

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**ANÁLISIS DE LA TEORÍA DE LA
AUTOEFICACIA EN UNA TAREA
ATLÉTICA**

TESIS DOCTORAL

PRESENTADA POR:

D. José Francisco Guzmán Luján

DIRIGIDA POR:

Dra. Dña. Amparo Escartí Carbonell

VALENCIA, 1996



UMI Number: U607374

All rights reserved

INFORMATION TO ALL USERS

The quality of this reproduction is dependent upon the quality of the copy submitted.

In the unlikely event that the author did not send a complete manuscript and there are missing pages, these will be noted. Also, if material had to be removed, a note will indicate the deletion.



UMI U607374

Published by ProQuest LLC 2014. Copyright in the Dissertation held by the Author.
Microform Edition © ProQuest LLC.

All rights reserved. This work is protected against
unauthorized copying under Title 17, United States Code.



ProQuest LLC
789 East Eisenhower Parkway
P.O. Box 1346
Ann Arbor, MI 48106-1346

D.535896
L.535902

UNIVERSIDAD DE VALENCIA
FACULTAD DE PSICOLOGIA
BIBLIOTECA
Reg de Entrada nº 9080
Fecha: 12-12-96
Signatura P-7467

BID. T 1535

A mi mujer, Ana María.

“...Creo que si queremos entender el mundo y nuestras vidas hay que empezar por partir de una premisa: que todos somos ciegos, o semiciegos o, por lo menos, daltónicos”

Luis Martín Descalzo “Razones para la alegría”

Deseo dar las gracias a todos aquellos que han contribuido a hacer realidad este proyecto.

En primer lugar a mi Directora, la Dra. Amparo Escartí Carbonell, por la confianza que ha depositado en mí, por todo lo que me ha enseñado a lo largo de estos años, por la paciencia que ha tenido conmigo y porque en todo momento he contado con su apoyo y orientación.

A mi mujer, Ana María, quiero agradecerle todo el trabajo que ha hecho de más para que yo lo dedicara a este proyecto y el apoyo y confianza que siempre me ha mostrado. También quiero darle gracias porque ha sido un punto fijo de referencia y en los momentos más difíciles he sabido aconsejarme adecuadamente.

También estoy en deuda con mi compañero y amigo Eduardo Cervelló por la ayuda que me ha prestado. Sin su colaboración esta tesis no hubiera sido posible, pues ha estado prestándome su apoyo a lo largo de toda la parte más dura del estudio. Además, ha sido un compañero de camino que me ha transmitido en todo momento calor y amistad.

Quiero dar las gracias al Dr. José Campos, por confiar en mí y por ponerme en contacto con Amparo Escartí, lo cual me permitió comenzar este duro pero apasionante camino de la investigación, por su colaboración en la concepción de esta tesis, por los consejos relativos a las pruebas atléticas que utilizamos en los estudios y por el tiempo que me dedicó cuando realizamos el estudio piloto. Agradezco también al Dr. Fernando García sus consejos respecto al análisis estadístico de los datos. Al Dr. Dan Cervone, de la Universidad de Illinois en Chicago, sus sugerencias realizadas a partir de los resultados del estudio piloto, las cuales contribuyeron a mejorar el diseño de la investigación. Tampoco puedo dejar de agradecer a los Dres. Edward McAuley y Glyn Roberts, de la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign, su atención, consejos y comentarios y sus sugerencias de posibles estudios a partir de los resultados de esta investigación.

Deseo mostrar mi agradecimiento a la Dirección General de Enseñanzas Universitarias e Investigación de la Generalitat Valenciana por su apoyo económico para hacer realidad este proyecto.

Quiero dar también las gracias a los profesores y responsables del I.V.E.F., por su consideración hacia mí, porque me han facilitado el trabajo muy por encima de sus obligaciones y porque en todo momento he sentido que me valoraban y aprobaban la opción que he elegido.

Por último, pero no por ello menos importantes, quiero dar las gracias a todos los alumnos del I.V.E.F. que de una forma totalmente desinteresada han colaborado en este estudio.

ÍNDICE

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Página
INTRODUCCIÓN	1
MARCO TEÓRICO	9
CAPÍTULO 1. LA TEORÍA COGNITIVA SOCIAL	11
1.1. El determinismo recíproco.....	14
1.2. Las capacidades humanas básicas.....	16
1.2.1. La capacidad simbolizadora.....	17
1.2.2. La capacidad vicaria.....	18
1.2.3. La capacidad de previsión y predicción.....	20
1.2.4. La capacidad autorreguladora: Patrones personales y autoevaluación.....	21
1.2.5. La capacidad de autorreflexión.....	23
CAPÍTULO 2. LA TEORÍA DE LA AUTOEFICACIA	25
2.1. Autoeficacia: Expectativas de eficacia y de resultados.....	28
2.2. Dimensiones de las expectativas de eficacia.....	30
2.3. Medida de las expectativas de eficacia.....	33
2.4. Formación de la Autoeficacia.....	35
2.4.1. Los logros de ejecución.....	37
2.4.2. La experiencia vicaria.....	39
2.4.3. La persuasión verbal.....	40
2.4.4. El arousal fisiológico.....	41
2.4.5. El procesamiento cognitivo de la información.....	42
2.5. La Autoeficacia como determinante causal.....	46
2.5.1. Autoeficacia y ejecución.....	47
2.5.2. Autoeficacia y conducta.....	49
2.5.3. Autoeficacia y procesos cognitivos.....	51
2.5.4. Autoeficacia y procesos emocionales.....	58
2.6. Clasificación de los determinantes de la autoeficacia.....	63
2.6.1. Señales externas.....	65
2.6.2. Señales internas.....	66
2.6.3. Control.....	68
2.6.4. Manipulación de las señales informativas de la autoeficacia.....	68
2.7. El problema de la tercera variable: Investigaciones sobre el efecto causal de la autoeficacia.....	71
2.8. Rol sexual y diferencias de género en autoeficacia.....	75

CAPÍTULO 3. INVESTIGACIÓN SOBRE AUTOEFICACIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.....	77
3.1. Estudios que analizan la generalización de la autoeficacia.....	80
3.2. Estudios que analizan la influencia de las distintas fuentes de información sobre la autoeficacia.....	81
3.2.1. La experiencia de maestría o logros de ejecución.....	82
3.2.2. La experiencia vicaria.....	91
3.2.3. La persuasión verbal.....	95
3.2.4. Los estados fisiológicos.....	98
3.3. Estudios que analizan la autoeficacia como determinante del rendimiento deportivo.....	100
3.4. Estudios que analizan la autoeficacia como determinante de la conducta deportiva.....	111
3.5. Estudios que analizan la autoeficacia como determinante de los procesos cognitivos.....	121
3.5.1. Autoeficacia y motivación.....	121
3.5.2. Autoeficacia y objetivos.....	123
3.5.3. Autoeficacia y atribuciones causales.....	128
3.6. Estudios que analizan la autoeficacia como determinante de las emociones.....	130
3.7. Estudios que analizan la relación entre autoeficacia y género.....	133
PARTE EMPÍRICA.....	137
CAPITULO 4. OBJETIVOS E HIPÓTESIS GENERALES	139
CAPÍTULO 5. ESTUDIO 1. Análisis de la influencia del modelado sobre la autoeficacia.....	143
5.1. Introducción.....	145
5.2. Método.....	148
5.2.1. Muestra.....	148
5.2.2. Procedimiento.....	149
5.2.3. Materiales e Instrumentos de medida.....	152
5.2.4. Análisis de los datos.....	155
5.3. Resultados.....	157
5.3.1. Análisis de las diferencias en autoeficacia en función de la variable género.....	157
5.3.2. Análisis de las diferencias en autoeficacia en función de la similitud modelo-observador y de los resultados de ejecución del modelo, análisis por género.....	162
5.4. Discusión.....	173
CAPÍTULO 6. ESTUDIO 2. Análisis de la influencia de los resultados de ejecución sobre la autoeficacia.....	179
6.1. Introducción.....	181
6.2. Método.....	183
6.2.1. Muestra.....	183
6.2.2. Procedimiento.....	184
6.2.3. Materiales e Instrumentos de medida.....	188

6.2.4. Análisis de los datos.....	189
6.3. Resultados.....	193
6.3.1. Análisis de las diferencias en autoeficacia respecto a la tarea A en función de los resultados de ejecución de la tarea A.....	193
6.3.2. Análisis de las diferencias en autoeficacia respecto a la tarea A en función de los resultados de ejecución de la tarea B.....	199
6.3.3. Análisis de las relaciones entre la autoeficacia respecto a una tarea A y la autoeficacia respecto a una tarea similar B.....	204
6.3.4. Análisis de la capacidad del modelado y de los resultados de ejecución para predecir la autoeficacia.....	206
6.4. Discusión.....	210
CAPÍTULO 7. ESTUDIO 3. Análisis de la influencia de la autoeficacia sobre la conducta de entrenamiento.....	217
7.1. Introducción.....	219
7.2. Método.....	221
7.2.1. Muestra.....	221
7.2.2. Procedimiento.....	222
7.2.3. Materiales e Instrumentos de medida.....	225
7.2.4. Análisis de los datos.....	226
7.3. Resultados.....	228
7.3.1. Análisis de la influencia de la autoeficacia sobre la elección de tareas	228
7.3.2. Análisis de la influencia de la autoeficacia sobre el tiempo de práctica en la tarea elegida.....	228
7.4. Discusión.....	234
CAPÍTULO 8. ESTUDIO 4. Análisis de la influencia de la autoeficacia sobre el procesamiento cognitivo y las emociones.....	237
8.1. Introducción.....	239
8.2. Método.....	244
8.2.1. Muestra.....	244
8.2.2. Procedimiento.....	245
8.2.3. Materiales e Instrumentos de medida.....	245
8.2.4. Análisis de los datos.....	248
8.3. Resultados.....	250
8.3.1. Análisis de la satisfacción con la ejecución de las tareas en función de la autoeficacia respecto a la tarea A.....	250
8.3.2. Análisis de la percepción de dificultad de las tareas en función de la autoeficacia respecto a la tarea A.....	255
8.3.3. Análisis de la percepción de esfuerzo en función de la autoeficacia respecto a la tarea A.....	258
8.3.4. Análisis de las atribuciones en función de la autoeficacia respecto a la tarea A.....	262
8.4. Discusión.....	269

CAPÍTULO 9. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES GENERALES.....	274
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	289
ANEXOS.....	315
ANEXO 1. INSTRUMENTOS DE MEDIDA.....	317
ANEXO 2. RESULTADOS DE LOS MODELOS.....	359
ANEXO 3. PLANTILLA DE RESULTADOS DE EJECUCIÓN.....	367

ÍNDICE DE TABLAS

		Página.
Tabla 1.	Investigaciones anglosajonas que estudian las fuentes de información de autoeficacia.....	82
Tabla 2.	Listado de las principales investigaciones anglosajonas sobre autoeficacia y rendimiento en la actividad física y el deporte.....	100
Tabla 3.	Principales investigaciones que han analizado la influencia de la autoeficacia sobre la conducta deportiva.....	111
Tabla 4.	Descriptivos de la muestra del estudio 1.....	149
Tabla 5.	Variables independientes tenidas en cuenta en el estudio 1.....	156
Tabla 6.	Variables dependientes tenidas en cuenta en el estudio 1.....	156
Tabla 7.	Descriptivos de la autoeficacia en función del género.....	158
Tabla 8.	Análisis de Varianza de las ECE medidas tras el modelado, en función del género de los sujetos.....	159
Tabla 9.	Análisis de Varianza de las ET medidas tras del modelado, en función del género de los sujetos.....	160
Tabla 10.	Análisis de Varianza de la FET medidas tras el modelado en función del género de los sujetos.....	161
Tabla 11.	Media y desviación típica de la autoeficacia de los varones y las mujeres en función de la similitud modelo-observador y de los resultados de ejecución de los modelos.....	162
Tabla 12.	Análisis de Varianza de medidas repetidas de las ECE de las mujeres en función de los resultados de ejecución de los modelos (A) y de la similitud de los modelos con el observador (B).....	164
Tabla 13.	Análisis de Varianza de medidas repetidas de las ET de las mujeres en función de los resultados de ejecución de los modelos(A) y de la similitud de los modelos con el observador (B).....	165
Tabla 14.	Análisis de Varianza de medidas repetidas de la FET de las mujeres en función de los resultados de ejecución de los modelos (A) y de la similitud de los modelos con el observador (B).....	166
Tabla 15.	Medias de la FET de las mujeres para cada uno de los grupos del diseño experimental y cuadro de diferencias de medias.....	167
Tabla 16.	Análisis de Varianza de medidas repetidas de las EC de los varones en función de los resultados de ejecución de los modelos (A) y de la similitud de los modelos con el observador (B).....	168
Tabla 17.	Análisis de Varianza de medidas repetidas de las ET de los varones en función de los resultados de ejecución de los modelos (A) y de la similitud de los modelos con el observador (B).....	169
Tabla 18.	Medias de las ET de los varones para cada uno de los grupos del diseño experimental y cuadro de diferencias de medias.....	170
Tabla 19.	Análisis de Varianza de medidas repetidas de la FET de los varones en función de los resultados de ejecución de los modelos (A) y de la similitud de los modelos con el observador (B).	171
Tabla 20.	Medias de la FET de los varones para cada uno de los grupos del diseño experimental y cuadro de diferencias de medias.....	172
Tabla 21.	Descriptivos de la muestra del estudio 2.....	184

Tabla 22.	Variables independientes tenidas en cuenta en los ANOVAs del estudio 2.....	190
Tabla 23.	Variables dependientes tenidas en cuenta en los ANOVAs del estudio 2.....	191
Tabla 24.	Variables consideradas en los análisis de regresión del estudio 2.....	192
Tabla 25.	Media y desviación típica de la autoeficacia respecto a la tarea A en función de los resultados de ejecución de la tarea A, teniendo en cuenta el sexo de los sujetos.....	193
Tabla 26.	Análisis de varianza de las expectativas de capacidad (ECE) respecto a la tarea A de los varones en función de los resultados obtenidos de una ejecución previa de la tarea A.....	194
Tabla 27.	Análisis de varianza de las expectativas de tiempo (ET) respecto a la tarea A de los varones en función de los resultados obtenidos de una ejecución previa de la tarea A.....	195
Tabla 28.	Análisis de varianza de la fuerza de las expectativas de tiempo (FET) respecto a la tarea A de los varones en función de los resultados obtenidos de una ejecución previa de la tarea A.....	196
Tabla 29.	Análisis de varianza de las ECE respecto a la tarea A de las mujeres en función de los resultados obtenidos de una ejecución previa de la tarea A.....	197
Tabla 30.	Análisis de varianza de las ET respecto a la tarea A de las mujeres en función de los resultados obtenidos de una ejecución previa de la tarea A.....	198
	
Tabla 31.	Análisis de varianza de la FET respecto a la tarea A de las mujeres en función de los resultados obtenidos de una ejecución previa de la tarea A.....	199
Tabla 32.	Descriptivos de la autoeficacia respecto a la tarea B en función de los resultados de ejecución en la tarea A, teniendo en cuenta el sexo de los sujetos.....	200
Tabla 33.	Análisis de varianza de las ECE respecto a la tarea B de los varones en función de los resultados obtenidos de una ejecución previa de la tarea A.....	201
Tabla 34.	Análisis de varianza de las ET respecto a la tarea B de los varones en función de los resultados obtenidos de una ejecución previa de la tarea A.....	202
Tabla 35.	Análisis de varianza de la FET respecto a la tarea B de los varones en función de los resultados obtenidos de una ejecución previa de la tarea A.....	203
Tabla 36.	Análisis de varianza de las ECE respecto a la tarea B de las mujeres en función de los resultados obtenidos de una ejecución previa de la tarea A.....	203
Tabla 37.	Análisis de varianza de las ET respecto a la tarea B de las mujeres en función de los resultados obtenidos de una ejecución previa de la tarea A.....	203
Tabla 38.	Análisis de varianza de la FET respecto a la tarea B de las mujeres en función de los resultados obtenidos de una ejecución previa de la tarea A.....	204

Tabla 39.	Matriz de correlaciones de las medidas de autoeficacia respecto a la tarea A y respecto a la tarea B de las mujeres tras conocer los resultados de su ejecución de la tarea A.....	205
Tabla 40.	Matriz de correlaciones de las medidas de autoeficacia respecto a la tarea A y respecto a la tarea B de los varones tras conocer los resultados de su ejecución de la tarea A.....	206
Tabla 41.	Análisis de regresión de EMMODEX, EMMODSEM y EVEM sobre la variable ECE (A) en los varones.....	207
Tabla 42.	Análisis de regresión de EMMODEX, EMMODSEM y EVEM sobre la variable ECE (A) en las mujeres.....	208
Tabla 43.	Análisis de regresión de TMODEX, TMODSEM y TOTORG sobre la variable ET (A) en los varones.....	209
Tabla 44.	Análisis de regresión de TMODEX, TMODSEM y TOTORG sobre la variable ET (A) en las mujeres.....	210
Tabla 45.	Descriptivos de la muestra del estudio 3.....	221
Tabla 46.	Variables independientes tenidas en cuenta en la el estudio 3.....	227
Tabla 47.	Variables dependientes tenidas en cuenta en el estudio 3 e instrumentos de medida empleados.....	227
Tabla 48.	Media y desviación típica de la elección de tareas en función de las ECE (A), teniendo en cuenta la variable género.....	228
Tabla 49.	Media y desviación típica de la elección de tareas en función de las ET (A), teniendo en cuenta la variable género.....	229
Tabla 50.	Media y desviación típica de la elección de tareas en función de la FET (A), teniendo en cuenta la variable género.....	229
Tabla 51.	Resumen de los ANOVAs simples de la elección de la tarea de los varones en función de cada una de las medidas de autoeficacia respecto a la tarea A.....	230
Tabla 52.	Resumen de los ANOVAs simples de la elección de la tarea de las mujeres en función de cada una de las medidas de autoeficacia respecto a la tarea A.....	231
Tabla 53.	Media y desviación típica del tiempo de práctica en la tarea elegida en función de las ECE (A), teniendo en cuenta la variable género.....	231
Tabla 54.	Media y desviación típica del tiempo de práctica en la tarea elegida en función de las ET (A), teniendo en cuenta la variable género.....	232
Tabla 55.	Media y desviación típica del tiempo de práctica en la tarea elegida en función de la FET (A), teniendo en cuenta la variable género.....	232
Tabla 56.	Resumen de los ANOVAs simples del tiempo de práctica en la tarea elegida por los varones en función de cada una de las medidas de autoeficacia respecto a la tarea A.....	233
Tabla 57.	Resumen de los ANOVAs simples del tiempo de práctica en la tarea elegida por las mujeres en función de cada una de las medidas de autoeficacia respecto a la tarea A.....	233
Tabla 58.	Descriptivos de la muestra del estudio 4.....	244
Tabla 59.	Variables dependientes tenidas en cuenta en el estudio 4 e instrumentos de medida empleados.....	248
Tabla 60.	Variables independientes tenidas en cuenta en el estudio 4.....	249
Tabla 61.	Medianas de las tres puntuaciones de autoeficacia de los varones y las mujeres.....	249

