



Autogestión y autoeficacia en el aprendizaje

Observa la siguiente matriz y trata de ubicarte en un cuadrante

+ ↑ - Perspectiva	Visionarios Anhelante, falta acción. Excelente perspectiva de las cosas, sabe lo que quiere en la vida.	Autogestivo , diriges tus acciones de acuerdo a un proyecto de vida. Lo que hace tiene sentido. Comandante de su vida. Enfocado en lo importante, al mismo tiempo que mantiene orden a su alrededor.
	Víctima de las circunstancias, hay un destino creado para la persona, se deja guiar.	Microgestor Acción sin rumbo. Experto de la burocracia y la técnica, pero sin crear valor a cambio
- Control →		+

Interesante la fotografía ¿verdad?

A las personas por lo general les gusta sentir satisfacción, esto se relaciona con la experiencia de ser productivos, y para serlo es necesario saber qué se quiere lograr y después trabajar en ello. Habrá personas que trabajen y hagan muchas actividades, pero al no saber qué perspectiva tienen, no logran sentir satisfacción, solo vacío, pues no sabe para qué hace lo que hace.



La productividad es igual que conducir un coche. Se trata de dos cosas: tener el control –de los propios compromisos diarios, del aquí y el ahora–, al mismo tiempo que se mantiene la perspectiva –ser conscientes de a dónde se va, para tomar las mejores decisiones en cada momento.

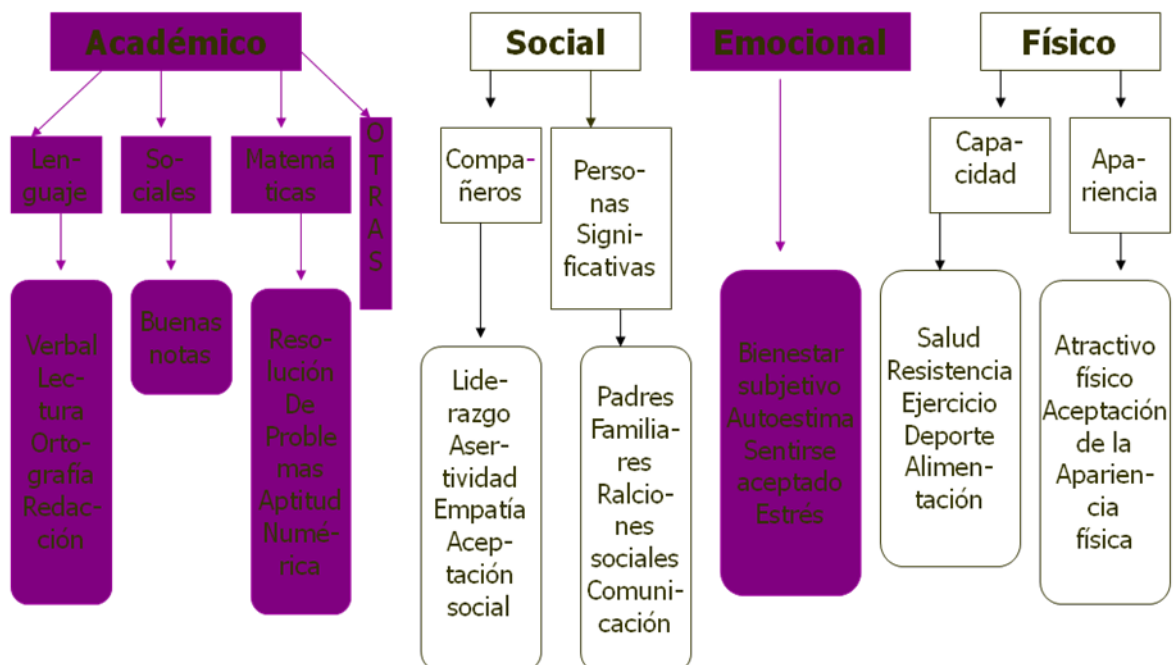
La educación es un proceso continuo, los profesionales requieren de actualización permanente, de tal forma que ahora se habla del aprendizaje durante toda la vida. La pregunta que aquí surge es ¿cómo se hace para lograr esto? Una opción para resolver esta situación es el desarrollo de habilidades y mantenerse en contacto con el mundo circundante, subyaciendo a esto la madurez física, mental y emocional.

Las herramientas procesuales y de actitud, permiten al profesional identificar sus necesidades, construirlas como objeto de aprendizaje, definir sus indicadores de éxito, gestionar su logro y evaluar los resultados. La autogestión es el camino para lograr esto. Pero ¿qué es ser autogestivo?

La autogestión es una cualidad de la persona que aplica en diferentes contextos de la vida, en este curso nos enfocaremos al aprendizaje.

