesores reside en las relaciones con otros colegas. Las relaciones colaborativas activan recursos en todos los que participan de estas, influyendo en sus atributos individuales y en el desarrollo de su bienestar, de la percepción de la propia eficacia y de sus cualidades resilientes. Hacer redes, construir vínculos, activar la cooperación, pedir y dar ayuda nos hacen sentir bien, nos arropan y nos dan respaldo para emprender acciones y aprendizajes nuevos y desafiantes.

Ideas para recordar

SOMOS MODIFICABLES – AUTOCONOCIMIENTO – PONERNOS DESAFÍOS – CONSTRUIR RELACIONES Y REDES DE APOYO.