Tabla 62.	Media y desviación típica de la satisfacción con la ejecución de las tareas en función de las ECE (A), teniendo en cuenta el sexo de los sujetos.....	250
Tabla 63.	Media y desviación típica de la satisfacción con la ejecución de las tareas en función de las ET (A), teniendo en cuenta el sexo de los sujetos.....	251
Tabla 64.	Media y desviación típica de la satisfacción con la ejecución de las tareas en función de la FET (A), teniendo en cuenta el sexo de los sujetos.....	251
Tabla 65.	Resumen de los análisis de varianza simples de la satisfacción con la ejecución de las tareas de los varones en función de cada una de las medidas de la autoeficacia (ET, ECE y FET) respecto a la tarea A.....	252
Tabla 66.	Resumen de los análisis de varianza simples de la satisfacción con la ejecución de las tareas de las mujeres en función de cada una de las medidas de la autoeficacia (ET, ECE y FET) respecto a la tarea A.....	254
Tabla 67.	Media y desviación típica de la percepción de dificultad de las tareas de varones y mujeres en función de las ECE (A).....	255
Tabla 68.	Media y desviación típica de la percepción de dificultad de las tareas de varones y mujeres en función de las ET (A).....	256
Tabla 69.	Media y desviación típica de la percepción de dificultad de las tareas de varones y mujeres en función de la FET (A).....	256
Tabla 70.	Resumen de los ANOVAs simples de la percepción de dificultad de las tareas por los varones en función de cada una de las medidas de la autoeficacia (ET, ECE y FET) respecto a la tarea A.....	257
Tabla 71.	Resumen de los ANOVAs simples de la percepción de dificultad de las tareas por las mujeres en función de cada una de las medidas de la autoeficacia (ET, ECE y FET) respecto a la tarea A.....	257
Tabla 72.	Media y desviación típica de la percepción de esfuerzo de varones y mujeres en función de las ECE (A).....	258
Tabla 73.	Media y desviación típica de la percepción de esfuerzo de varones y mujeres en función de las ET (A).....	259
Tabla 74.	Media y desviación típica de la percepción de esfuerzo de varones y mujeres en función de la FET (A).....	259
Tabla 75.	Resumen de los ANOVAs simples de la percepción de esfuerzo de los varones en función de cada una de las medidas de la autoeficacia (ET, ECE y FET) respecto a la tarea A.....	260
Tabla 76.	Resumen de los análisis de varianza simples de la percepción de esfuerzo de las mujeres en función de cada una de las medidas de la autoeficacia (ET, ECE y FET) respecto a la tarea A.....	261
Tabla 77.	Media y desviación típica de las atribuciones de varones y mujeres en función de las ECE (A).....	263
Tabla 78.	Media y desviación típica de las atribuciones de varones y mujeres en función de las ET (A).....	263
Tabla 79.	Media y desviación típica de las atribuciones de varones y mujeres en función de la FET (A).....	264
Tabla 80.	Resumen de los ANOVAs simples de la atribución de los resultados a la alta habilidad en función de la autoeficacia respecto a la tarea A.....	265
Tabla 81.	Resumen de los ANOVAs simples la atribución de los resultados a la buena suerte en función de la autoeficacia respecto a la tarea A.....	267

Tabla 82.	Resumen de los ANOVAs simples de la atribución de los resultados a la facilidad de las tareas en función de la autoeficacia respecto a la tarea A.....	268
Tabla 83.	Resumen de los ANOVAs simples de la atribución de los resultados al alto esfuerzo en función de la autoeficacia respecto a la tarea A.....	269

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Página.	
Gráfico 1.	Representación de la influencia del género sobre las ECE medidas tras el modelado.....	159
Gráfico 2.	Representación de la influencia del género sobre las ET medidas tras el modelado.....	160
Gráfico 3.	Representación de la influencia del género sobre la FET medida tras el modelado.....	161
Gráfico 4.	Influencia de la similitud del modelo con el observador sobre las ECE de las mujeres.....	165
Gráfico 5.	Influencia de los resultados de ejecución del modelo sobre las ET de las mujeres.....	166
Gráfico 6.	Representación gráfica de las medias de la FET de las mujeres para cada una de las situaciones experimentales.....	167
Gráfico 7.	Influencia de la similitud del modelo con el observador sobre las ECE de los varones.....	169
Gráfico 8.	Representación gráfica de las medias de las ET de los varones para cada una de las situaciones experimentales.....	170
Gráfico 9.	Representación gráfica de las medias de la FET de los varones para cada una de las situaciones experimentales.....	172
Gráfico 10.	Influencia de los resultados de ejecución de la tarea A sobre las ECE respecto a la tarea A de los varones.....	195
Gráfico 11.	Influencia de los resultados de ejecución de la tarea A sobre las ET respecto a la tarea A de los varones.....	196
Gráfico 12.	Influencia de los resultados de ejecución de la tarea A sobre la FET respecto a la tarea A de los varones.....	197
Gráfico 13.	Influencia de los resultados de ejecución de la tarea A sobre las ET respecto a la tarea A de las mujeres.....	198
Gráfico 14.	Influencia de los resultados de ejecución de la tarea A sobre las ECE respecto a la tarea B de los varones.....	201
Gráfico 15.	Influencia de los resultados de ejecución de la tarea A sobre las ET respecto a la tarea B de los varones.....	202
Gráfico 16.	Representación gráfica de las diferencias en la elección de tareas de los varones en función de la FET (A).....	230
Gráfico 17.	Influencia de las ECE (A) de los varones sobre la satisfacción con la ejecución de las tareas.....	253
Gráfico 18.	Influencia de las ET (A) de los varones sobre la satisfacción con la ejecución de las tareas.....	253



Gráfico 19.	Influencia de las ET (A) de las mujeres sobre la satisfacción con la ejecución de las tareas.....	254
Gráfico 20.	Influencia de las ET (A) de las mujeres sobre la percepción de dificultad de las tareas.....	258
Gráfico 21.	Influencia de las ECE (A) de los varones sobre la percepción de esfuerzo.....	261
Gráfico 22.	Influencia de las ECE (A) de las mujeres sobre la percepción de esfuerzo.....	262
Gráfico 23.	Influencia de las ECE (A) de los varones sobre la atribución de los resultados a la alta habilidad.....	266
Gráfico 24.	Influencia de las ET (A) de los varones sobre la atribución de los resultados a la alta habilidad.....	266
Gráfico 25.	Influencia de las ET (A) de los varones sobre la atribución de los resultados a la buena suerte.....	267
Gráfico 26.	Influencia de las ET (A) de las mujeres sobre la atribución de los resultados a la facilidad de las tareas.....	268

ÍNDICE DE FIGURAS

		Página.
Figura 1.	Esquematación del modelo del determinismo recíproco.....	15
Figura 2.	Esquema de la distinción entre las expectativas de eficacia y de resultados.....	29
Figura 3.	Esquematación de las influencias causales sobre la autoeficacia.....	36
Figura 4.	Fuentes principales de información de la autoeficacia y principales fuentes a través de las que actúan diferentes tratamientos (Bandura, 1977, p. 195).....	37
Figura 5.	Esquematación de las influencias causales de la autoeficacia.....	47
Figura 6.	Esquema de los procesos por los cuales se forma la autoeficacia (Modificado de Gist y Mitchell, 1992).....	63
Figura 7.	Modelo de los determinantes de la autoeficacia (Modificado de Gist Mitchell, 1992).....	64
Figura 8.	Esquema de la tarea A de los varones respecto a la cual se midió la autoeficacia.....	150
Figura 9.	Esquema de la tarea A de las mujeres respecto a la cual se midió la autoeficacia.....	150
Figura 10.	Esquema del Proceso de Modelado y de las Distintas Medidas de Autoeficacia.....	152
Figura 11.	Esquema de la tarea B de los varones.....	186
Figura 12.	Esquema de la tarea B de las mujeres.....	186
Figura 13.	Esquema de la tarea A de los varones.....	186
Figura 14.	Esquema de la tarea A de las mujeres.....	186
Figura 15.	Esquema del procedimiento seguido en los estudios 1 y 2.....	187
Figura 16.	Esquema de la tarea de dificultad alta de los varones.....	222
Figura 17.	Esquema de la tarea de dificultad media de los varones.....	223
Figura 18.	Esquema de la tarea de dificultad baja de los varones.....	223
Figura 19.	Esquema de la tarea de dificultad alta de las mujeres.....	224
Figura 20.	Esquema de la tarea de dificultad media de las mujeres.....	224
Figura 21.	Esquema de la tarea de dificultad media de las mujeres.....	225
Figura 22.	Esquema de las influencias significativas obtenidas en los estudios 1, 2, 3 y 4 para los varones.....	279
Figura 23.	Esquema de las influencias significativas obtenidas en los estudios 1, 2, 3 y 4 para las mujeres.....	280

LISTADO DE ABREVIATURAS

Análisis de Varianza.....	ANOVA
Medida de las Expectativas de Capacidad Específica de Ejecución Motriz medidas en el estudio 1.....	ECE
Medida de las Expectativas de Tiempo medidas en el estudio 1.....	ET
Medida de la Fuerza de las Expectativas de Tiempo medidas en el estudio 1.....	FET
Expectativas de capacidad específica de ejecución motriz respecto a la tarea A medidas en el estudio 2.....	ECE (A)
Expectativas de tiempo respecto a la tarea A medidas en el estudio 2.	ET(A)
Fuerza de las expectativas de tiempo respecto a la tarea A medidas en el estudio 2.....	FET (A)
Expectativas de capacidad específica de ejecución motriz respecto a la tarea B medidas en el estudio 2.....	ECE (B)
Expectativas de tiempo respecto a la tarea B medidas en el estudio 2.	ET(B)
Fuerza de las expectativas de tiempo respecto a la tarea B medidas en el estudio 2.....	FET (B)
Evaluación motriz de los modelos expertos.....	EMMODEX
Evaluación motriz de los modelos semejantes.....	EMMODSEM
Evaluación motriz de la propia ejecución.....	EVEM
Tiempos otorgados a los modelos expertos.....	TMODEX
Tiempos otorgados a los modelos semejantes.....	TMODSEM
Tiempos propios de ejecución de la tarea.....	TOTORG

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

La psicología del deporte como disciplina independiente es una ciencia joven. Su organización a nivel internacional data de 1965, año en el que se crea la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (ISSP) en Roma. Por tanto, sólo desde hace 30 años la Psicología del Deporte ha quedado institucionalizada como disciplina teórica y como campo de investigación con sus correspondientes órganos de difusión.

Las primeras investigaciones de esta disciplina se centraron en analizar la personalidad de los deportistas. Los esfuerzos se dirigieron a buscar perfiles de personalidad que permitieran distinguir entre deportistas y no deportistas, deportistas de deportes de equipo y deportistas de deportes individuales, y entre deportistas de alto rendimiento y deportistas que no alcanzaban este nivel (Singer, 1993).

El interés por el estudio de la personalidad declinó en los años 70 como consecuencia de los debates sobre la validez de los tests empleados para evaluar los rasgos de personalidad de los deportistas. Aunque seguía predominando la concepción de que los rasgos regulaban la conducta, comenzó a reconocerse los efectos que las variables ambientales tenían sobre ésta. El paradigma interaccionista, que consideraba como variables de

estudio al sujeto, al ambiente y a la interacción posible entre ambos comenzó a tomar auge.

En la década de los años 70, la psicología del deporte comenzó a mostrar un enfoque más cognitivo. Empezaron a ser objeto de estudio los pensamientos y representaciones mentales de los deportistas, la forma en que éstos interpretan la realidad y cómo esta interpretación influía en el rendimiento (Bem, 1972; Bowers, 1973; Magnusson y Endler, 1977). La investigación se dirigió a temas como: la determinación de las características psicológicas de las ejecuciones con éxito, el desarrollo de técnicas psicológicas de entrenamiento y la identificación de los comportamientos del entrenador más eficaces para elevar la capacidad de aprendizaje y de desarrollo personal de sus deportistas. A finales de esta década, Bandura (1977) propuso la Teoría del Aprendizaje Social, posteriormente redefinida por él como Teoría Cognitiva Social (Bandura, 1986), según la cual el ambiente, las conductas y los procesos individuales se determinan recíprocamente. Esta teoría contempla la existencia de un constructo cognitivo, la autoeficacia, que actúa como mediador de las influencias mutuas entre ambiente, conducta y procesos individuales.

Desde la formulación de esta teoría hasta el momento actual, en el entorno de la actividad física y el deporte se ha publicado un número cuantioso de trabajos que han analizado la importancia de la percepción de autoeficacia respecto a diferentes factores relacionados con el rendimiento y la motivación deportiva. Estos estudios han analizado las relaciones entre las fuentes de información y la autoeficacia, y entre ésta y el rendimiento, la motivación, y distintos procesos cognitivos. De estos estudios, algunos han considerado la autoeficacia como variable dependiente, mientras que otros la

han tomado como variable independiente. La mayoría de trabajos que han analizado la autoeficacia como variable dependiente han considerado como variables independientes el modelado y los logros de ejecución; mientras que la variable dependiente de la autoeficacia más analizada ha sido fundamentalmente el rendimiento. Sin embargo, encontramos que a pesar del interés que ha suscitado la autoeficacia aplicada al deporte, existen pocos trabajos que analicen de modo global su papel en el funcionamiento psicosocial humano, examinando la autoeficacia tanto como variable dependiente como independiente.

El principal objetivo de nuestra investigación ha sido realizar un trabajo que permita analizar en primer lugar los aspectos que influyen en la formación de la autoeficacia, considerándola así como variable dependiente y también estudiar la autoeficacia como determinante causal del comportamiento, las cogniciones y las emociones, considerándola como variable independiente. Cuando hemos tomado la autoeficacia como variable dependiente, las variables estudiadas han sido el modelado y los logros de ejecución; mientras que cuando hemos considerado la autoeficacia como variable independiente, las variables analizadas como dependientes han sido dos conductas de entrenamiento: la elección de actividades y el tiempo de práctica en las tareas; diferentes procesos cognitivos: las atribuciones, la percepción de dificultad de la tarea y la percepción de esfuerzo realizado; y una reacción emocional como consecuencia de la ejecución: la satisfacción con la ejecución.

Para exponer con la máxima claridad la investigación realizada hemos organizado la presente tesis doctoral en nueve capítulos. Los tres primeros están dedicados al marco teórico de la investigación. Del capítulo cuatro al

ocho exponemos la parte empírica del trabajo, y en el capítulo nueve formulamos las conclusiones generales del trabajo.

Los contenidos del marco teórico se presentan de la siguiente forma. En el primer capítulo analizamos los principales aspectos de la Teoría Cognitiva Social (Bandura, 1986). Éstos son el principio del determinismo recíproco y las capacidades humanas básicas. Según esta teoría el determinismo recíproco es el que rige el funcionamiento humano y se basa en que los factores ambientales, conductuales e individuales se influyen mutuamente. Las capacidades humanas básicas son las que permiten este funcionamiento humano.

La Teoría de la Autoeficacia se analiza en el capítulo segundo. En primer lugar definimos sus dos principales constructos, las expectativas de eficacia y de resultados. A continuación exponemos cómo se forma la autoeficacia y los principales estudios que la analizan como variable dependiente. Seguidamente describimos cómo actúa la autoeficacia como determinante causal de la ejecución, de la conducta, de los procesos cognitivos y de los procesos emocionales y exponemos los principales estudios que consideran la autoeficacia como variable independiente. Por último, analizamos las diferencias en autoeficacia en función del género.

A lo largo del tercer capítulo exponemos las principales investigaciones sobre autoeficacia realizadas en el campo de la actividad física y el deporte. Analizamos en primer lugar los estudios que consideran la autoeficacia como variable dependiente, éstos estudian la influencia de las fuentes de información (experiencia vicaria, logros de ejecución, persuasión verbal y estados fisiológicos) sobre la autoeficacia. En segundo lugar se exponen los estudios que consideran la autoeficacia como determinante

causal de la ejecución, de la conducta de ejercicio y deportiva, de los procesos cognitivos y de los procesos emocionales. En estos apartados existen estudios que únicamente consideran la autoeficacia como variable independiente y otros, en menor cantidad, que manipulan la autoeficacia para luego estudiar como influye ésta sobre los distintos procesos, es decir, consideran la autoeficacia como variable dependiente e independiente. Por último, exponemos los estudios que analizan las diferencias de autoeficacia en función del género. A lo largo de éste capítulo ponemos de manifiesto las deficiencias existentes, que a nuestro juicio presentan los estudios revisados, para justificar los objetivos planteados en la presente investigación.

La parte empírica del trabajo consta del capítulo cuarto, que lo dedicamos a presentar el objetivo general y la hipótesis de los que parte la presente investigación. Del capítulo quinto al octavo, se exponen los distintos estudios que comprenden la investigación. Cada uno de estos capítulos está organizado de la siguiente manera: Una breve introducción en la cual presentamos la situación actual de la investigación que justifica los objetivos del estudio, así como las hipótesis que nos hemos planteado. Seguidamente explicamos la metodología empleada, en la cual describimos la muestra, el procedimiento, los materiales y los instrumentos empleados, así como qué técnicas hemos utilizado para analizar los datos. A continuación exponemos los resultados obtenidos a partir del análisis estadístico y finalmente realizamos una discusión en la que analizamos si las diferentes hipótesis se verifican o no y comparamos los resultados con los de otros estudios anteriores.

Empleando este formato presentamos en el capítulo quinto el primer estudio de la investigación donde se analiza la influencia del modelado sobre la formación de la autoeficacia. En el capítulo sexto exponemos el segundo

estudio, el cual analiza la influencia de los resultados o logros de ejecución sobre la autoeficacia, así como la generalización de ésta a otras tareas similares a la realizada. El tercer estudio se expone en el capítulo séptimo. En este estudio investigamos la influencia de la autoeficacia sobre la conducta de entrenamiento, expresada a través de la elección de tareas y la práctica en éstas. Por último, el capítulo octavo expone el cuarto estudio, el cual analiza la influencia de la autoeficacia sobre distintos procesos cognitivos (atribución, percepción de dificultad de la tarea y percepción de esfuerzo) así como sobre aspectos emocionales como la satisfacción con la ejecución.

De esta forma, a través de los distintos estudios de esta investigación realizamos un repaso a los principales aspectos que justifican la concepción de la autoeficacia como una variable mediadora en el fenómeno del determinismo recíproco, lo cual constituye el principal concepto de la Teoría de la Autoeficacia.

Aunque en cada uno de los estudios formulamos las conclusiones que se derivan del mismo, en el capítulo noveno presentamos las conclusiones generales de la investigación, así como algunas reflexiones y sugerencias para próximos estudios que se desprenden de los resultados del trabajo.

Por último, tras la parte empírica citamos las referencias bibliográficas de esta investigación y adjuntamos distintos anexos necesarios para la plena comprensión de los estudios realizados.

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO 1.

LA TEORÍA COGNITIVA SOCIAL

1

LA TEORÍA COGNITIVA SOCIAL

La Teoría Cognitiva Social anteriormente se llamó la Teoría del Aprendizaje Social. Sin embargo en 1986, Bandura reconsideró esta denominación y pasó a llamarla por su nombre actual, debido a que los términos "Cognitivo" y "Social" eran más adecuados para denominar una teoría que iba más allá de los fenómenos de aprendizaje al tener en cuenta aspectos como la motivación y la autorregulación. Con el término "Social" se refería a que gran parte de los pensamientos y acciones del hombre tienen sus orígenes en aspectos sociales, mientras que con el término "Cognitivo" hacía referencia al papel de los procesos cognitivos como causa de la motivación, emociones y acciones del hombre.

Esta teoría se basa en dos principios clave:

- (1) La interacción recíproca entre factores personales (procesos cognitivos, afectivos y fisiológicos), la conducta y el ambiente.
- (2) La existencia en las personas de una serie de capacidades humanas básicas, que no se limitan tan sólo a permitir el aprendizaje de habilidades y competencias, sino que también son empleados para evaluar, guiar y motivar la conducta.

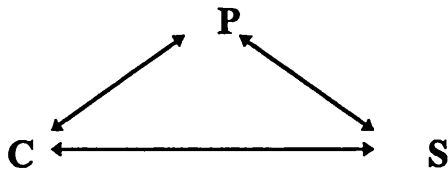
1.1. EL DETERMINISMO RECÍPROCO.

Desde la década de los setenta muchos teóricos comenzaron a hablar de la interacción entre los factores personales y situacionales para determinar la conducta (Bem, 1972; Magnusson y Endler, 1977). De hecho, varias investigaciones demostraron que los factores personales influían en las situaciones que las personas elegían o evitaban (Betz y Hackett, 1981; Emmons, Diener y Larsen, 1986).

Otros estudios comprobaron que los factores situacionales también influían parcialmente en las creencias personales (Higgins, 1987, 1990) y en la activación de los procesos de autorregulación (Bandura y Cervone, 1983; Cervone, Jiwani y Wood, 1991).

También se observó que la conducta social estaba relacionada con los factores personales y situacionales de una forma bidireccional, es decir, tanto podía influir la conducta social en los factores personales y situacionales como viceversa. Bem (1972) demostró que la forma en que las personas se veían a ellas mismas estaba basada parcialmente en su propia conducta. Además, también se observó que las personas producían reacciones en los demás a través de sus acciones y de esta forma modificaban los factores situacionales (Buss, 1991; Snyder y Ickes, 1985).

El principio de determinismo recíproco recoge los resultados de estos estudios y plantea que los factores personales (cognitivos, afectivos y psicológicos), la conducta social y las influencias ambientales van a relacionarse entre sí de tal forma que actúan entre sí como determinantes recíprocos.