El Dr. Manuel Moreno define la autogestión como: “la actitud y las actividades individuales y grupales que realizamos con el propósito de aprender. Se vincula con el rescate de la autonomía, con las necesidades, objetivos y distintas condiciones de vivir y de aprender de cada individuo.”

La autogestión en el aprendizaje también se define como: asumir la responsabilidad e iniciativa para diagnosticar las propias necesidades, establecer metas, identificar recursos, elegir estrategias y evaluar procesos. La combinación de fuerzas interiores como exteriores de la persona, que afirman la responsabilidad respecto a las decisiones asociadas al proceso de aprendizaje (Brokett, 1999)



Los factores de autogestión, internos de la persona son:

- Personológicos: madurez, responsabilidad, constancia.
- Actitudinales: flexibilidad, apertura, autoaceptación, motivación, negociación.

Los factores de autogestión, externos a la persona son:

- Dominio de estrategias de aprendizaje
- Disponibilidad de tiempo.
- Apoyos contextuales: familiares, laborales, institucionales.

La autogestión está vinculada a factores cognoscitivos como el manejo de la información y hábitos de estudio. También se enlaza a factores afectivos, prácticos y axiológicos. El ámbito social es otro factor de influencia, como es el sistema de valores, creencias, actitudes e intereses de las personas. Implica el desarrollo individual de la responsabilidad, auto concepto y tolerancia al fracaso.



A continuación se presenta un esquema sobre el auto concepto general, con la intención de que el lector repase cómo se evalúa en cada uno de ellos y reflexione lo que puede hacer para fortalecer áreas de oportunidad:

Resumiendo, las características de una persona autogestiva son:

- Sabe lo que quiere, tiene un proyecto de vida.
- Es responsable de sus decisiones.
- Los límites del desarrollo los establece de forma consciente.
- Es autónoma.
- Establece ritmos.
- Es capaz de autodirigirse.

La autogestión es la característica del individuo que le predispone asumir la responsabilidad primaria en los esfuerzos de aprendizaje personal, implica el concepto de sí mismo, la satisfacción con la vida, la creatividad y el desarrollo intelectual. La responsabilidad es deseable para el logro del aprendizaje o de las metas de la vida, y lo mejor, si usted se decide, puede mejorar.

Autoeficacia

Albert Bandura propone el concepto de autoeficacia, al que define como los sentimientos de adecuación, eficiencia y capacidad al afrontar la vida. Alcanzar y mantener estándares de desempeño y de mejora. Bandura identificó un aspecto importante de la conducta humana: que las personas crean y desarrollan sus autopercepciones acerca de su capacidad, mismas que se convierten en los medios por los cuales siguen sus metas, y controlan lo que ellos son capaces de hacer para controlar, a su vez, su propio ambiente. Considera, además, que los individuos poseen un sistema interno propio que le capacita para ejercer control sobre sus pensamientos, sentimientos,