P= Factores personales (cognitivos, afectivos y fisiológicos);
 C= Comportamiento observable del sujeto.
 S= Factores situacionales.

Figura 1. *Esquematización del modelo del determinismo recíproco.*

El término "Recíproco" hace referencia a la acción mutua desarrollada entre los distintos factores. El término "Determinismo" se refiere a que la producción de efectos de unos factores sobre otros es probabilística más que inevitable. Las influencias bidireccionales no son simétricas, ya que la fuerza con que cada factor influye en los otros va a variar de acuerdo con la actividad, el individuo y la situación.

Aunque estos tres factores se determinan entre ellos recíprocamente, no lo hacen simultáneamente sino de una forma secuencial en el tiempo, ya que un factor causal requiere tiempo para ejercer su influencia. Esto permite realizar investigaciones empíricas de la secuencia recíproca entre los factores personales, situacionales y de conducta (Cervone y col., 1991; Wood y Bandura, 1989a).

Estas interacciones recíprocas consideradas en conjunto constituyen un sistema complejo para el estudio, por ello muchas investigaciones se han realizado descomponiendo estas influencias y estudiando tan sólo un aspecto particular de ellas. En efecto, como algunos autores han manifestado (Kihlstrom y Harakiewicz, 1990; Lerner, 1990) pocas investigaciones han examinado de una forma global las interacciones recíprocas entre los factores personales, situacionales y de conducta.

1.2. LAS CAPACIDADES HUMANAS BÁSICAS.

Estas capacidades humanas básicas constituyen el modelo de naturaleza humana expresado en la Teoría Cognitiva Social. Este estudio de los factores personales parte del examen de los procesos a través de los cuales las personas aprenden sobre ellas mismas y sobre el ambiente y planifican cursos de acción.

Es importante diferenciar entre estos factores personales de la Teoría Cognitiva Social y los rasgos o tendencias disposicionales de las Teorías del Rasgo (Bandura, 1991; Buss y Craik, 1983; Cervone, 1991; McCrae y Costa, 1990). Las Teorías del Rasgo tienen como objetivo identificar aquellos rasgos que una persona tiene, y que sirven para establecer diferencias individuales en la población, la Teoría Cognitiva Social cambia el foco de atención a lo que una persona hace (conductualmente, cognitivamente, afectivamente) en condiciones particulares, en el proceso de enfrentamiento a una determinada situación ambiental.

La naturaleza de las personas se define en base a un cierto número de capacidades básicas que incluyen tanto las estructuras cognitivas, que constituyen la base de las habilidades humanas, como los procesos de motivación, que influyen en la conducta social y las respuestas emocionales que producen. Estas capacidades básicas son: la capacidad simbolizadora, la capacidad vicaria, la capacidad de previsión y de predicción, la capacidad autorreguladora y la capacidad de autorreflexión, las cuales exponemos seguidamente.

1.2.1. La capacidad simbolizadora.

Consiste en la capacidad de utilizar símbolos. Es la más básica de las capacidades humanas ya que a través de los símbolos los sujetos confieren significado, forma y continuidad a las experiencias vividas.

Esta capacidad constituye un poderoso medio de adaptación al entorno. Dada una determinada situación ambiental las personas generan distintas soluciones conductuales, las ensayan simbólicamente y las rechazan o aceptan a partir de los resultados estimados.

La habilidad para utilizar representaciones simbólicas tiene importantes consecuencias no sólo para el aprendizaje humano sino también para la motivación. Las representaciones personales de objetos, esperanzas y temores constituyen factores cognitivos que motivan y guían la conducta (Markus y Nurius, 1986). Estas representaciones también influyen en la habilidad para enfrentarse a distintas situaciones. Las representaciones simbólicas de uno mismo llevando a cabo acciones adaptativas de enfrentamiento a una situación ayudan a las personas a abordar situaciones aversivas y a superar grandes reacciones de rechazo. En la *Desensibilización Sistemática* (Wolpe, 1978) los clientes ansiosos se imaginan a sí mismos realizando una secuencia graduada de actividades progresivamente más atemorizadoras. Los beneficios de estas imaginaciones para disminuir el miedo y aumentar la habilidad para enfrentarse a situaciones amenazantes han sido demostrados por medio de un gran número de investigaciones (ej. Bandura, 1969; Kazdin, 1984).

1.2.2. La capacidad vicaria.

Es la capacidad de adquirir conocimiento del mundo a través de la observación. Las teorías conductistas enfatizan el aprendizaje a través de la experiencia por ensayo y error, sin embargo la Teoría Cognitiva Social defiende que los procesos vicarios son centrales en la mayor parte del aprendizaje humano.

La observación permite al individuo adquirir las reglas necesarias para generar y regular nuevos patrones de conducta sin tener que ir formándolos gradualmente por ensayo y error. Además, algunas habilidades (por ejemplo, las habilidades lingüísticas) sería virtualmente imposible enseñarlas sin un proceso de aprendizaje por observación. La información más importante es la que se obtiene a partir de la observación de los demás (Garrido, 1989). Es importante hacer notar que este aprendizaje por observación no consiste en una mera imitación de las acciones de los otros. Más bien, los observadores abstraen estrategias generales para el enfrentamiento con los problemas (Rosenthal y Zimmerman, 1978).

Bandura (1986) aporta un análisis multiproceso del aprendizaje por observación. El aprendizaje por observación es considerado como una actividad de procesamiento de la información que puede ser analizada en términos de un número de estados distintos, cada uno de los cuales es necesario para la adquisición de nuevos patrones de respuesta. Distingue cuatro estados de procesamiento:

1. *Atención.* Los observadores no adquirirán la conducta del modelo a menos que estén atentos a él y lo observen cuidadosamente. Los factores que influyen sobre la atención del observador incluyen las características del modelo (ej. atractivo físico, competencia o status), las características del observador (ej. autoestima o status socioeconómico), y varias condiciones incentivantes (ej. dinero).
2. *Retención.* El grado en el cual el observador recuerda la conducta del modelo después de observar la ejecución parece estar muy influido por la *codificación simbólica*. Cuanto mayor sea el grado en el que el observador haya podido codificar la conducta del modelo, verbalmente o mediante imágenes visuales, mayor es la probabilidad de recordar la conducta después de un tiempo. Se ha aportado evidencia apoyando la importancia de la codificación simbólica en el aprendizaje por observación (Gerst, 1971).
3. *Reproducción motora.* Los factores motores juegan una importante función en el proceso de aprendizaje por observación. El observador debe tener las capacidades motoras necesarias para reproducir la destreza observada. Si fallan las condiciones físicas necesarias, la reproducción motora de la conducta del modelo no se podrá realizar. Por lo tanto, un observador que codifica la conducta del modelo puede algunas veces ser incapaz de imitarlo debido a limitaciones físicas.
4. *Motivación.* Los factores motivacionales son importantes porque a menudo determinan si las respuestas adquiridas serán llevadas a la conducta. Las conductas adquiridas y retenidas a través del proceso de aprendizaje por observación serán ejecutadas sólo cuando los

observadores estén motivados, tanto por razones intrínsecas como extrínsecas.

Los procesos vicarios no sólo juegan un papel importante en la adquisición de conocimiento y habilidades, sino que también influyen en la motivación y regulación de las respuestas que han sido aprendidas. Las expectativas de las personas acerca de los resultados que seguirán a una conducta dada están basados parcialmente en las recompensas y castigos que ven que los otros reciben (Bandura, Ross, D. y Ross, S., 1963). La concepción de las propias capacidades está influida por el rendimiento de otros que son similares a uno mismo (Brown y Inouye, 1978). Cuando evalúan su propia conducta, las personas a menudo emplean los mismos patrones que han visto utilizar para los otros (Bandura y Kupers, 1964).

Los procesos vicarios están también fuertemente relacionados con la adquisición de respuestas emocionales. Las emociones modeladas actúan como señales que pueden suscitar fácilmente emociones similares en los observadores. En el aprendizaje vicario afectivo, estímulos neutrales llegan a ser activadores emocionales cuando el sujeto ve a los otros individuos activarse por el estímulo (Berger, 1962).

1.2.3. La capacidad de previsión y predicción.

Una premisa central de la Teoría Cognitivo Social es que la mayor parte de la conducta está regulada en función de las previsiones que los sujetos realizan. Éstos anticipan qué situaciones se les presentarán, como reaccionarán ante estas situaciones y las consecuencias que seguirán a esta acción. Esta capacidad de previsión está basada en la habilidad de almacenar experiencias pasadas y de razonar acerca de qué relaciones se

pueden establecer entre acciones y consecuencias para predecir como puede ser el futuro cuando se vuelva a repetir una situación similar.

Las personas a menudo basan sus predicciones en estrategias relativamente simples o juicios generales (Tversky y Kahneman, 1974). Por ejemplo, las predicciones pueden basarse en la similitud de la situación con otras situaciones ya conocidas (Kahneman y Tversky, 1972) o en la facilidad subjetiva con que la información sugiere unos resultados mentales (Simon, 1983). Las estrategias simples, por lo general, producen juicios adecuados. Sin embargo, la confianza en simplificaciones generales puede llevar a juicios abiertos a errores sistemáticos y sesgos que pueden tener serias consecuencias personales (Nisbett y Ross, 1980).

Los efectos que los castigos y recompensas producen en la conducta social están muy mediatizados por la previsión. Las consecuencias que siguen a una determinada respuesta poseen una función informativa. El sujeto puede convertir estas consecuencias futuras en motivadores y reguladores de la conducta, ya que el sujeto tenderá a realizar aquella conducta que prevé que tiene más probabilidades de conseguir que los resultados deseados se conviertan en realidad.

1.2.4. La capacidad autorreguladora: Patrones personales y autoevaluación.

En la Teoría Cognitiva Social, los patrones personales y las reacciones autoevaluativas actúan como mecanismos centrales en la autorregulación de la conducta. Los patrones son criterios empleados para evaluar la aceptabilidad de los resultados (Higgins, 1990). Los patrones personales de rendimiento, entonces, son los criterios que usan los

individuos en la evaluación de sus propias acciones. Estos criterios pueden estar basados en los propios logros, en los de los demás y en los deseos personales de éxito en la tarea. Durante la ejecución de una actividad, las personas frecuentemente juzgan la relación entre los resultados que logran y estos patrones.

Las reacciones autoevaluativas tienen una importante función motivacional. Cuando el rendimiento obtenido está por debajo del patrón de ejecución, la autoinsatisfacción incita a los individuos a realizar acciones correctivas. Aquellos que estén más altamente insatisfechos con este rendimiento ejercerán mayor fuerza para cambiar (Bandura y Cervone, 1983, 1986). A través de los procesos autoevaluativos, las personas pueden motivarse hacia patrones cambiantes de logro incluso en una ausencia relativa de recompensas a la conducta.

Las discrepancias entre resultados y patrones de rendimiento generan fuertes reacciones afectivas. Los resultados juzgados como "debajo del patrón" producen insatisfacción y autocrítica. Estimando si un evento es congruente o no con los propios objetivos, podemos determinar si las emociones resultantes son positivas o negativas (Lazarus, 1991). Diferentes tipos de patrones sostienen diferentes clases de emoción. Cuando los patrones representan ideales que a uno le gustaría tener, ejecuciones sub-patrón generan sentimientos de desánimo. Cuando los patrones representan demandas que los sujetos sienten que deberían lograr, rendimientos inadecuados generan ansiedad y agitación (Higgins, 1987; Higgins, Bond & Straumann, 1986). Las evaluaciones negativas crónicas que derivan de patrones excesivamente altos pueden predisponer a una depresión (Ahrens, 1987 Rehm, 1977).

1.2.5. La capacidad de autorreflexión.

Las personas no se limitan únicamente a reaccionar ante el entorno, sino que gracias a la capacidad de autoconocimiento analizan sus experiencias y reflexionan sobre sus procesos mentales. De esta forma pueden alcanzar un conocimiento genérico sobre sí mismas y sobre el mundo que les rodea, además de poder evaluar y modificar sus pensamientos.

El pensamiento autorreflexivo se caracteriza por la necesidad de las personas de dar sentido a sus vidas y justificar sus propias acciones, manteniendo una alta autoestima y autovalía y desarrollando sentimientos de eficacia personal (Baumeister, 1989).

La Autoeficacia percibida.

Dentro de la capacidad de autorreflexión se encuentra el objeto de nuestro estudio: la autoeficacia. De los varios aspectos del pensamiento autorreferente, los juicios de autoeficacia son los juicios que realizamos las personas acerca de nuestras capacidades para enfrenarnos efectivamente a las demandas que nos plantean las distintas situaciones de la vida. Las personas continuamente debemos tomar decisiones acerca de los cursos de acción que debemos seguir y de la continuación de los que se han tomado. Las percepciones de autoeficacia de los sujetos (Bandura, 1977) acerca del nivel o tipo de rendimiento que son capaces de alcanzar en una determinada situación, juegan una función crítica en estas situaciones.

Para un funcionamiento adaptativo es necesaria una estimación precisa de las capacidades físicas y mentales. Si alguien cree que puede realizar una tarea, aunque ésta esté por encima de sus capacidades y sea

inútil e incluso peligrosa., la llevará a cabo y la mantendrá en el tiempo. Por el contrario, cuando uno mismo se juzga incapaz de realizar actividades potencialmente recompensantes está limitando sus posibilidades de desarrollo personal. Por lo tanto, sobrestimar ligeramente lo que uno puede realizar es algunas veces adaptativo, pues puede inducir a los sujetos a realizar mayores esfuerzos hacia el autodesarrollo algunos juicios excesivamente realistas de las propias capacidades.

La Teoría Cognitivo Social postula que los juicios de autoeficacia influyen no sólo en la elección de conductas, sino también en el esfuerzo que la gente emplea, y cuánto persiste ante las dificultades, fracasos y experiencias aversivas (Bandura, 1977, 1986; Bandura y Cervone, 1983, 1986; Peake y Cervone, 1989; Stock y Cervone, 1990). Las personas con mayor confianza en sus capacidades de ejecución realizan más esfuerzo y persisten más ante cambios y dificultades (Brown y Inouye, 1978; Cervone, 1989; Cervone y Peake, 1986; Peake y Cervone, 1989; Stock y Cervone, 1990), toleran mejor las experiencias aversivas (Bandura, O'Leary, Taylor, Gaythier y Gossard, 1987; Williams y Kinney, 1991), y entran más fácilmente en entornos cambiantes (Betz y Hackett, 1986).

La autoeficacia percibida también afecta a los patrones de pensamiento y reacciones emocionales. La inseguridad en las propias capacidades produce previsión de calamidades, sentimientos de miedo y estrés psicológico y finalmente puede llevar a la depresión (Bandura, Adams y Beyer, 1977; Bandura, Cioffi, Taylor y Brouillard, 1988; Bandura, Reese y Adams, 1982; Bandura, Taylor, Williams, Mefford y Barchas, 1985; Beck, Rush, Shaw y Emery, 1979; Williams, Dooseman y Kleinfeld, 1984; Williams y Watson, 1985; Williams, Turner y Peer, 1985).

CAPÍTULO 2.

LA TEORÍA DE LA AUTOEFICACIA

2

LA TEORÍA DE LA AUTOEFICACIA.

La Teoría de la Autoeficacia se ubica dentro de la Teoría Social Cognitiva (Bandura, 1986) analizada anteriormente. Como se ha visto, ésta presenta un modelo de determinismo recíproco donde la acción, los factores cognitivos, afectivos y personales, y los sucesos ambientales se influyen causalmente de modo bidireccional.

El postulado principal de la Teoría de la Autoeficacia, consiste en que la autoeficacia tiene un papel mediador central dentro del sistema del determinismo recíproco (Garrido, 1992). Según esta teoría la autoeficacia es afectada por una serie de fuentes de información (cognitivas, conductuales y emocionales), y a su vez influye en la conducta y en los procesos cognitivos y emocionales. Sin embargo, aunque Bandura (1977) considera a las percepciones de autoeficacia como el mediador singular en la adquisición y mantenimiento de las conductas, esto no representa un abandono de su teoría general, la Teoría Cognitiva Social (Bandura, 1986). Por lo tanto, para realizar una explicación completa de las conductas es necesario considerar otros procesos cognitivo sociales, como los patrones personales, los procesos de establecimiento de objetivos, los procesos motivacionales y las emociones. Por otro lado, hay que tener también en consideración que la

influencia de la autoeficacia sobre la conducta se encuentra limitada cuando faltan las capacidades necesarias para realizar la conducta con éxito.

2.1. AUTOEFICACIA: EXPECTATIVAS DE EFICACIA Y DE RESULTADOS.

De acuerdo con Bandura (1977, 1986), la autoeficacia está constituida por las expectativas de eficacia y las expectativas de resultados.

Las expectativas de resultados son las creencias de las personas respecto a las consecuencias o resultados que probablemente seguirán a una determinada acción (Atkinson, 1964; Bolles, 1975; Rotter, 1966; Seligman, 1975; Tolman, 1932). Bandura las define como la creencia de una persona en que una determinada conducta llevará a determinados resultados (Bandura, 1977).

Las expectativas de eficacia se refieren a las creencias acerca de si uno mismo puede realizar un curso de acción en particular. Bandura las define como la creencia de una persona en que puede realizar satisfactoriamente la conducta requerida para producir unos resultados determinados (Bandura, 1977), o como la creencia de una persona respecto a su capacidad para obtener un nivel específico de ejecución en un ambiente determinado (Bandura, 1986). La autoeficacia, por lo tanto, puede ser considerada como una forma de autoconfianza específica a una situación (Sonstroem y Morgan, 1989).

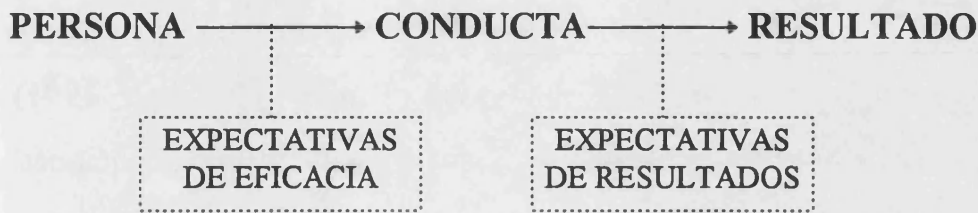


Figura 2. *Esquema de la distinción entre las expectativas de eficacia y de resultados.*

Tanto las expectativas de eficacia como de resultados pueden existir simultáneamente en la mente del sujeto previamente a que realice cualquier conducta. Ambos, por lo tanto, pueden interactuar para determinar la conducta, de forma que aunque un individuo pueda creer que una conducta en particular llevará a un resultado determinado (alta expectativa de resultados), si tiene serias dudas acerca de su capacidad para realizar esta conducta (baja expectativa de eficacia), probablemente no intentará realizar dicha conducta. Sin embargo, hay que tener en cuenta que aunque las expectativas de eficacia y las expectativas de resultados son conceptualmente constructos distintos, empíricamente están a menudo fuertemente relacionados, ya que en muchas circunstancias los resultados que uno obtiene están en función de lo bien que realiza las acciones.

La distinción teórica entre expectativas de eficacia y de resultados está apoyada por hallazgos empíricos indicando que estas variables son distintas. Estas investigaciones han demostrado que las expectativas de eficacia (y no las expectativas de resultados) son capaces de predecir, por ejemplo: la conducta de aproximación hacia estímulos atemorizantes (ej. Lee, 1984), el rendimiento atlético (ej. Barling y Abel, 1983), la tolerancia al dolor (ej. Backer y Kirsch, 1991; Manning y Wright, 1983; Williams y

Kinney, 1991), la resolución de problemas matemáticos (ej. Sexton y Tuckman, 1991; Sexton, Tuckman y Crehan, 1992), el uso de estrategias de enfrentamiento al dolor crónico (ej. Jensen, Turner y Romano, 1991), el rendimiento cognitivo (ej. Davis y Yates, 1982) y las intenciones de conducta interpersonal (ej. Maddux, Norton y Stoltenberg, 1986). Así pues, las expectativas de eficacia contribuyen claramente al funcionamiento psicosocial en mayor medida que las expectativas de resultados.

2.2. DIMENSIONES DE LAS EXPECTATIVAS DE EFICACIA.

Las expectativas de eficacia poseen varias dimensiones que tienen importantes repercusiones en el rendimiento. Estas dimensiones son: *Nivel o magnitud, fuerza y generalidad.*

El *nivel o magnitud* de las expectativas de eficacia se refiere a la expectativa de conseguir un determinado nivel de rendimiento individual o al número de tareas que el sujeto siente que puede realizar que conduzcan al objetivo de la conducta. Por ejemplo, indicar que uno puede realizar (caminando o corriendo) medio kilómetro en tres minutos, un kilómetro en seis minutos, dos kilómetros en 12 minutos y así sucesivamente, demuestra distintos niveles de eficacia. Así pues, cuando las tareas se ordenan respecto a su nivel de dificultad, las expectativas de eficacia de diferentes individuos pueden ir desde las tareas más fáciles a las más difíciles.

La *fuerza* de la autoeficacia determina la confianza con la cual los sujetos esperan lograr con éxito cada una de las tareas o niveles de la tarea. Por ejemplo, uno podría sentirse con mucha confianza acerca de su capacidad para realizar un kilómetro en el tiempo indicado anteriormente, pero podría sentirse considerablemente menos confiado respecto a su

capacidad para completar la distancia de dos kilómetros en el tiempo indicado. La fuerza de la autoeficacia normalmente se mide mediante escalas de 10 a 100 puntos en intervalos de 10 puntos. Estos intervalos son representativos del porcentaje de confianza de la creencia del sujeto acerca de si puede realizar con éxito cada uno de los niveles (Bandura, 1977). La fuerza total de la autoeficacia se determina sumando las puntuaciones de confianza y dividiendo por el número total de ítems comprendidos en el objetivo de la tarea. Las expectativas débiles se extinguen fácilmente ante experiencias negativas, mientras que los sujetos que poseen fuertes expectativas de eficacia perseveran en sus esfuerzos y siguen enfrentándose a la situación a pesar de que se den experiencias negativas.

La *generalidad* se refiere al número de dominios en los cuales el individuo se considera a él mismo eficaz. Así pues, alguien que tiene alta autoeficacia respecto al ejercicio puede sentirse muy cómodo respecto a su capacidad respecto a la carrera, ciclismo, etc. Algunos tratamientos afectan únicamente a las expectativas de eficacia respecto a una determinada tarea, sin embargo otros generan unas expectativas de eficacia que van más allá de la situación específica de tratamiento.

Por definición, la autoeficacia percibida se refiere a las percepciones de las capacidades de ejecución dentro de una determinada situación, actividad o dominio. Esta definición reconoce que las percepciones de autoeficacia pueden variar substancialmente a través de situaciones y tareas. Esta especificidad de situación es común en distintos contextos. Los hombres y mujeres se juzgan a ellos mismos equitativamente eficaces para los logros académicos en general, pero difieren en autoeficacia percibida dentro de dominios que se identifican típicamente con uno u otro sexo (Betz y Hackett, 1981).

Bandura, Adams y Beyer (1977) analizaron explícitamente el principio de la generalidad y encontraron que cuando una persona está más orientada a la tarea tiende a generalizar en mayor medida que cuando está orientada al resultado. Según Nicholls (1984) las personas orientadas a la tarea asocian tener éxito, o demostrar habilidad, en una tarea con mejorar sus destrezas en esta tarea, sin embargo, las personas orientadas al resultado o al ego asocian tener éxito en una tarea, o demostrar habilidad, con ser mejores que otros en su ejecución. Por lo tanto, los tratamientos orientados a producir una mayor orientación a la tarea (como plantear objetivos relacionados con el progreso en el aprendizaje y no con los resultados) tienden a facilitar la generalización.

La Teoría Cognitiva Social considera la generalización como una cuestión empírica (Bandura, 1986; Cantor y Kihlstrom, 1987; Cervone, 1991; Mischel, 1968, 1993). Según esta orientación, primero hay que medir las percepciones de autoeficacia dentro de dominios específicos y después determinar si la autoeficacia se generaliza a otros dominios, teniendo en cuenta que el patrón exacto de generalización puede variar de persona a persona. Sin embargo la generalización se ha considerado también desde otro punto de vista (ej. Sherer y col. 1982). Esta otra orientación considera que la autoeficacia es un rasgo generalizado que se puede medir independientemente del contexto específico. Desde este punto de vista la autoeficacia se mide a partir de las respuestas de los individuos a un conjunto de ítems heterogéneos creados para ser igualmente aplicados a todos en todos los contextos.

La Teoría Cognitiva Social rechaza este segundo enfoque (Bandura, 1986; Cantor y Kihlstrom, 1987; Cervone, 1991; Mischel, 1968, 1993). En primer lugar porque falsea el concepto de autoeficacia, que se refiere, no al

autoconocimiento genérico, sino a las capacidades específicas para enfrentarse a actividades concretas. Como consecuencia, esta concepción sacrifica el poder predictivo y explicatorio que tiene la autoeficacia, debido a que al considerar a la autoeficacia como un constructo general se convierte en un constructo más insensible a la situación. En segundo lugar porque emplea precisamente los procedimientos de medida de las teorías del rasgo que la Teoría Cognitiva Social no acepta.

2.3. MEDIDA DE LAS EXPECTATIVAS DE EFICACIA.

Las dimensiones de las expectativas de eficacia requieren una medida adecuada. Bandura (1977, 1986) ha indicado que esta medida debe ser realizada de una forma microanalítica, midiendo las expectativas de eficacia mediante las tres dimensiones: nivel, fuerza y generalidad.

Según McAuley (1992b/c), la investigación en autoeficacia generalmente ha empleado cuestionarios de autoinforme para medir la autoeficacia percibida. Las medidas de autoeficacia están generalmente relacionadas con una visión derivada de lo que Bandura (1986) denomina "capacidades generativas" con respecto a la tarea, más que de las acciones singulares que colectivamente constituyen la tarea. En otras palabras se mide la autoeficacia respecto a la capacidad para realizar la totalidad de la tarea y no cada una de las partes que la constituyen. Además, estos instrumentos no están diseñados para medir la eficacia general en sentido abstracto, en cambio sí que están preparados para una actividad particular. La mayoría de los trabajos revisados miden dos aspectos de la autoeficacia percibida: El nivel de autoeficacia o nivel absoluto del rendimiento que uno

juzga que puede lograr, y la fuerza de la autoeficacia o confianza subjetiva en que uno es capaz de obtener los niveles elegidos de rendimiento.

Siguiendo al mismo autor (McAuley, 1992b/c), las investigaciones también han empleado este método de intervención "microanalítica" para medir la relación entre juicios de autoeficacia y rendimiento a nivel de las tareas individuales. Así, por ejemplo, Bandura, Adams y Beyer (1977) examinaron el emparejamiento entre los juicios de los individuos acerca de si podían realizar una tarea (serie de tareas en un test de evitación de conducta) y si efectivamente la realizaron. Para cada sujeto analizaron el porcentaje de tareas para las cuales expectativas de eficacia y acción fueron congruentes y encontraron puntuaciones notablemente altas, en un rango entre el 80 y el 90%.

En el campo de la actividad física y el deporte, Ryckman, Robbins, Thornton, y Cantrell (1982) desarrollaron la Escala de Autoeficacia Física, una medida de la autoconfianza física percibida individual. Esta escala, compuesta por 22 ítems, contiene dos subescalas: La habilidad física percibida individual y la autorrepresentación de confianza individual. Ambas subescalas representan una medida de habilidades físicas (ej. velocidad, fuerza, tiempo de reacción, etc.). Los estudios que han analizado la relación entre la autoeficacia física y la ejecución han informado que estas variables están relacionadas positivamente en: distintas tareas físicas en el laboratorio (Ryckman et al., 1982), carrera de maratón (Gayton, Matthews, y Burchstead, 1986) y gimnasia competitiva (McAuley y Gill, 1983).

Sin embargo, esta medida global ha probado ser menos predictiva del rendimiento que las medidas específicas a la tarea en un deporte individual (McAuley y Gill, 1983). De igual forma, en nuestro país Lázaro y

Villamarín (1993) realizaron un estudio con una muestra de 34 jugadoras de baloncesto para verificar si las medidas específicas de autoeficacia predecían mejor la conducta que las medidas globales en un deporte colectivo. Para ello emplearon la Escala de Autoeficacia Física y un cuestionario elaborado por los investigadores para medir la autoeficacia específica. Los resultados indicaron que la autoeficacia específica de la tarea fue mejor predictor del rendimiento que la autoeficacia general. De esta forma este estudio confirmaba, para un deporte colectivo, los resultados obtenidos por McAuley y Gill (1983) en un deporte individual.

Los resultados de estos estudios apoyan la afirmación de Bandura (1986) de que las medidas de autoeficacia particulares, o específicas a la tarea son más predictivas de la conducta y ofrecen mayor poder explicativo que las medidas más generalizadas. No obstante, la subescala de habilidad física percibida, recientemente ha mostrado ser predictiva de medidas de intensidad de ejercicio (puntuaciones de esfuerzo percibido) en adultos que comienzan a ejercitarse (McAuley, 1992a).

2.4. FORMACIÓN DE LA AUTOEFICACIA.

El presente apartado analiza los factores y procesos que intervienen en la formación de la autoeficacia (ver figura 3).

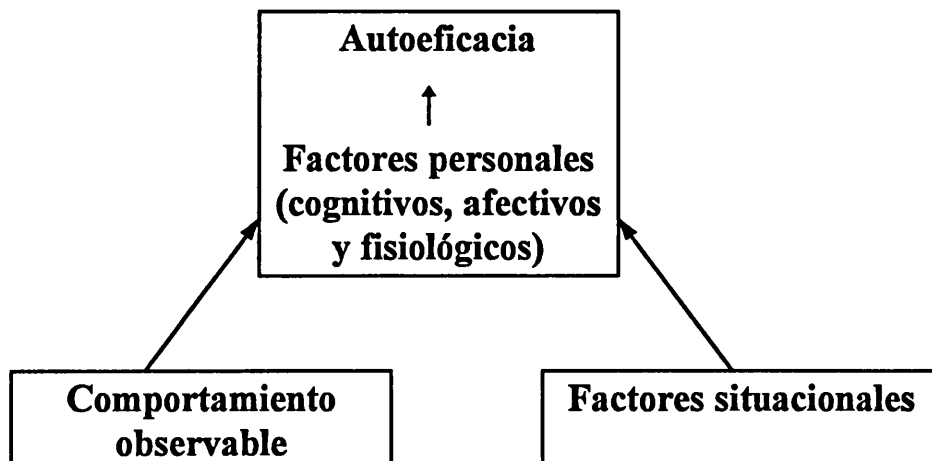


Figura 3. *Esquematización de las influencias causales sobre la autoeficacia.*

Seguando a Bandura (1977, 1982a, 1986, 1987) cuatro categorías de la experiencia son empleadas como principales fuentes de información en el desarrollo de la autoeficacia: Las experiencias de maestría o logros de ejecución, la experiencia vicaria o modelado, la persuasión verbal y los estados fisiológicos. Se considera que los logros de ejecución (experiencias de maestría) aportan la principal información para la autoeficacia, seguidos en orden descendente de grado de influencia por la experiencia vicaria, la persuasión verbal y los estados fisiológicos.

Los diversos métodos empleados para reducir las conductas de defensa o de evitación de tareas atemorizantes operan principalmente a través de alguna de estas fuentes de información para crear altas expectativas de eficacia (Figura 4). Se pueden considerar cuatro grandes modos de intervención psicológica en función de la fuente que se manipula. El modelado participante actúa a través de la ejecución. El modelado actúa a través de la experiencia vicaria. En la persuasión se agrupan todas las terapias verbales, entre las que destacan las terapias dinámicas y las

atribucionales y, finalmente, la interpretación de la ansiedad corresponde a terapias más conductistas.

EXPECTATIVAS DE EFICACIA

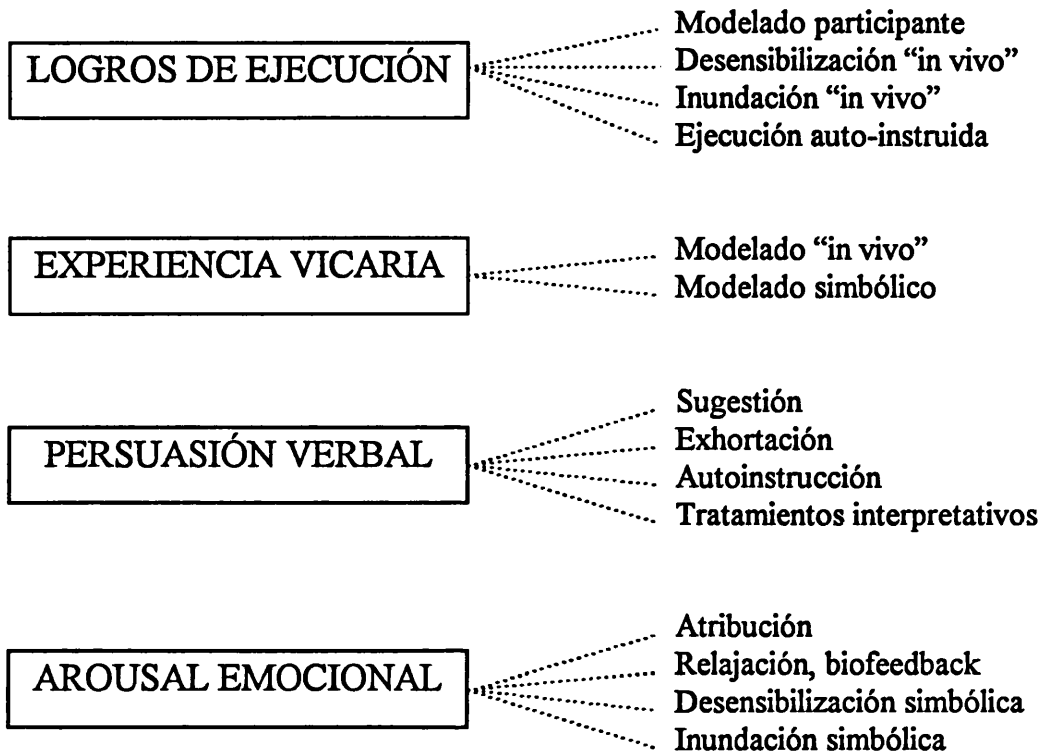


Figura 4. *Fuentes principales de información de la autoeficacia y principales fuentes a través de las que actúan diferentes tratamientos (Bandura, 1977, p. 195).*

2.4.1. Los logros de ejecución.

Según Bandura (1977,1986) la primera y más importante de las fuentes de la autoeficacia es la *experiencia de ejecución*. Los encuentros personales con el mundo aportan la información más fiable de las propias capacidades porque se basan en las propias experiencias de maestría.

Existe, por lo general, una relación lineal entre rendimiento y capacidad percibida. La medida en que el individuo modificará su

autoeficacia percibida a través de las experiencias, dependerá, entre otros factores, de:

1. El grado de dificultad de la tarea (conseguir dominio en actividades que el individuo considera difíciles producirá aumentos en las expectativas de autoeficacia).
2. La cantidad de esfuerzo desarrollado (esfuerzo inversamente proporcional a capacidad).
3. La cantidad de ayuda exterior recibida (a más ayuda menor capacidad).
4. La circunstancias en las que se actúa.
5. El patrón temporal de éxitos y fracasos. Cuando se dan unas fuertes expectativas de eficacia, desarrolladas tras una serie de éxitos repetidos, el impacto negativo de un fracaso probablemente será pequeño.

Los tratamientos psicológicos que manipulan la ejecución generalmente hacen subir las percepciones de autoeficacia más fuerte y rápidamente que los tratamientos que carecen de un componente de ejecución (Bandura, 1977; Rosenthal y Bandura, 1978; Williams, 1990).

Esta fuente de eficacia es especialmente influyente porque se basa en las experiencias de maestría. El éxito eleva las expectativas y el fracaso repetido las disminuye, particularmente si ocurre tempranamente. El impacto negativo de un fracaso sobre unas expectativas de eficacia fuertes, desarrolladas por éxitos repetidos, probablemente será pequeño.

2.4.2. La experiencia vicaria.

Las personas no emplean como única fuente de información de autoeficacia las experiencias de maestría. Una segunda fuente es la *experiencia vicaria*. Viendo a otros realizar actividades atemorizantes sin consecuencias negativas puede generar en los observadores las expectativas de que ellos también mejorarán si intensifican y persisten en sus esfuerzos. (Bandura y Barab, 1973).

La experiencia vicaria puede influir en la percepción de capacidad personal a través de distintos mecanismos:

1. Generando efectivamente capacidad, porque el modelado es un método de enseñar y de aprender, y puede influir en la adopción de estrategias prácticas de ejecución de la tarea por parte del observador.
2. Modificando la percepción que tiene el observador de la dificultad de la tarea.
3. A través del proceso de comparación social, mediante el cual los sujetos extraen información que les servirá para diagnosticar su capacidad para obtener un determinado rendimiento en la ejecución de la tarea observada (Garrido, 1993). Hay que resaltar que la comparación social no se establece sólo con personas reales, sino también con los estereotipos o las representaciones sociales: edad, sexo, rol, status, etc..

Existen distintas variables de modelado que influyen en la eficacia de éste.

1. El esfuerzo realizado por el modelo. Por ejemplo, los fóbicos se benefician más observando a modelos que superan sus dificultades con un determinado esfuerzo que observando modelos que superan las dificultades sin esfuerzo (Kazdin, 1973; Meichenbaum, 1971).
2. La similitud del modelo con el observador. A mayor similitud entre el modelo y el observador aumenta la relevancia personal de la información obtenida vicariamente (Kazdin, 1974a).
3. Los resultados de ejecución del modelo. La conducta modelada con resultados claros aporta más información de eficacia que si los efectos de las acciones modeladas son ambiguos. En investigaciones de los procesos vicarios, observar a alguien realizar actividades con éxito produce mayores mejoras conductuales que observar las mismas ejecuciones sin consecuencias evidentes (Kazdin, 1974b, 1975).
4. La diversidad de modelos. El modelado diversificado, en el cual el observador ve como realizan las tareas distintos modelos, es más efectivo que observar las mismas ejecuciones realizadas por un único modelo (Bandura y Menlove, 1968, Kazdin, 1974c, 1975, 1976). Si personas de características distintas pueden tener éxito, entonces los observadores tienen bases razonables para elevar su propio sentido de autoeficacia.

2.4.3. La persuasión verbal.

La tercera fuente de información es la *persuasión verbal*. Las opiniones de otras personas acerca de si el sujeto puede realizar una actividad constituyen experiencias que el sujeto tiene en cuenta a la hora de realizar estimaciones de autoeficacia respecto a esa actividad.

La persuasión verbal se ha utilizado como una estrategia cognitiva para inducir en el sujeto la creencia de que posee la capacidad suficiente para conseguir aquello que desea. El efecto ejercido por las opiniones persuasoras sobre la autoeficacia está determinado por el grado de confianza del individuo en el persuasor.

Las personas están inclinadas a creer aquellas evaluaciones de sus capacidades realizadas por individuos que representan una autoridad en dicha actividad, que tienen acceso a algunos predictores objetivos de los logros de ejecución o que poseen un bagaje importante de conocimientos obtenidos a partir de la observación y comparación de muchos sujetos diferentes y sus ejecuciones posteriores (Crundall y Foddy, 1981).

Los intentos de fortalecer la autoeficacia percibida se realizan a través de una retroalimentación evaluadora de las ejecuciones presentes. Varios trabajos de Schunk (1982, 1983) demostraron que esta retroalimentación puede influir en los juicios sobre la capacidad propia y las ejecuciones consiguientes.

2.4.4. El arousal fisiológico.

Finalmente, los *estados fisiológicos* pueden aportar información acerca de la propia eficacia. Los indicadores fisiológicos de eficacia no se limitan únicamente a la activación autonómica. Sentir que se está demasiado ansioso o cansado para ejecutar una tarea óptimamente puede disminuir la estimación de las propias capacidades para realizar esta tarea.

El impacto de la información de la actividad fisiológica sobre la autoeficacia variará en función de una serie de factores:

1. La evaluación de las fuentes de activación. El distinto procesamiento cognitivo de la información fisiológica dará lugar a percepciones completamente distintas de las propias capacidades. Aquellos que perciben la activación como signo de insuficiencia personal tienen mayor probabilidad de que su autoeficacia percibida disminuya, que aquellos que la consideran una reacción transitoria común que incluso las personas más competentes experimentan.
2. El nivel de activación y la forma en la que influye sobre el rendimiento. Como regla general, los niveles moderados de activación facilitan el despliegue de habilidades motoras mientras que una activación elevada lo interrumpe, esto se cumple sobre todo en habilidades complejas que requieren una organización compleja de la conducta.
3. Circunstancias en las que aparece. La activación en situaciones de amenaza se interpreta como miedo, la que aparece en situaciones frustrantes como ira y la que resulta de la pérdida irreparable de objetos de valor como tristeza (Hunt, Cole y Reis, 1958).