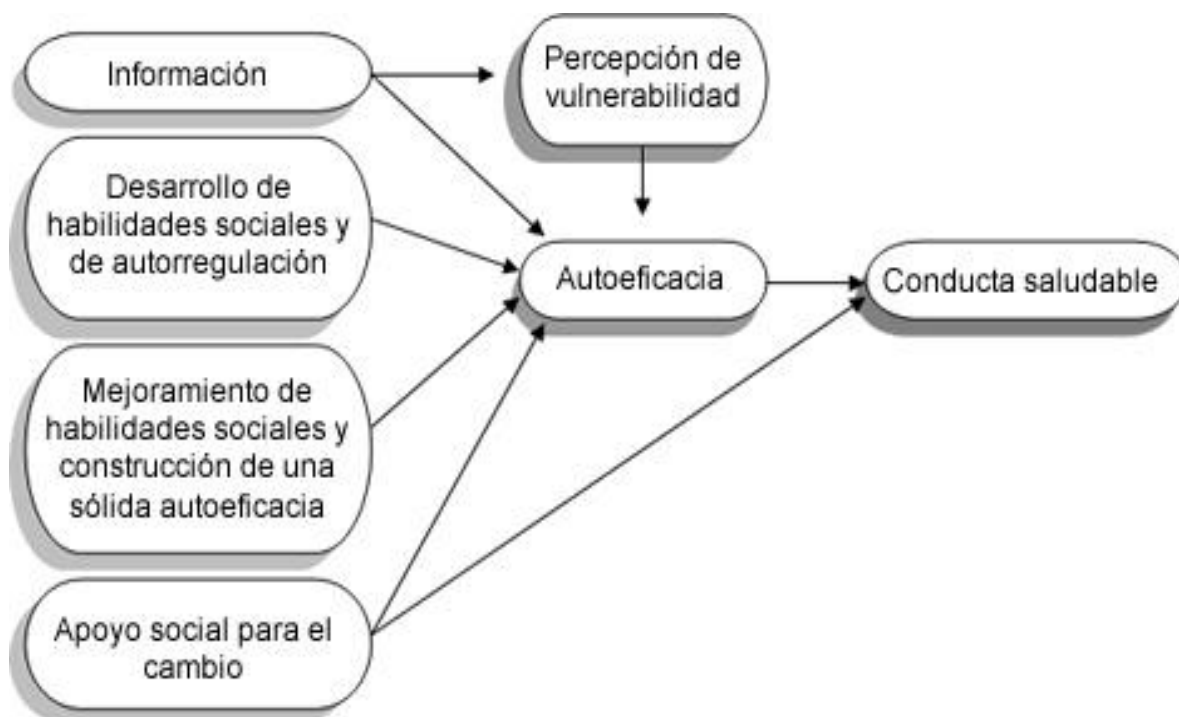


motivaciones y conductas. Este sistema interno propio proporciona a la persona un mecanismo de referencia que es la base de sobre la cual percibimos, regulamos y evaluamos nuestra conducta. De acuerdo con Bandura, la manera en que la gente interpreta los resultados de sus acciones proporciona información de, y altera, sus ambientes, así como a sus creencias personales, que a su vez proporcionan información acerca de, y alteran, su desempeño posterior. Esta tríada, conducta, ambiente - pensamientos, es la base de lo que él llamó determinismo recíproco. Estableció un punto de vista en el cual las creencias (pensamientos) que tienen las personas acerca de sí mismas son claves para el control y la competencia personal, en la que los individuos son vistos como productos y productores de su propio ambiente y de su propio sistema social. Por lo tanto, el hombre, visto desde esta perspectiva, no sólo reacciona a su ambiente, sino que es capaz de modificarlo al actuar proactivamente.

Las creencias de autoeficacia afectan a la conducta humana de varias maneras: (a) influye en las elecciones que hacen las personas y las conductas que realizan para seguirlas; (b) motiva a la persona a realizar tareas en las que se siente competente y confiada, mientras que lo anima a evitar las tareas en las que no se siente de esa manera; (c) determina cuánto esfuerzo desplegará el para realizar la tarea, y (d) predice cuánto tiempo perseverará en su realización, y cómo se recuperará al enfrentarse a situaciones adversas.

Una persona con alto nivel de autoeficacia es efectiva en acontecimientos y situaciones. Logra éxito porque persevera en las tareas. Las dificultades las toma como desafíos, reduce el temor al fracaso, eleva aspiraciones, mejora capacidades de solución de problemas.

El modelo de autoeficacia se representa de la siguiente forma:



Ejercitar la autogestión y autoeficacia

Para lograr la autogestión es preciso practicar las siguientes acciones:

1. Facilitar la reflexión crítica (identificar las suposiciones, reconocer la influencia del contexto en el pensamiento, considerar alternativas a las actuales formas de pensar, desarrollar el escepticismo reflexivo, evitar aceptar una idea sólo porque “siempre ha sido así”).
2. Reflexión sobre la responsabilidad personal. Si bien no se pueden controlar todos los eventos que suceden, sí se puede controlar la forma en que respondemos, el pensamiento racional ayuda a la autodirección.
3. Usar actitudes de ayuda (mostrar respeto y sinceridad a los demás, atender, escuchar).

Para generar estrategias autorreguladoras, se recomienda:

- Establezca un propósito
- Planifique la actuación



- Seguimiento del proceso
- Evalúe!!

De acuerdo a Bandura, realice:

- **Diarios de conducta** o tablas de conducta (registros), enfocados a aquello que se quiere lograr.
- **Auto-contratos.** Comprometerse a compensar cuando se adhiera al plan y sancionar si no lo hace.

Para concluir, J. Grinder y R. Bandler en una investigación con personas de alto rendimiento encontraron tres rasgos comunes:

1. Creencia en sí mismo: las personas creen que lograrán lo que se proponen.
2. Pensamientos organizados: son buenos comunicadores, conscientes de lo que desean de la vida, y saben cómo conseguirlo.
3. Fisiología: El estado del cuerpo refleja el estado de la mente.

Éxito es compromiso, dedicar mente y cuerpo al logro de los objetivos.

Referencias

Apuntes del Diplomado Diseño de Ambientes de Aprendizaje en línea, Univa

D'Angelo, G. (1998). La motivación. Enciclopedia de la Psicología pp. 142- 153. España: Océano

Pervin, L. A. y John O. P. (2000). Personalidad, teoría e investigación. México: Manual Moderno

Roca, J. (2006). Automotivación. España: Paidotribo