2.4.5. El procesamiento cognitivo de la información.

El impacto que la información, aportada por las distintas fuentes de información, tiene sobre las expectativas de eficacia dependerá de como ésta se analiza y evalúa. Según Gist y Mitchell (1992), a partir de la información aportada por las fuentes de información se producen tres procesos evaluativos que influirán en la formación de la autoeficacia:

1. *Análisis de las exigencias de la tarea*: Este análisis es más explícito cuando la tarea es novedosa o cuando tan sólo ha sido observada (no se ha realizado). Cuando la tarea ha sido realizada personalmente en el pasado, el individuo ya tiene una explicación de cuáles han sido las causas de su rendimiento en la ejecución y por lo tanto no necesita realizar un análisis a fondo de las exigencias de la tarea.
2. *Análisis atribucional de la experiencia*: Este análisis incluye los juicios individuales, o atribuciones, acerca de por qué ha ocurrido un determinado nivel de rendimiento. Aunque las experiencias personales pueden aportar la principal información para el análisis atribucional, la información causal también puede ser influida por experiencias como el modelado o la persuasión.
3. *Análisis de los recursos/fuerzas personales y situacionales*: Consiste en una valoración de las capacidades personales para realizar la tarea. Esta estimación requiere la consideración de patrones personales (ej. nivel y concepto de habilidad, ansiedad, deseo, capacidad de esfuerzo) tanto como de factores situacionales (ej. demandas de la competición, distracciones) que afectarán al rendimiento futuro.

Los sistemas de creencias preexistentes, como la forma en que las personas conciben la habilidad (Bandura y Dweck, 1987; Dweck y Elliot, 1983; Nicholls, 1984), pueden afectar a los factores autorregulatorios (entre ellos la autoeficacia). Por ejemplo, según Nicholls (1984) algunas personas consideran la habilidad como una destreza adquirible que puede ser elevada aumentando el conocimiento y perfeccionando las competencias. Estas personas buscan cambios que aporten oportunidades para aumentar su conocimiento y competencias. Ven los errores como una parte natural del



proceso de adquisición de destrezas. Aprenden de los errores. Juzgan sus capacidades más en términos de mejora personal que por comparación con el logro de los otros. Este modo de comportamiento está relacionado con un estilo de motivación orientado a la tarea. Otras personas consideran la habilidad como una aptitud hereditaria, más o menos fija. Para ellas el rendimiento es considerado como un diagnóstico de sus capacidades inherentes. Los errores y rendimientos deficientes llevan una alta amenaza evaluativa. Por lo tanto estas personas prefieren tareas que minimicen los errores y permitan una demostración fácil de eficacia, aunque no mejoren sus competencias. Un alto esfuerzo es también atemorizante porque presumiblemente puede revelar poca habilidad. Juzgan su habilidad extensivamente por comparación social, a pesar de que el éxito de los otros empequeñece su propia habilidad. Este tipo de comportamiento es típico de una orientación motivacional orientada al "Ego". Según Surber (1984) las personas que conciben la habilidad como un atributo cambiante consideran el esfuerzo como creador de habilidad más que como compensador de falta de habilidad.

Existe evidencia de que las concepciones de habilidad afectan a las autoconcepciones de capacidad física de la misma manera que lo hacen las autoconcepciones en la capacidad cognitiva (Wood y Bandura, 1989a). Algunas investigaciones (Bandura y Dweck, 1988; Elliot y Dweck, 1988; Wood y Bandura, 1989b) han encontrado que la habilidad construida como una aptitud inherente aumenta la vulnerabilidad a los afectos adversos del fracaso. Por el contrario, concibiendo la habilidad como una destreza adquirible se aumenta la resistencia de la autoeficacia, que permite a los individuos afrontar sus dificultades de rendimiento con cambios para el autodesarrollo.

Un trabajo de Jourden, Bandura y Banfield (1991) demostró que aquellas personas que conciben la habilidad como una destreza adquirible muestran incrementos en los niveles de autoeficacia percibida tras varias ejecuciones de una tarea perceptivo motriz, mientras que aquellos que la conciben como inherente los mantienen constantes. De igual forma, los que perciben que la destreza es adquirible muestran reacciones positivas ante su rendimiento, alto interés en la actividad y alto nivel de adquisición de la destreza, mientras que aquellos que la perciben como una capacidad fija muestran reacciones negativas ante su rendimiento, bajo interés en la actividad y limitado nivel de desarrollo de la destreza.

Entre otros beneficios, la concepción de habilidad como una destreza adquirible crea interés en la actividad. Dos mecanismos complementarios pueden explicar este efecto. Una posible explicación es en términos de elevación de la autoeficacia percibida. Un alto sentido de eficacia personal respecto a una actividad es mejor para mantener el interés en esta actividad que un sentido de ineficacia (Bandura y Schunk, 1981; Zimmerman, 1985). Un posible segundo mecanismo opera a través de las reacciones emocionales activadas a medida que se repite la ejecución de una actividad. Cuando las personas logran mejoras en su ejecución, experimentan un sentido de autosatisfacción. Esta satisfacción influye sobre la motivación intrínseca hacia esta tarea, elevándola (Bandura y Jourden, 1991; Locke y Latham, 1990)..

Aunque estos tres procesos evaluativos citados por Gist y Mitchell (1992) son relativamente independientes, la progresión a través de ellos puede ocurrir de una forma interactiva, y el énfasis relativo en cada proceso puede ser influido por la naturaleza de la misma tarea o por el grado de experiencia previa con la tarea. Estos procesos evaluativos aportan datos

que son empleados por el sujeto en el proceso evaluativo de nivel superior a través del cual se define la autoeficacia: *La estimación o valoración de la capacidad*. Bandura (1988b) argumenta que la autoestimación es un proceso en el cual las diferentes fuentes de información son valoradas e integradas para formar la autoeficacia, y que el valor relativo de la información puede variar a través de dominios de funcionamiento y circunstancias situacionales. Así pues, la autoeficacia puede ser entendida como un juicio superordinario de la capacidad de rendimiento que es inducido por la asimilación e integración de múltiples determinantes de rendimiento.

2.5. LA AUTOEFICACIA COMO DETERMINANTE CAUSAL.

Según la Teoría de la Autoeficacia (Bandura, 1977, 1986) las creencias de autoeficacia actúan como un importante conjunto de determinantes próximos de los procesos motivacionales, cognitivos y afectivos. Será la influencia sobre estos procesos la que afectará a la conducta humana.

El presente apartado analiza como influye causalmente la autoeficacia sobre estos procesos (ver figura 7).

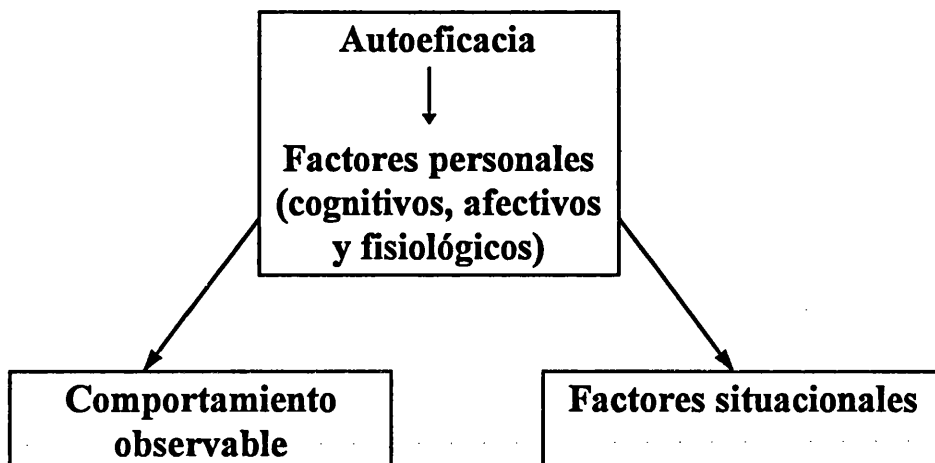


Figura 5. *Esquematación de las influencias causales de la autoeficacia.*

2.5.1. Autoeficacia y ejecución.

Desde hace prácticamente una década, las revisiones de los estudios sobre autoeficacia y ejecución han ido confirmando que existe una relación positiva entre ambas variables (Wurtele, 1986). Así, se ha demostrado que la autoeficacia es altamente predictora de la ejecución en un variedad de campos, tales como: la conducta fóbica (Bandura y col., 1977; Bandura y col., 1982), el rendimiento escolar (Bandura y Schunk, 1981), las habilidades cognitivas (Brown y Inouye, 1978) y la actividad física (Taylor, 1989; Weinberg y col., 1979; Weinberg, Yukelson y Jackson, 1980; Weinberg y col., 1981). Además, en algunos casos la autoeficacia ha probado ser mejor predictor del rendimiento posterior que los rendimientos pasados (Bandura y col., 1977; Locke, Frederick, Lee y Bobko, 1984).

La influencia de la autoeficacia sobre la ejecución está mediatizada por su influencia en el esfuerzo y en los procesos cognitivos que los sujetos emplean. En las tareas sencillas, principalmente es el esfuerzo el que determina el rendimiento, mientras que en tareas más complejas que no son

únicamente dependientes del esfuerzo es la influencia de la autoeficacia sobre otros procesos cognitivos la que determinará principalmente la ejecución.

Sin embargo, en una investigación de Cervone y Wood (en prensa) estos autores midieron la autoeficacia entre ensayos de una tarea cognitivamente compleja. Predijeron que las percepciones de autoeficacia podrían afectar positivamente al rendimiento. Midieron la autoeficacia al principio del experimento, antes de que los sujetos hubieran adquirido ninguna experiencia de la tarea. Los resultados mostraron una inesperada relación negativa entre la fuerza inicial de la autoeficacia y el rendimiento. En este estudio crearon distintas condiciones experimentales en función de si a los sujetos se les asignaban objetivos y se les proporcionaba feedback de ejecución. Dentro de la condición que asignó objetivos y feedback específico de ejecución, los individuos que inicialmente mostraron alta confianza en sus capacidades rindieron más pobremente. Estos resultados difieren del tipo de resultados obtenidos en actividades simples, donde altas expectativas iniciales de eficacia generalmente elevan la persistencia en la tarea y la motivación (ej. Cervone y Peake, 1986; Feather, 1982). En la interpretación de estos resultados es importante reconocer que, en la medida inicial de autoeficacia, muchos sujetos sobrestimaron considerablemente sus capacidades, y aquellos con altas expectativas de eficacia experimentaron una discrepancia extrema entre sus expectativas iniciales y los logros alcanzados. Cuando los individuos tienen poca experiencia en una tarea, y además poca confianza en la precisión de sus autocreencias, estas discrepancias pueden llevar a autopreocupaciones excesivas. Como resultado de estas preocupaciones, los sujetos pueden aprender menos

acerca de la tarea en los primeros ensayos y además rendir pobremente a lo largo del periodo de rendimiento.

2.5.2. Autoeficacia y conducta.

La conducta respecto a una tarea o actividad se manifiesta generalmente a través de la elección, esfuerzo y persistencia del sujeto respecto a esta tarea o actividad. Por lo tanto, podemos considerar que la conducta queda definida a través de dos aspectos:

1. El aspecto *intensivo* se refleja en el esfuerzo que los individuos ejercen en una conducta y en cuanto perseveran ante los obstáculos.
2. El aspecto *selectivo* se manifiesta en los entornos y tareas a las que los sujetos se vinculan o se adhieren.

La autoeficacia y el aspecto intensivo de la conducta.

Según Bandura (1988a) cuanto mayor es la creencia de las personas en sus capacidades, mayores y más persistentes son sus esfuerzos cuando comienzan a realizar una determinada conducta. Cuando se enfrentan a dificultades, las personas que tienen autodudas respecto a sus capacidades disminuyen sus esfuerzos o paran sus tentativas prematuramente, y rápidamente buscan soluciones mediocres, mientras que aquellos que tienen una fuerte confianza en sus capacidades ejercen más esfuerzo para conseguir la maestría (Bandura y Cervone, 1983. 1986; Cervone y Peake, 1986; Jacobs, Prentice-Dunn y Rogers, 1984; Weinberg y col., 1979).

Debido a que una fuerte perseverancia normalmente lleva a altos logros de ejecución. existe un creciente conjunto de evidencia de que el

talento humano y el bien estar requieren un alto sentido de eficacia personal (Bandura, 1986). Esto es debido a que la realidad social cotidiana está plagada de dificultades, fracasos, frustraciones e injusticias. Las personas deben tener un fuerte sentido de eficacia personal para mantener el esfuerzo necesario para tener éxito. Las autodudas pueden establecerse rápidamente después de algunos fracasos o reveses. La cuestión importante no es que las dificultades produzcan autodudas, lo cual es una reacción natural inmediata, sino la velocidad de recuperación de la autoeficacia percibida ante las dificultades. Debido a que la adquisición de conocimiento y competencias normalmente requieren un esfuerzo mantenido ante las dificultades, es la resistencia de las autocreencias lo que cuenta (Lent & Hackett, 1987).

La autoeficacia y el aspecto selectivo de la conducta.

La autoeficacia influye también en la elección de tareas y situaciones. Las personas tienden a evitar situaciones atemorizantes que creen que exceden a sus habilidades de enfrentamiento, mientras que se vinculan a actividades y actúan con seguridad cuando se juzgan a ellos mismos capaces de enfrentarse a las situaciones.

Las personas pueden ejercer alguna influencia sobre el curso de su vida a través de la selección y construcción de entornos. La discusión se ha centrado en los procesos activados por la autoeficacia que permiten a las personas crear entornos beneficiosos y ejercer control sobre ellos. Las personas tienden a evitar actividades y situaciones que creen que exceden sus capacidades de afrontamiento, y toman actividades cambiantes y seleccionan entornos sociales que se juzgan capaces de afrontar. Cualquier factor que influya sobre la elección de una conducta puede afectar profundamente la dirección del desarrollo personal porque las influencias

sociales que operan en los entornos seleccionados continúan promoviendo ciertas competencias, valores e intereses.

El poder de las creencias de autoeficacia para afectar el curso de la vida a través de la selección de entornos se revela claramente en estudios de toma de decisiones de profesión y de desarrollo de profesión (Betz y Hackett, 1986; Lent y Hackett, 1987). Cuanto más eficaces se juzgan las personas, considerarán un rango más amplio de profesiones como adecuadas y mejor se prepararán educativamente.

2.5.3. Autoeficacia y procesos cognitivos.

Las creencias de autoeficacia afectan a la conducta y al rendimiento a través de su influencia sobre las operaciones motivacionales y de procesado de información. Esta influencia dual se ilustra en diferentes estudios de la variación en el rendimiento en tareas de memoria. Cuanto mayor es la confianza de los sujetos en sus capacidades memorísticas, se esfuerzan más y emplean estrategias más efectivas de procesamiento cognitivo, lo cual eleva su rendimiento (Berry, 1987). La influencia de la autoeficacia sobre los procesos cognitivos podemos analizarla a través de la:

- Influencia de la autoeficacia sobre la motivación intrínseca.
- Influencia de la autoeficacia sobre los objetivos.
- Influencia de la autoeficacia sobre el pensamiento analítico.
- Influencia de la autoeficacia sobre el pensamiento anticipatorio.
- Influencia de la autoeficacia sobre las atribuciones causales.

A continuación analizaremos cada una de estas influencias por separado.

Influencia de la autoeficacia sobre la motivación intrínseca.

Las creencias de autoeficacia de las personas determinan su nivel de motivación intrínseca hacia una actividad. Bandura (1986) ha propuesto que podría existir un retraso temporal entre la adquisición de autoeficacia y el desarrollo de interés intrínseco hacia una actividad. Este retraso temporal puede tener como consecuencia la necesidad de que se realicen unos determinados procesos autoevaluativos para que se dé esta relación. Estos procesos autoevaluativos pueden estar constituidos, por ejemplo, por la satisfacción/insatisfacción con las metas conseguidas (Bandura y Cervone, 1983). Igualmente, las percepciones subjetivas de éxito en la ejecución pueden ser utilizadas como un mecanismo autoevaluativo (McAuley, 1985; McAuley y Tammen, 1989; Spink y Roberts, 1980). Bandura y Schunk (1981) encontraron una relación positiva entre autoeficacia y motivación intrínseca, en una muestra de 40 niños de 7 a 10 años a los que se les plantearon metas próximas de ejecución en tareas de matemáticas.

Influencia de la autoeficacia sobre los objetivos.

Las creencias de autoeficacia influyen en el establecimiento personal de objetivos y median en la relación entre objetivos intencionales y motivación cognitiva. Bandura (1986) predice que ante discrepancias negativas entre objetivos personales y logros, aquellos que tienen altas creencias de eficacia aumentarán su nivel de esfuerzo y persistencia, mientras que aquellos que cuya autoeficacia es baja perderán rápidamente su motivación, disminuyendo el esfuerzo realizado y/o abandonando.

La investigación ha mostrado que a mayores y más fuertes creencias de eficacia personal, más altos son los objetivos que los sujetos se eligen para ellos mismos y más firme es su compromiso con ellos (Locke y col.,

1984; Taylor, Locke, Lee y Gist, 1984; Wood y Bandura, 1989b). Estos objetivos personales pueden contribuir positivamente al rendimiento tanto en tareas basadas en el esfuerzo como en tareas cognitivamente complejas (Bandura y Cervone, 1986; Earley y Lituchy, 1991; Wood y Bandura, 1989a).

Los objetivos pueden actuar no sólo como consecuencias de la autoeficacia sino como determinantes de ésta, a partir del feedback de resultados. Desde el punto de vista de la Teoría Cognitiva Social los objetivos y la autoeficacia no sólo se determinan mutuamente, sino que a su vez están influidos por la acción, a través del feedback de resultados, y por el ambiente (Bandura, 1986; Cervone, 1991; Kihlstrom y Harakiewicz, 1990; Lerner, 1990). Desde esta perspectiva, los objetivos y el feedback de rendimiento que se aportan en un determinado ambiente de rendimiento pueden aportar las bases para la estimación de la autoeficacia (Bandura y Cervone, 1983; Carver y Scheier, 1981; Karoly, 1993) y afectar a los logros posteriores (Ames, 1986; Bandura y Cervone, 1983; Cervone, 1993; Elliot y Dweck, 1988; Nicholls, 1984; Sarason, Sarason y Pierce, 1990; Schwarzer, 1986).

La claridad de los objetivos hacia los cuales los individuos se dirigen y la especificidad del feedback de rendimiento que reciben son dos dimensiones críticas del ambiente de rendimiento que influirán decisivamente en la formación de la autoeficacia. Esta predicción ha recibido apoyo en un estudio de gasto de esfuerzo físico (Bandura y Cervone, 1983). En este estudio se crearon distintas condiciones experimentales combinando objetivos de rendimiento con feedback de ejecución. Los resultados mostraron que los sujetos en la condición de objetivos de rendimiento más feedback de ejecución actuaron

significativamente por encima de los demás, y que tanto la existencia de altos niveles de autoeficacia percibida como de insatisfacción elevó el rendimiento en la condición de objetivos + feedback, pero no en las otras condiciones (Bandura y Cervone, 1983).

Bandura y Schunk (1981) verificaron que el establecimiento de objetivos era un buen mecanismo para incrementar las competencias, autoeficacia e interés intrínseco en tareas de matemáticas. Emplearon una muestra de 40 niños de 7 a 10 años con gran desinterés por la materia y algunos déficits de conocimientos. Al establecer objetivos próximos, los sujetos progresaron rápidamente en su aprendizaje y aumentaron el interés intrínseco en la tarea. La autoeficacia se relacionó positivamente con la exactitud de la ejecución matemática y con el interés intrínseco.

Un trabajo de Cervone y col. (1991) exploró los efectos de la asignación de objetivos en los procesos autorregulatorios de tareas complejas, pero no examinó el impacto de los sistemas diferenciales de feedback ni consideró la hipótesis de que una combinación de objetivos específicos y de feedback de ejecución es crítico para activar los procesos de autorregulación.

El establecimiento de objetivos combinado con aporte de feedback ha sido aplicado satisfactoriamente en numerosos dominios. Los psicólogos de las organizaciones emplean los principios del establecimiento de metas para elevar la motivación y la productividad en el trabajo (Locke y Latham, 1990). Los psicólogos deportivos emplean estos principios en el trabajo con atletas y entrenadores (Smoll y Smith, 1989; Weinberg, Bruya y Jackson, 1985). Los terapeutas cognitivo-conductuales combinan los objetivos de

cambio de conducta junto al auto-control del progreso para promover la salud mental y física (Kanfer, 1980; Karoly, 1991; Rehm y Rokke, 1988).

Últimamente, sin embargo, se han identificado limitaciones en la efectividad de los objetivos y feedback (ej. Kirschenbaum, 1987). Los dominios en que estas limitaciones se hacen más patentes son aquellos en los que el éxito no depende de una simple aplicación de esfuerzo. La combinación de objetivos y feedback de rendimiento eleva substancialmente el logro cuando el éxito depende del esfuerzo realizado en tareas simples o bien aprendidas (Bandura y Cervone, 1983; Becker, 1978; Erez, 1977; Strang, Lawrence y Fowler, 1978). Cuando el rendimiento depende de otros procesos, como la adquisición y aplicación de conocimiento y la organización de destrezas complejas, la eficacia de las técnicas de establecimiento de metas está menos clara. Aunque relativamente pocos estudios han empleado tareas de alta dificultad, el meta-análisis sugiere que los sistemas de objetivos tienen menor efecto en los dominios cognitivos complejos (Wood, Mento y Locke, 1987; Cervone y Wood, en prensa)

Influencia de la Autoeficacia sobre el pensamiento analítico.

Las personas que confían fuertemente en sus capacidades para resolver problemas permanecen altamente eficientes en su pensamiento analítico en situaciones de toma de decisiones complejas, ya que desarrollan estrategias más efectivas y son más capaces de aplicar su conocimiento estratégico para elevar el rendimiento, lo cual se traduce en mejores logros de ejecución. (Bandura, 1991; Cervone, 1993; Wood y Bandura, 1989b). Por el otro lado, aquellos que tienen muchas autodudas fallan en su pensamiento analítico (Bandura y Wood, 1989; Wood y Bandura, 1989b).

Influencia de la Autoeficacia en la pensamiento anticipatorio.

La autoeficacia puede afectar a la actividad cognitiva previa a la ejecución influyendo en el tipo de resultados potenciales que los sujetos consideran. Aquellos que tienen un alto sentido de eficacia visualizan escenarios de éxito que aportan guías positivas para la ejecución. Aquellos que se juzgan a ellos mismos como ineficaces están más inclinados a visualizar escenarios de fracaso que perjudican a la ejecución ya que hacen pensar en términos negativos. Las simulaciones cognitivas en las que los individuos se visualizan ejecutando tareas exitosamente elevan el rendimiento (Bandura, 1986; Corbin 1972; Feltz y Landers, 1983; Kazdin, 1978; Markus, Cross y Wurf, 1990), mientras que cuando los sujetos se ven a ellos mismos fracasando en la ejecución de la tarea su rendimiento disminuye (Borden, Clum y Salmon, 1991; Kent y Gibbons, 1987).

La autoeficacia percibida y la simulación cognitiva se afectan bidireccionalmente. Un alto sentido de eficacia promueve la construcción cognitiva de acciones efectivas, y la repetición cognitiva de cursos eficaces de acción fortalece las autopercepciones de eficacia (Bandura y Adams, 1977; Kazdin, 1979).

Influencia de la Autoeficacia en las atribuciones causales.

Weiner (1979, 1985) teorizó que las atribuciones influyen en el rendimiento futuro a través de las expectativas de eficacia y de las emociones. Sin embargo, Bandura (1986), en la línea del determinismo recíproco de la Teoría Cognitiva Social, sugirió que la relación era más compleja y que la autoeficacia jugaba también una función importante en el proceso de atribución, dándose un proceso de causación bidireccional. Por lo tanto, y siguiendo a Bandura (1986), las percepciones de eficacia

personal, tanto como los resultados de logro, actúan como fuente de información a partir de las cuales se forman las atribuciones causales. Estas atribuciones, a su vez, influyen en la autoeficacia que mediará en la influencia de las atribuciones sobre la ejecución motora.

Según Bandura (1986) aquellos que se perciben a ellos mismos como altamente eficaces están inclinados a atribuir sus fracasos a esfuerzo insuficiente, mientras que aquellos con habilidades comparables, pero con menor autoeficacia atribuyen sus fracasos a falta de habilidad.

Distintos estudios han confirmado la influencia de la autoeficacia sobre las atribuciones (Alden, 1986; Feather y Simon, 1972; Schunk y Gunn, 1986). Feather y Simon (1972) demostraron que la autoeficacia podía influir sobre las atribuciones causales. Los resultados de su estudio indicaron que cuando un individuo esperaba fallar en una determinada situación (baja autoeficacia), y terminaba saliendo exitoso estaba más inclinado a atribuir su éxito a alguna causa inestable como la suerte, que a una causa estable, como una alta habilidad.

Por otro lado, Schunk y Gunn (1986) demostraron, usando técnicas de *path analysis*, que la autoeficacia percibida era tanto un antecedente de las atribuciones causales como una variable que influía sobre el rendimiento. Por lo tanto, confirmaban que las expectativas de autoeficacia y las atribuciones causales están vinculadas íntimamente de más formas que la vía unidireccional que había sido previamente seguida.

Finalmente, Alden (1986) fue capaz de demostrar que el feedback inconsistente con las expectativas de autoeficacia tendía a ser atribuido a factores externos más a menudo que cuando el feedback era consistente con las expectativas. Los análisis de los patrones atribucionales individuales

indicaron que la habilidad fue la atribución causal más común para explicar los resultados.

Sin embargo, existen otros estudios que han encontrado limitaciones en esta influencia. Por un lado diversas investigaciones han demostrado que expectativas de eficacia negativas tienen poco efecto sobre las atribuciones causales (Federoff y Harvey, 1976; Harvey, Arkin, Gleason y Johnson, 1974). Otro aspecto a tener en consideración es que la autoeficacia, en ambientes de laboratorio, influye menos sobre las atribuciones de los individuos que cuando esta manipulación se produce en un ambiente natural. Una explicación a este hecho puede ser que en los ambientes de laboratorio los sujetos pueden sentirse menos vinculados con la actividad y menos responsables de los resultados. Como consecuencia, esta falta de vinculación personal y de responsabilidad podría mitigar la necesidad de explicación causal (Alden, 1986; Harvey y col., 1974).

Para terminar, conviene anotar que existen distintos aspectos de la relación entre la autoeficacia y los procesos cognitivos que requieren mayor investigación. Por un lado es necesario examinar con mayor profundidad cómo la autoeficacia, junto con los pensamientos y las distracciones afectan a la atención y a la concentración, y por otro, cómo influye la autoeficacia sobre el control del dolor y de las sensaciones desagradables asociadas a muchas actividades deportivas.

2.5.4. Autoeficacia y procesos emocionales.

Las respuestas emocionales, por último, son otro tipo de procesos que están determinados, en parte, por las percepciones de eficacia. Las creencias de las personas en sus capacidades afectan al estrés y a la depresión que

experimentan ante situaciones atemorizantes. Estas reacciones emocionales pueden afectar a la acción tanto directa como indirectamente, alterando la naturaleza y el curso del pensamiento.

La percepción de amenaza no depende únicamente de la situación, sino que surge del análisis comparativo entre las capacidades de afrontamiento que el individuo percibe que posee y los aspectos potencialmente aversivos del entorno. Las personas que piensan que tienen capacidad para controlar el entorno no realizan pensamientos atemorizantes, por lo que no son perturbados por ellos. Pero aquellos que perciben que no pueden controlar el entorno, sí que realizan pensamientos atemorizantes que les producen altos niveles de estrés y arousal emocional. Este tipo de personas tienden a pensar obsesivamente en sus deficiencias de afrontamiento de las situaciones y consideran muchos aspectos de su entorno como peligrosos. A causa de este pensamiento de ineficacia disminuyen su nivel de funcionamiento, es decir, se vinculan a menor cantidad de actividades y el nivel de dificultad de éstas es muy bajo (Bandura, 1988b, 1988c; Lazarus y Folkman, 1984; Meichenbaum, 1977; Sarason, 1975).

Por otro lado, varios trabajos demuestran que altos niveles de autoeficacia percibida aumentan la persistencia y el esfuerzo de afrontamiento en actividades cambiantes y reducen las cogniciones de ansiedad y estrés (Bandura, 1989; Cervone y Scott, en prensa; Williams, 1992).

Para verificar que la autoeficacia percibida para enfrentarse a una tarea o situación actúa como un mediador cognitivo de la ansiedad, distintos autores (Bandura y col., 1982; Bandura y col., 1985) crearon diferentes

niveles de autoeficacia percibida de afrontamiento y la relacionaron con diferentes manifestaciones de la ansiedad. La ineficacia percibida de afrontamiento se acompañó de altos niveles de angustia subjetiva, arousal autonómico y secreción de catecolaminas plasmáticas. Mientras que para los sujetos que se percibieron con alta autoeficacia de afrontamiento estas reacciones fueron mucho más bajas.

La autoineficacia percibida para conseguir objetivos deseados que afectan a la evaluación de autovalía y para asegurar cosas que aportan satisfacción en la propia vida lleva a que se produzcan depresiones (Bandura, 1988a; Cutrona y Troutman, 1986; Holahan, C.K. y Holahan, C.J., 1987a, 1987b; Kanfer y Zeiss, 1983). Cuando la ineficacia percibida se refiere a las relaciones sociales, puede inducir a depresión tanto directamente como indirectamente a través de restringir las relaciones personales que pueden aportar satisfacción y amortiguar los efectos de los estresores diarios (Holahan y Holahan, 1987a). El pensamiento recurrente depresivo no sólo reduce la habilidad para iniciar y mantener actividades adaptativas, sino que además disminuye las percepciones de eficacia personal (Kavanagh y Bower, 1985). Además, la ineficacia percibida para ejercer control sobre los pensamientos recurrentes afecta fuertemente a la ocurrencia, duración y repetición de episodios depresivos (Kavanagh y Wilson, 1988).

Por otro lado, distintos autores han investigado la posibilidad de que las emociones no son únicamente una consecuencia de las discrepancias entre expectativas-patrones de rendimiento, sino también una causa. Las emociones pueden afectar las percepciones de autoeficacia influyendo en el tipo de información que es considerada por los individuos cuando estiman sus capacidades. Aunque la autoeficacia puede estar en función de

innumerables factores personales y situacionales, sólo un pequeño subconjunto de estos factores están disponibles en la mente al mismo tiempo (Cervone, 1989; Cervone y Peake, 1986; Cervone y Scott, en prensa). Los juicios de eficacia, por lo tanto, están basados en una cantidad relativamente pequeña de información que es considerada más rápidamente, o está más disponible (McLeod y Campbell, 1992; Schwarz, Bless, Strack, Klumpp, Rittenauer-Schatka y Simons, 1991; Tversky y Kahneman, 1973). Distintos estudios han demostrado que los estados afectivos influyen en la información que se considera para elaborar la autoeficacia. (Bower, 1981; Isen, Shalcker, Clark y Karp, 1978).

Kavanagh y Bower (1985) indujeron, mediante hipnosis, un humor negativo o positivo a distintos sujetos. Los sujetos que tuvieron emociones de tristeza disminuyeron las percepciones de eficacia respecto a distintas tareas interpersonales y físicas. La emoción inducida también demostró que afectaba a la autoeficacia percibida para las conductas de promoción de la salud y afrontamiento de la enfermedad entre sujetos enfermos (Salovey y Birnbaum, 1989) y a la autoeficacia percibida respecto al rendimiento en un examen (Forgas, Bower y Moylan, 1990).

Sin embargo, Cunningham (1988) no encontró efectos del humor sobre los juicios de habilidad para realizar varias tareas sociales y no sociales. Kavanagh y Hausfeld (1986) realizaron otro experimento en el cual las emociones positivas influyeron sobre la autoeficacia en solo uno de los entornos que consideraron, y citaron un tercer estudio (Kavanagh, 1985) que fracasó en replicar los resultados de Kavanagh y Bower (1985) citado anteriormente.

Cervone, Kopp, Schaumann y Scott (1993) realizaron recientemente varios experimentos en los que, entre otras cosas, examinaron los efectos de la emoción inducida en los juicios de autoeficacia. Los resultados tampoco mostraron efectos significativos del humor en la percepción de autoeficacia. De particular interés es que obtuvieron resultados nulos a pesar de haber utilizado una inducción del humor que fue suficiente para afectar a otras medidas cognitivas distintas a la autoeficacia. Las discrepancias entre sus resultados y los resultados positivos previos pueden ser explicados por diferencias del procedimiento. Kavanagh y Bower (1985) indujeron humor a través de la hipnosis, que puede generar estados afectivos particularmente intensos. Salovey y Birnbaum (1989) y Forgas y col. (1990) estudiaron poblaciones que pudieron haber tenido un conocimiento inusualmente rico y accesible respecto al dominio específico respecto al cual se midió la autoeficacia. Estos resultados variados indican la necesidad de más investigación sobre las emociones y la percepción de autoeficacia.

Resumiendo, según la teoría de la autoeficacia, las percepciones de autoeficacia influyen sobre la elección de tareas, motivación, emoción y la organización de habilidades cognitivas. A través de estos procesos, percepciones excesivamente altas de autoeficacia pueden ser disfuncionales. Personas con autoeficacia muy alta pueden ser reiteradamente persistentes en tareas irrealizables (Janoff-Bullman y Brickman, 1982) y pueden comprometerse en acciones con alto riesgo que deberían evitar (Haaga y Stewart, 1992).

2.6. CLASIFICACIÓN DE LOS DETERMINANTES DE LA AUTOEFICACIA.

Integrando los distintos estudios y postulados acerca de las relaciones entre la autoeficacia y los distintos aspectos del funcionamiento humano, Gist y Mitchell (1992) propusieron un modelo que permite clasificar todas las variables que inciden sobre la autoeficacia. Para ello partieron de una esquematización de los diferentes procesos a través de los cuales se forma la autoeficacia (figura 6).

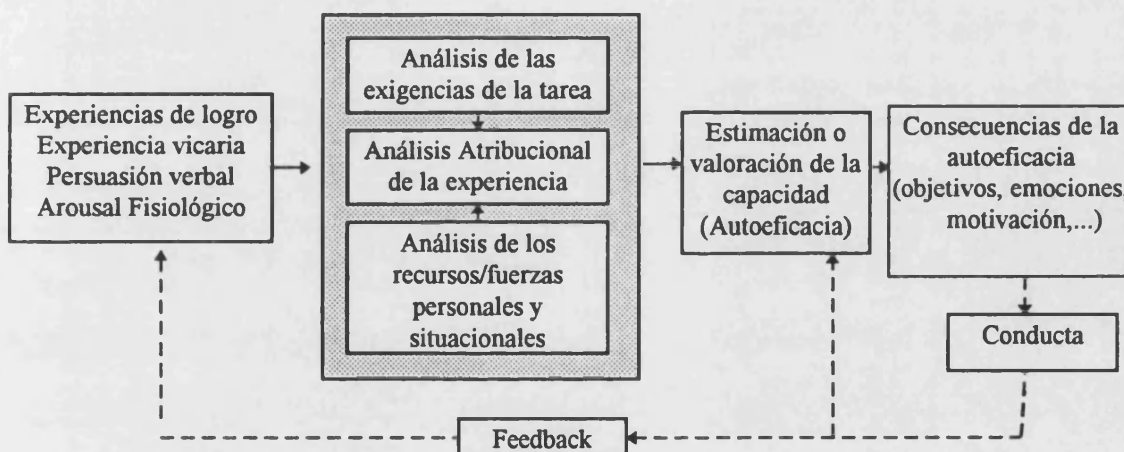
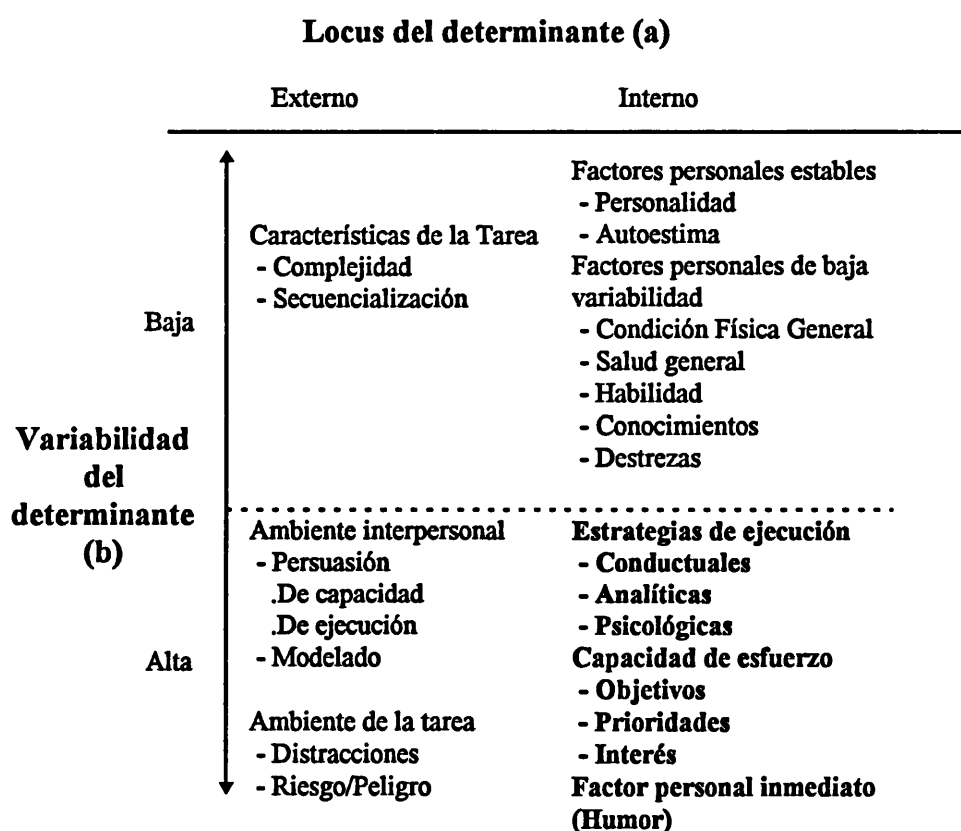


Figura 6. Esquema de los procesos por los cuales se forma la autoeficacia (Modificado de Gist y Mitchell, 1992).

En este esquema los procesos atribucionales se consideran como uno de los procesos antecedentes en la formación de la autoeficacia. Por lo tanto, algunas de las variables que van a aportar información para determinar la autoeficacia son de naturaleza atribucional (ej. percepción de esfuerzo realizado, de habilidad, de suerte, de dificultad de la tarea). Estas atribuciones son claramente distintas de las creencias de eficacia; mientras que las atribuciones son estimaciones de las causas de las conductas

pasadas, la autoeficacia estima la capacidad futura de rendimiento (Silver, Mitchell y Gist, 1991). Sin embargo, las atribuciones hechas a través de un análisis causal del pasado son útiles en la estimación de la capacidad futura.

Basándose en este esquema, Gist y Mitchell (1992) propusieron su modelo teórico (ver figura 7) para clasificar las variables (señales informativas o determinantes) que influyen sobre la autoeficacia.



- (a) *Los determinantes internos están principalmente bajo el control personal.*
- (b) *En general, suele percibirse mayor control en los determinantes con alta variabilidad que en los determinantes con variabilidad más baja. Con la excepción de factores espontáneos relacionados con la suerte (como una enfermedad transitoria), los determinantes internos de alta variabilidad son percibidos como los más controlables.*

Figura 7. Modelo de los determinantes de la autoeficacia (Modificado de Gist y Mitchell, 1992).

Vemos que, de la misma forma que Weiner (1985) emplea las dimensiones interno/externo, estable/inestable y controlable/incontrolable para categorizar las atribuciones, estas dimensiones también pueden ser empleadas para categorizar las señales informativas o determinantes que influyen sobre la autoeficacia.

2.6.1. Señales externas.

Las señales externas parecen afectar a la autoeficacia indirectamente a través de su influencia en las variables internas como motivación, habilidad y estrategias de ejecución. Pueden tener una alta o baja variabilidad en función de si son estables o cambian fácilmente en el tiempo. Estas señales son:

a) Las características de la tarea: Indirectamente influyen en la autoeficacia a través de la evaluación realizada por el individuo. En esta línea Cervone (1985) demostró que cuando se pedía a las personas que se centraran en los aspectos "difíciles" de la tarea, su autoeficacia disminuía. Por lo tanto, cuanto mayor es la complejidad de una tarea más probable es que las personas se sientan menos capaces de realizarla con éxito (Campbell, 1988; Wood, 1986). Estas señales tienen una baja variabilidad en el deporte, ya que las características de éste siempre son las mismas.

b) Ambiente de la tarea: Un entorno con muchas distracciones o con alto riesgo puede disminuir las estimaciones de autoeficacia.

c) El ambiente interpersonal. Según Bandura (1988a), las personas juzgan sus capacidades en gran medida a través de la comparación con los demás. El modelado ha demostrado ser un medio que aporta información sobre las

"estrategias" correctas de ejecución, porque esta información no puede conseguirse de otra forma (excepto a través de las experiencias pasadas). Además, tanto la realización de tareas aburridas como la persistencia en una tarea a pesar de la dificultad, pueden ser mejoradas por medio de la observación de otras personas realizando las tareas o persistiendo en ellas.

También dentro del ambiente interpersonal, la *persuasión verbal* aportada por personas significativas, que opinan sobre las capacidades del sujeto para realizar una tarea, influye en la percepción que el sujeto tiene de sus propias capacidades para realizar esta tarea. Hay que tener en cuenta que la credibilidad, experiencia, fiabilidad y prestigio de la persona que realiza la persuasión son críticas a la hora de determinar la influencia que ésta tendrá sobre la autoeficacia de la persona a la que se quiere persuadir (Bandura, 1977; Schunk, 1983, 1984). Las persuasiones verbales pueden carecer de información acerca de la habilidad personal y centrarse principalmente en convencer a un sujeto, a través de llamadas emocionales o cognitivas (ej exhortaciones), de que él o ella pueden realizar una tarea a cierto nivel.

2.6.2. Señales internas.

Las señales internas también pueden tener alta o baja variabilidad en función de si se mantienen relativamente estables en el tiempo o por el contrario cambian con mucha facilidad. Las señales internas son las siguientes:

a) Estrategias de ejecución de la tarea: Diferentes tipos de estrategias de ejecución de la tarea pueden facilitar el rendimiento y elevar la autoeficacia. Éstas pueden incluir estrategias de conducta (búsqueda de feedback o

negociaciones interpersonales), estrategias analíticas (descomponer la tarea en partes para facilitar el procesado cognitivo o identificar una forma sencilla de resolver un problema), y estrategias psicológicas (como persistir a pesar de la dificultad, enfrentarse con el aburrimiento y manejar la ansiedad). La autoeficacia estará determinada, en parte, por la creencia del individuo de que posee estrategias adecuadas para la ejecución de la tarea a un determinado nivel. También es importante si la persona cree que estas habilidades y estrategias son fijas e inmutables (ej. talento) o pueden ser adquiridas o aumentadas a través del entrenamiento y la experiencia (Wood y Bandura, 1989b).

b) Arousal: Los sujetos también hacen juicios sobre la autoeficacia basándose en la interpretación del arousal como positivo (ej. excitación, entusiasmo) o como negativo (ej. temor, ansiedad) que sienten cuando se enfrentan a una tarea particular (Bandura, 1988a, 1988b). El arousal puede verse influido parcialmente por algunas de las variables externas citadas anteriormente (ej. distracciones, riesgo). Sin embargo, otros factores pueden influir en el arousal, como:

1. Factores personales estables: Ej. Personalidades tipo A, caracterizadas por tener generalmente más altos niveles de arousal psicológico que las de tipo B, han demostrado tener mayor autoeficacia y rendimiento (Friedman y Rosenman, 1974; Taylor y col, 1984).
2. Factores personales con baja variabilidad: Una baja percepción de condición física y de salud general puede debilitar la autoeficacia respecto a tareas que exijan una buena forma física o que sean estresantes (ej. La existencia de una úlcera). También dentro de este factor se encontraría la

percepción que tiene el sujeto de su habilidad para realizar las tareas y el número de destrezas o conocimientos que posee.

3. Factor personal inmediato (o humor): El humor puede verse afectado por numerosos eventos que pueden estar relacionados o no con la tarea (Russell y McAuley, 1986). Algunas investigaciones han demostrado que el buen humor aumenta la autoeficacia y el mal humor la disminuye (Kavanagh y Bower, 1985).

c) Nivel de esfuerzo: El esfuerzo que los sujetos se sienten capaces de realizar se manifestará a través de sus objetivos, interés y prioridades. A mayor capacidad de esfuerzo también aumentará la autoeficacia.

2.6.3. Control.

El control es parcialmente, aunque no completamente, independiente del locus y estabilidad de las señales informativas o determinantes de la autoeficacia. Cuando éstas son internas la controlabilidad suele ser alta. Si el sujeto percibe que tiene alto control sobre las variables que determinan el rendimiento en una tarea, esto le llevará más fácilmente a tener altas expectativas de eficacia que si percibe que tiene poco control sobre estos factores.

2.6.4. Manipulación de las señales informativas de la autoeficacia.

Algunos estudios organizacionales han comunicado diferencias positivas post-test en autoeficacia y rendimiento para sujetos que fueron sometidos a distintas formas de autodirección y entrenamiento modelado

(Frayne y Latham, 1987; Gist, 1989; Gist, Schwoerer y Rosen., 1989). Otros estudios en áreas clínicas y educacionales han empleado técnicas basadas en principios operantes (Andrews y Debus, 1978), modelado (Zoeller, Mahoney y Weiner, 1983) y persuasión (Schunk, 1984) para cambiar ciertas creencias, atribuciones, expectativas y autoeficacia. Sin embargo, pocos intentos se han realizado para comprender sistemáticamente qué determinantes podrían ser alterados para producir el mayor cambio en autoeficacia y qué estrategias de cambio deberían ser empleadas.

El modelo de Gist y Mitchell (1992) puede servir como instrumento de trabajo para analizar las variables que pueden determinar la autoeficacia y que podemos manipular. Por ejemplo, el grado de cambio que podemos conseguir en la autoeficacia respecto a una tarea estará en función de la variabilidad y del locus de los determinantes que podamos manipular, así como de las diferencias individuales en la composición de la autoeficacia, ya que distintos sujetos pueden dar más o menos importancia a los distintos determinantes.

Según el tipo de tarea podremos manipular mejor unas variables u otras. Muchas tareas pueden variar en función del tipo de variables que pueden afectar a la ejecución (Kanfer y Ackerman, 1989; Norman y Bobrow, 1975). Algunas tareas son insensibles a las variables internas (ej. habilidad y esfuerzo no están fuertemente relacionados con el rendimiento), entonces, si el individuo o la organización pueden cambiar la tarea o sus atributos la autoeficacia se elevará y también el rendimiento (Wickens, 1984). Por otro lado, el rendimiento en otras tareas está muy ligado a variables internas como la habilidad, el esfuerzo y la persistencia. Entonces los cambios en estas variables pueden influir sobre la autoeficacia y esta a su vez sobre el rendimiento.

Por otro lado, la contribución relativa de la habilidad y el esfuerzo a la percepción de autoeficacia y al rendimiento, puede variar entre diferentes individuos para una misma tarea. La misma puntuación de autoeficacia puede resultar de múltiples combinaciones de pesos y valores asignados durante la estimación de capacidad. Una intervención diseñada a elevar la autoeficacia a través del entrenamiento y aporte de conocimiento de la tarea puede producir mayor mejora en autoeficacia y rendimiento para un individuo (que se percibe con baja habilidad) que para otro. De igual forma, intervenciones diseñadas para elevar las intenciones de esforzarse (ej. establecimiento de metas, incentivos) pueden elevar la autoeficacia substancialmente para otro individuo (que se percibe poco capaz de esforzarse).

Sin embargo, las principales variables capaces de producir cambios inmediatos en la autoeficacia y en el rendimiento son los determinantes internos. Distintos estudios dentro de la literatura educacional han apoyado esta noción. Fosterling (1985) encontró que la mayor cantidad de cambio positivo en autoeficacia, esfuerzo y persistencia en la tarea ocurre cuando las personas son llevadas a creer que los fracasos son debidos a falta de esfuerzo. De igual forma, Anderson (1983) encontró que los sujetos que percibieron que su rendimiento en la tarea fue determinado por causas variables (ej. esfuerzo, estrategias) fueron menos afectados por el fracaso que las personas que pensaron que las causas de su rendimiento eran estables (ej. disposiciones de carácter y habilidad).

Por otro lado, el nivel de autoeficacia también está limitado de distintas formas por la controlabilidad de los determinantes que pueden influir sobre ella. La mayoría de los determinantes de la autoeficacia están,

al menos parcialmente, bajo el control del individuo y la organización, aunque el control relativo puede variar. Las señales internas, como el esfuerzo, pueden ser controladas directamente por el individuo, mientras que las señales externas, como las características de la tarea, tienden a ser controladas por la organización (ej. estructura organizacional o asignación de trabajo). Algunos de los factores internos, como esfuerzo, pueden ser influidos por intervenciones organizacionales (ej. bonificación por trabajo duro), y las personas pueden ser enseñadas a elevar su control sobre el ambiente por medio del entrenamiento en asertividad, tácticas de influencia, dirección de impresión, destrezas de liderazgo, etc.,...

2.7. EL PROBLEMA DE LA TERCERA VARIABLE: INVESTIGACIONES SOBRE EL EFECTO CAUSAL DE LA AUTOEFICACIA.

El postulado más básico de la Teoría de la Autoeficacia, consistente en que las percepciones de autoeficacia contribuyen causalmente a la conducta ha sido objeto de diferentes críticas, las cuales argumentan que existen "terceras variables" que podrían explicar estas relaciones entre la autoeficacia y la acción (Biglan, 1987; Borkovec, 1978; Eysenk, 1978; Wolpe, 1978). Estas críticas indican, por ejemplo, que los tratamientos de modelado que elevan las percepciones de autoeficacia (Bandura y col., 1977) también pueden dar información al sujeto acerca de cómo enfrentarse a una tarea atemorizante. Este mayor conocimiento de cómo enfrentarse a la tarea podría, en teoría, explicar los cambios en la autoeficacia y la conducta, y la relación entre estas variables.

En los años siguientes a estas críticas, mucha investigación se ha dirigido a estudiar el problema de la "tercera variable". Se han empleado dos estrategias básicas. La primera ha consistido en medir las relaciones entre autoeficacia y conducta, controlando estadísticamente otras variables que podrían afectar a la ejecución. Los resultados de estos estudios apoyan consistentemente la función causal de los juicios de autoeficacia. En la realización de tareas motoras asociadas con ansiedad y miedo en la ejecución, las percepciones de autoeficacia predicen significativamente la ejecución después de controlar la ansiedad y los rendimientos anteriores (Feltz, 1982; McAuley, 1985). En tareas complejas de toma de decisiones, la autoeficacia contribuye al rendimiento después de controlar los efectos de los logros previos (Bandura y Wood, 1989; Wood y Bandura, 1989b; Cervone y col., 1991; Cervone y Wood, 1993).

Esta estrategia de medir las relaciones entre autoeficacia y acción mientras se controlan estadísticamente otras variables tiene la limitación de que no podemos estar seguros de que todas las "terceras variables" influenciadoras han sido identificadas. Los niveles existentes de autoeficacia pueden covariar con otros factores causales que no han sido medidos. Ello ha llevado a emplear la manipulación experimental de las percepciones de autoeficacia como estrategia para medir su influencia causal sobre la conducta. El test más convincente de la Teoría de la Autoeficacia es aquel que manipula las percepciones de autoeficacia mientras mantiene constantes todos los demás factores explicativos del rendimiento, incluida información y experiencias que podrían influir en la competencia de los sujetos a la hora de enfrentarse a la tarea. Una estrategia particularmente eficaz ha sido alterar los procesos de enjuiciamiento a través de los cuales miden los individuos su eficacia en la tarea (Cervone y Peake, 1986).

Varios estudios manipulan los juicios de autoeficacia a través de sutiles señales contextuales que no aportan información sobre el campo a evaluar, pero que influyen en las autopercepciones. Varios de estos estudios manipulan la autoeficacia dando a los sujetos ejemplos del rendimiento que se espera de ellos, los valores que se les dan aparentemente son aleatorios, pero representan altos o bajos niveles de rendimiento (Cervone y Peake, 1986; Cervone y Palmer, 1990). Otros estudios varían el orden en el cual los sujetos consideran sus rendimientos futuros en la tarea, mientras a algunos se les da una progresión positiva en el rendimiento para otros esta progresión es negativa (Berry, West y Dennehey, 1989; Peake y Cervone, 1989). Otros estudios, haciendo contemplar a las personas brevemente qué factores personales y situacionales podrían ayudar o dificultar sus esfuerzos (Cervone, 1989). Las variaciones de autoeficacia que se derivan de estos sesgos afectan a la subsecuente motivación respecto a la ejecución de una determinada conducta (Cervone, 1989; Cervone y Peake, 1986; Peake y Cervone, 1989). En otras palabras, incluso cuando las percepciones altas o bajas de autoeficacia de las personas derivan de factores triviales -como haber recibido una puntuación alta o baja por suerte (Cervone y Peake, 1986)-, las variaciones en autoeficacia percibida todavía afectan a la conducta siguiente. Estos resultados verifican directamente el principio de causalidad propuesto por la Teoría de la Autoeficacia.

Otra evidencia de causalidad se deriva de la investigación que altera las percepciones de eficacia presentando información falseada. Cuando a los sujetos se les proporciona información falseada acerca del éxito pasado, ésta eleva las percepciones de autoeficacia y la resistencia física siguiente (Weinberg y col.). De igual forma, cuando a los sujetos se les proporciona información falseada acerca de la relación entre el rendimiento propio y el

de otros se eleva la percepción de autoeficacia y la persistencia en la tarea (Jacobs y col., 1984). Otras investigaciones han demostrado que el falso feedback puede alterar las percepciones de autoeficacia y la tolerancia al dolor (Litt, 1988). En una investigación muy ingeniosa se indujeron altas o bajas expectativas de autoeficacia con el fin de tolerar el dolor de cabeza, variando la dirección y exactitud del feedback de rendimiento en una tarea de biofeedback. Los sujetos a los que se les indicó que realizaran la tarea de una forma potencialmente nociva (realizaban lo contrario de lo que tenían que hacer para reducir el dolor de cabeza), pero que recibieron feedback indicando que la estaban realizando beneficiosamente mostraron altos niveles de autoeficacia e informaron de bajos niveles de dolor de cabeza (Holroyd y col., 1984).

Por otro lado, la investigación en la influencia causal de la autoeficacia puede estudiar dos tipos de cuestiones: La primera es el impacto causal de las percepciones de autoeficacia, prediciendo los niveles absolutos de logro en actividades que están bajo el control de la voluntad y que se realizan inmediatamente después de una medida de autoeficacia. Hay que tener en cuenta cuatro clases de evidencia. *Primero*, los juicios de eficacia mantienen valor predictivo incluso cuando están manipulados experimentalmente (Peake y Cervone, 1989). *Segundo*, las medidas de autoeficacia predicen respuestas que no están bajo un simple control voluntario, como el arousal fisiológico (Bandura y col., 1982, 1985). *Tercero*, la autoeficacia percibida gobierna la persistencia en la tarea incluso cuando los sujetos no obtienen el nivel absoluto de rendimiento que anticiparon (Cervone y Peake, 1986). *Cuarto*, las medidas de autoeficacia predicen no sólo el rendimiento inmediato en terapia, sino también el

mantenimiento a largo plazo del cambio terapéutico (Borrelli y Mermelstein, en prensa).

La segunda son las variaciones sistemáticas en la fuerza de las relaciones entre autoeficacia y rendimiento. Por ejemplo, la autoeficacia percibida contribuye más fuertemente a dirigir la metas de rendimiento cuando los individuos tienen un objetivo claramente especificado (Bandura y Cervone, 1983; Cervone y col., 1991) y reciben feedback específico de sus esfuerzos (Bandura y Cervone, 1983; Cervone y Wood, 1993). Cuando estos factores están ausentes, las relaciones entre medidas idénticas de autoeficacia y conducta son más débiles y son a menudo no significativas.

2.8. ROL SEXUAL Y DIFERENCIAS DE GÉNERO EN AUTOEFICACIA.

La investigación indica que en nuestra sociedad los hombres tienen un sentido de autoeficacia, de control personal, y de maestría mayor que las mujeres. Algunas revisiones de la investigación de diferencias sexuales en psicología del desarrollo indican que los niños y adolescentes tienen mejor autoconcepto y mejor autoeficacia que las niñas en diversos campos (Block, 1976, 1983; Maccoby y Jacklin, 1974). Las niñas muestran mayor proporción de indefensión aprendida en situaciones de logro que los niños (Dweck, Davidson, Nelson y Ender, 1978). Los niños tiene más asumido que las niñas su capacidad de ejercer control sobre los sucesos externos (Gunnar-Von Gnechten, 1978).

Las diferencias en autoeficacia también se han encontrado en estudios con adultos. Estas investigaciones indican que los distintos niveles de autoeficacia fluctúan en función de aspectos como la edad y el ciclo de la

vida familiar (Gurin, Gurin y Morrison, 1978; Lachman, 1985; Mirowsky y Ross, 1983; Ross, Mirowski y Cockerham, 1983). Las diferencias sexuales más grandes en autoeficacia se dan durante la etapa de padres. Los hombres y las mujeres, pasada esta época y a medida que aumenta la edad, reducen estas diferencias (Bengtson, Reedy y Gordon, 1985)

Las explicaciones más comunes para estas diferencias comprenden factores culturales (ej. estereotipos de rol ligados al sexo), factores estructurales (ej. estructura de los entornos sociales de los hombres y las mujeres), o ambos. A nivel de las *explicaciones culturales*, las diferencias sexuales reflejan las concepciones culturales de “masculinidad” y “feminidad” (como expresa la escala de Bem, 1974), con su distinción entre acción, poder y asertividad-pasividad, dependencia y conformidad. La socialización en roles ligados al sexo, además, también implica la socialización en diferentes concepciones de eficacia para niños y niñas. Esto se refleja en los juguetes y juegos de los niños y niñas, con sus oportunidades diferentes para el desarrollo de la autoeficacia (Block, 1983). Las *explicaciones estructurales* para estas diferencias en autoeficacia se centran en las diferencias de poder entre los hombres y las mujeres en la sociedad, con la mayor dependencia y menores oportunidades de las mujeres, y la naturaleza del ama de casa y de los trabajos de las mujeres (Mirowski y Ross, 1983). Las concepciones de los roles ligados al sexo, sin embargo, están sufriendo una considerable redefinición y existe una presión de cambio. El grado en que este cambio se verá reflejado en las autoconcepciones como la autoeficacia y el control personal depende en gran medida de cómo cambien las estructuras de interacción en la familia y en los lugares de trabajo (Escartí, Musitu, García, 1988).

CAPÍTULO 3.

INVESTIGACIÓN SOBRE
AUTOEFICACIA EN LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE.

3

INVESTIGACIÓN SOBRE AUTOEFICACIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.

En este apartado analizamos las distintas investigaciones que han estudiado, en el ámbito específico de la educación física y el deporte, algunos de los aspectos más relevantes de la teoría de la autoeficacia. Hemos organizado las diferentes investigaciones de la siguiente forma:

1. Estudios que analizan la generalización de la autoeficacia.
2. Estudios que analizan la influencia de las distintas fuentes de información sobre la autoeficacia.
3. Estudios que analizan la influencia de la autoeficacia sobre la conducta:
 - Autoeficacia y rendimiento deportivo.
 - Autoeficacia y conducta deportiva (adquisición y adherencia al ejercicio)
4. Estudios que analizan la relaciones entre la autoeficacia y otras variables que inciden en la conducta:
 - Autoeficacia y motivación.
 - Autoeficacia y objetivos motivacionales
 - Autoeficacia y atribuciones causales.
 - Autoeficacia y emociones.

3.1. ESTUDIOS QUE ANALIZAN LA GENERALIZACIÓN DE LA AUTOEFICACIA.

Existe cierta evidencia en la literatura del deporte y el ejercicio que apoya la noción de que de las cogniciones de autoeficacia se generalizan a distintos eventos (Brody, Hatfield y Spalding, 1988; Holloway, Beuter y Duda, 1988; McAuley, Courneya y Lettunich, 1991). Sin embargo, este aspecto en particular no está tan bien analizado como otros aspectos de la teoría de la autoeficacia.

El primero de estos trabajos, realizado por Brody y col. (1988) analizó la influencia de la experiencia de ejecución de una tarea sobre la autoeficacia. Los resultados del estudio mostraron que la experiencia de ejecución de una tarea consistente en hacer “rappel” (descenso con cuerdas por un desnivel muy pronunciado) hizo que se elevara la autoeficacia respecto a esta tarea. Este incremento en la autoeficacia se generalizó a otras actividades de alto riesgo pero no a una tarea psicomotriz.

McAuley y col. (1991) midieron las expectativas de eficacia respecto a distintas conductas de ejercicio (caminar, ir en bici, hacer flexiones de piernas) en una muestra de adultos de edad media (45 a 65 años). A continuación, los sujetos realizaron un esfuerzo de intensidad submáxima (70% de su frecuencia cardíaca máxima) en una bicicleta ergométrica recibiendo buenos resultados de ejecución. Cuando volvieron a medir la autoeficacia, encontraron que ésta se había elevado para las tres conductas de ejercicio.

Por último, Holloway y col. (1988) realizaron un estudio en el cual emplearon una muestra de chicas adolescentes que seguían un programa de

entrenamiento basado en la mejora de la fuerza. Los resultados del estudio demostraron que ésta participación produjo cambios significativos de la autoeficacia en el tiempo, tanto para la autoeficacia específica relacionada con el levantamiento de pesas, como para conductas más generales como autodefensa. También produjo en los sujetos una mejora de las actitudes generales hacia el ejercicio, de los niveles de confianza respecto a sus cuerpos y de la autoestima general. Este estudio aporta un interesante punto de partida para investigaciones futuras porque examina la generalización de ciertas capacidades a otros ambientes y la función mediacional de la autoeficacia.

3.2. ESTUDIOS QUE ANALIZAN LA INFLUENCIA DE LAS DISTINTAS FUENTES DE INFORMACIÓN SOBRE LA AUTOEFICACIA.

Gran parte de la investigación sobre la autoeficacia en el deporte y la actividad física, desde que fue publicado el artículo de Bandura en 1.977, se ha centrado en examinar el efecto de varios métodos de tratamiento para aumentar las creencias de autoeficacia. Estos estudios están basados típicamente en técnicas de tratamiento de una o más de las cuatro fuentes principales de información de eficacia descritas por Bandura (1977, 1986).

Basándonos en gran parte en la revisión de Balaguer, Escartí y Villamarín (1994), en la tabla 1 presentamos una revisión de los principales estudios anglosajones donde se relaciona la autoeficacia con las distintas fuentes de información en el campo de la actividad física y el deporte.

Tabla 1.

Investigaciones anglosajonas que estudian las fuentes de información de autoeficacia.

AUTOR	AÑO	Logros	A. Vicario	Persuasión	Act. Fisiol.
Bortoli y col.	1993	X			
Brody y col.	1988	X			
Brown y Inouye	1978		X		
Feltz y Mugno	1983				X
Feltz y Riessinger	1990	X		X	
Feltz	1982				X
Feltz	1988				X
Feltz y col.	1979	X	X		
Fitzsimmons y col.	1991	X		X	
George y col.	1992		X		
Gould y Weiss	1981		X		
Hogan y Santomier	1984	X			
Holloway y col.	1988	X			
Kavanagh y Hausfeld	1986				X
Lan y Gill	1984			X	
Lirgg y Feltz	1991		X		
McAuley	1985	X	X		
McAuley y col.	1991	X			
McAuley y col.	1995	X			
McCullagh	1987		X		
Miller y McAuley	1987	X			
Tannenbaum y col.	1991	X			
Taylor	1989	X			
Weinberg	1986			X	
Weinberg y col.	1979	X		X	
Weinberg y col.	1981	X		X	
Weinberg y col.	1982	X			
Weinberg y col.	1984			X	
Wilkes y Summers	1984			X	

3.2.1. La experiencia de maestría o logros de ejecución.

De los estudios que han analizado la influencia de los resultados de ejecución sobre la autoeficacia, el primer estudio que exponemos es el de Feltz, Landers y Raeder (1979), los cuales analizaron la efectividad de tres

tipos de modelado (el modelado participante, en el cual el sujeto observa modelos y también realiza la tarea, el modelado en vivo y el modelado grabado), en el aprendizaje de una tarea consistente en un salto de espaldas desde trampolín, empleando una muestra de 60 estudiantes universitarias sin experiencia previa en la tarea. El modelado participante produjo mejores saltos y expectativas de eficacia más fuertes que los dos tratamientos de modelado sin participación. Respecto a los modelados en vivo y grabado, no se dieron diferencias significativas ni en el rendimiento ni en la autoeficacia.

Weinberg, Gould y Jackson (1979) manipularon las expectativas de autoeficacia de los sujetos sobre la competición en una tarea de resistencia muscular. Los sujetos compitieron contra un sujeto experimental cómplice que en unos casos ejecutó pobremente una tarea de fuerza y dijo tener una rodilla lesionada (para generar alta autoeficacia competitiva en los sujetos), y en otros ejecutó muy bien la misma tarea de fuerza y dijo ser un atleta universitario (para generar baja autoeficacia competitiva en los sujetos). Los resultados indicaron que la 1ª situación experimental (que llevaba expectativas de eficacia más altas) elevaba el rendimiento de resistencia muscular. Los sujetos que compitieron contra un lesionado (percibido como relativamente más débil) tuvieron una autoeficacia competitiva mayor y resistieron más tiempo realizando la tarea de resistencia muscular que aquellos que compitieron con un atleta universitario. Resultados similares fueron encontrados por Weinberg, Gould, Yukelson y Jackson. (1981).

En otro estudio, Weinberg (1986) analizó la influencia de la autoeficacia sobre el rendimiento en la misma tarea de resistencia de piernas empleada en sus estudios anteriores. En este caso analizó también si el empleo de técnicas de disociación y de autoconversación positiva podían influir en el rendimiento,. Sin embargo, aunque se verificó que los sujetos

con mayor autoeficacia persistieron más en la actividad, no se encontraron diferencias significativas en persistencia en función de ninguna de las dos estrategias empleadas.

McAuley (1985) analizó la influencia del modelado participante con ayuda (un instructor ayudaba al sujeto a realizar la tarea) y sin ayuda sobre la autoeficacia y la ejecución de una tarea gimnástica, empleando una muestra compuesta por 36 estudiantes universitarias. Los sujetos en los dos grupos de modelado tuvieron mayor autoeficacia y menores niveles de ansiedad que los sujetos del grupo control.

Como hemos analizado anteriormente al hablar de la generalización de la autoeficacia, en el estudio que realizaron Brody y col. (1988) la experiencia de ejecución de la tarea de hacer “rappel” produjo una mejora de la autoeficacia respecto a esta actividad y otras de alto riesgo. De igual forma, los resultados de Holloway y col. (1988) indicaron que el basado en la mejora de la fuerza mejoraba la autoeficacia respecto a tareas de fuerza y respecto a otras conductas más generales como autodefensa y habilidad para resistir confrontaciones.

Sin embargo, Feltz y Riessinger (1990) sólo encontraron influencia de los resultados de ejecución sobre la autoeficacia cuando se asociaron a una técnica psicológica consistente en imaginarse a uno mismo realizando la actividad con éxito (*imagery*). Analizaron la influencia del *feedback* de ejecución y de la *imagery* sobre la autoeficacia y el rendimiento en una tarea competitiva de resistencia de piernas, empleando una muestra de 120 estudiantes universitarios de ambos sexos (60/60). Crearon tres condiciones experimentales: *imagery* más *feedback*, solo *feedback* y grupo control. Los sujetos compitieron dos veces contra un cómplice, perdiendo en las dos

ocasiones por 10 segundos de diferencia. Los sujetos del grupo de *imagery* más *feedback* tuvieron mayor autoeficacia que el grupo de sólo *feedback* y de control. El grupo de solo *feedback* no mostró diferencias significativas de autoeficacia con el grupo control.

Fitzsimmons, Landers, Thomas y van der Mars. (1991) realizaron un estudio para analizar la influencia del falso feedback de rendimiento sobre la autoeficacia y el rendimiento, empleando una muestra de 36 levantadores de pesas y manipulando sus resultados a lo largo de seis sesiones. Los resultados indicaron que el falso feedback de rendimiento elevó la autoeficacia y el rendimiento.

McAuley, Duncan, Wraith y Lettunich (1991) midieron la autoeficacia respecto a caminar, ir en bicicleta y realizar flexiones de piernas en una muestra de adultos de edad media (45 a 65 años). Los sujetos a continuación realizaron una actividad de intensidad submáxima en una bicicleta ergométrica, obteniendo buenos resultados. Cuando seguidamente se midió la autoeficacia respecto a las tres tareas anteriores, se observó que está fue significativamente mayor para cada una de las tres actividades. Estos resultados apoyan la cuestión de que la información de rendimiento positivo pasado lleva a elevar la autoeficacia personal.

Tannenbaum, Mathieu, Salas y Canon-Bowers (1991) examinaron el efecto de (1) la satisfacción con el entrenamiento físico, (2) las reacciones del sujetos y (3) el rendimiento en el entrenamiento físico, sobre la autoeficacia académica, la autoeficacia física y la motivación hacia el entrenamiento físico entre otros constructos, en una muestra de 666 militares. La realización del entrenamiento se relacionó positivamente con la

autoeficacia física, la autoeficacia académica y la motivación hacia el entrenamiento.

Bortoli, Robazza, Viviani y Saccardi (1993) realizaron un estudio con el objetivo de analizar la influencia de la experiencia deportiva en la autoeficacia física, la ansiedad y el autoconcepto. Para ello emplearon una muestra de 120 adolescentes agrupados en 3 grupos de 40 sujetos (20 varones y 20 mujeres). El grupo 1 estaba formado por sujetos sin experiencia deportiva, el grupo 2 estaba formado por sujetos con experiencia deportiva, pero que no participaban en competiciones y el grupo 3 estaba formado por sujetos con experiencia deportiva y que participaban en competiciones. Los resultados mostraron que los grupos 2 y 3, que realizaban práctica deportiva, tenían mayor autoeficacia y autoconcepto que el grupo 1.

Por último, McAuley, Bane y Mihalko (1995), analizaron el efecto de la participación en un programa de ejercicio sobre la autoeficacia, en una muestra de adultos compuesta por 56 varones y 58 mujeres, de edades comprendidas entre 45 y 64 años. Los resultados indicaron que la realización del programa llevó a incrementos de la autoeficacia y a descensos de la ansiedad cognitiva.

Resumiendo, la investigación en deporte y actividad física ha mostrado que las técnicas basadas en los logros de ejecución son efectivas para aumentar tanto las creencias de autoeficacia como el rendimiento (Bortoli y col. 1993; Brody y col., 1988; Feltz y col., 1979; Hogan y Santomier, 1984; Holloway y col., 1988; McAuley, 1985; Miller y McAuley, 1987; Weinberg y col., 1979; Weinberg y col., 1981; Tannenbaum y col., 1991). Los diferentes estudios sobre el tema también

han demostrado la superioridad de la información basada en la ejecución sobre otras fuentes de información de autoeficacia (Feltz y col., 1979).

Es interesante, por último, realizar diversas consideraciones acerca de los efectos que los distintos resultados producen en las percepciones de autoeficacia. Estas consideraciones, aunque podían ser tratadas en el tema general de la autoeficacia, hemos preferido citarlas al hablar de actividad física y el deporte, ya que muchas de ellas han surgido en estudios de la autoeficacia dentro de este campo. Para algunos autores (Taylor, 1989) en situaciones competitivas, parecen existir al menos dos tipos de rendimiento que generan dos tipos distintos de autoeficacia: personal y competitiva. La autoeficacia personal se conceptualiza como una expectativa sobre un rendimiento que se deriva de un patrón basado internamente (ej. realizar un tiempo determinado en una carrera), mientras que la autoeficacia competitiva se basa en un patrón de rendimiento dirigido externamente (ej. vencer a un determinado oponente).

Taylor (1989) realizó un estudio empleando una tarea de resistencia muscular. En este estudio se midió la autoeficacia personal y competitiva. Con la ayuda de un sujeto experimental cómplice se manipularon los resultados competitivos de los sujetos. El resultado competitivo no fue un predictor significativo de la autoeficacia personal pero sí influyó en la autoeficacia competitiva. Los sujetos que ganaron demostraron un incremento progresivo en la autoeficacia competitiva a lo largo de los distintos intentos, mientras que los que perdieron mostraron un descenso consistente. Por lo tanto, este estudio concluyó que el feedback competitivo y el de ejecución son fuentes distintas de información y afectan a la autoeficacia personal y competitiva de modo distinto. De esta conclusión se deriva que el feedback de resultados de ejecución (ej. información del

tiempo de ejecución) podría tener una influencia significativa en la autoeficacia personal. Este estudio también demostró que los dos tipos de medida de la autoeficacia no son independientes. Las correlaciones entre autoeficacia personal y competitiva fueron significativas, aunque los valores r fueron más bien bajos y tuvieron solo una pequeña cantidad de varianza explicada. Por lo tanto, aunque hace falta más investigación en esta línea, este estudio sugiere que la autoeficacia personal y competitiva son distintas conceptualmente, pero están relacionadas empíricamente. Además, este trabajo también indicó que no solo es importante la fuente de información, sino que también son importantes los tipos potenciales de información dentro de un ambiente dado de rendimiento. Para que un tipo de información afecte significativamente a la autoeficacia, la información debe ser del mismo tipo que aquella sobre la cual se basa la autoeficacia.

Smith, Ascough y Ettinger (1976) distinguieron entre expectativas de éxito absolutas (patrones internos) y relativas (respecto al rendimiento de otro). Ames y Ames (1981) y Ames (1984) comunicaron que los niños demostraban diferentes atribuciones después del rendimiento en función de si se trataba de situaciones individuales o competitivas. Concluyeron que las situaciones no competitivas llevaban a un enfoque interno de los patrones de ejecución y de este modo aumentaban la autoimagen y la sensación de control. Sin embargo, bajo condiciones competitivas, los resultados competitivos de rendimiento parecían ser más relevantes, dirigiendo la atención hacia fuera de las percepciones del self, por lo tanto, ya no es tan importante como el sujeto se ve a él mismo sino cual es el resultado de la competición. Estos resultados sugieren que ambientes competitivos producen un cambio de foco que puede llevar a cambios significativos de cogniciones como la autoeficacia.

Según estas investigaciones, para influir en un tipo de autoeficacia se debería aportar al sujeto feedback postrendimiento del mismo tipo sobre el cual están basadas las expectativas de autoeficacia. Por ejemplo, proveyendo a un corredor el conocimiento de que ha vencido a un oponente, pero sin informarle del tiempo, se produciría un incremento en su autoeficacia competitiva, pero no en su autoeficacia personal. Así pues, es importante delimitar los tipos de información potenciales de autoeficacia dentro de un ambiente de rendimiento dado.

Otro asunto relacionado con lo expuesto, de importancia crítica, consiste en la identificación del tipo más saliente de autoeficacia del sujeto. Si se aporta información sobre un tipo de eficacia con la intención de iniciar un cambio en las expectativas, pero los individuos están enfocados a otro tipo, entonces la información de autoeficacia dada tendrá poco efecto. Los resultados de Ames y Ames (1981) y Weinberg, Sinardi y Jackson (1982) apoyaron esta noción. Para ambos, el feedback de autoeficacia competitiva pareció ser más relevante que la información de autoeficacia personal en ambientes competitivos.

Weinberg y col. (1982) midieron la autoeficacia personal y manipularon la autoeficacia competitiva. Encontraron que la autoeficacia personal predijo el rendimiento significativamente en el primer intento. Después de que los sujetos recibieran feedback de los resultados competitivos, éste influyó significativamente en el rendimiento del segundo intento. Este segundo efecto, sin embargo, debe ser atribuido a la autoeficacia competitiva. Aunque estos investigadores no hicieron la distinción entre los dos tipos de autoeficacia, sus resultados sugieren que los dos tipos de autoeficacia afectan al rendimiento diferenciadamente, y por lo

tanto, los resultados de ejecución y competitivos deben ser considerados por separado.

Además del tipo de información que sobresale, otros factores pueden influir en los efectos de los logros de ejecución sobre los diferentes tipos de autoeficacia. Una variable puede ser la novedad de la tarea o la cantidad de experiencias individuales tenidas con la actividad. Es probable que si la autoeficacia, tanto personal como competitiva, se basa en pocas experiencias, entonces será más susceptible al feedback informativo, particularmente si es del mismo tipo sobre el cual está basada la autoeficacia. Por el contrario, si la autoeficacia se basa en muchas experiencias, será resistente al feedback informativo, particularmente si éste no es del mismo tipo que la información de la cual se deriva la autoeficacia.

La estabilidad de las atribuciones sobre las cuales se basan las expectativas de eficacia también puede ser un factor significativo. Por ejemplo, si el feedback de resultados competitivos es atribuido a un factor estable como la forma física, esta información tendrá probablemente poca influencia en la autoeficacia personal o competitiva porque las expectativas, al igual que la forma física no serían susceptibles de un cambio inmediato. Inversamente, si el feedback de resultados competitivos fuera atribuido a un factor inestable, como el esfuerzo, se esperaría que ambos tipos de autoeficacia serían, como el esfuerzo, más maleables al cambio. Sin embargo, son necesarias más investigaciones para ayudar a clarificar las condiciones bajo las cuales los distintos tipos de información afectan a la autoeficacia personal y competitiva.

3.2.2. La experiencia vicaria.

Dentro de la actividad física y el deporte se han realizado distintas investigaciones que analizan la influencia de la experiencia vicaria sobre la autoeficacia.

Feltz y col. (1979), empleando una tarea de salto de trampolín de espaldas, fallaron en demostrar que el modelado únicamente (sin ejecución de la tarea) fuese capaz de influir en la autoeficacia. De los tres tipos de modelado que emplearon (modelado participante, modelado en vivo y modelado grabado), tan sólo el grupo asignado al modelado participante, que realizaba la tarea, tuvo mejores ejecuciones y expectativas de eficacia que el grupo control.

Uno de los estudios citados con más frecuencia sobre los efectos de la similitud del modelo en el rendimiento motor fue realizado por Gould y Weiss (1981). Examinaron los efectos de la similitud del modelo y las declaraciones de eficacia del modelo sobre la resistencia muscular y la autoeficacia. La muestra estaba formada por estudiantes de sexo femenino no deportistas. El modelo similar era una chica no deportista y el modelo no similar era un chico deportista. Los sujetos, por lo tanto, observaron o bien a un modelo similar o bien a un modelo disimilar que realizó declaraciones de eficacia o positivas, o negativas o irrelevantes. Se predijo que los modelos similares que hacían declaraciones positivas de autoeficacia elevarían tanto la eficacia percibida de los sujetos como su rendimiento, mientras que los modelos disimilares que realizaban declaraciones negativas de eficacia se esperaba que descendieran tanto la eficacia percibida de los sujetos como su rendimiento. Después de ver al modelo, los sujetos rellenaron unos cuestionarios de autoeficacia y ejecutaron tres intentos en

una tarea de resistencia a la extensión de piernas. Consistentemente con las hipótesis planteadas, los resultados revelaron que los sujetos con modelo similar extendieron sus piernas significativamente más tiempo que con modelo disimilar o que los sujetos control. Además, los sujetos con modelo similar tuvieron creencias de autoeficacia más altas y más fuertes que los sujetos con modelos diferentes. Aunque este estudio aportó un fuerte apoyo a la Teoría Cognitiva Social y de la Autoeficacia (1977, 1986), su diseño no permitió la determinación de la dimensión más sobresaliente de la similitud del modelo (sexo, nivel de práctica), a la hora de influir sobre la autoeficacia.

McAuley (1985) empleó el modelado participante, con ayuda y sin ayuda, para elevar la autoeficacia respecto a una tarea gimnástica. Los dos tipos de modelado produjeron mejores expectativas de eficacia que el grupo control, que no recibió tratamiento. Sin embargo, este diseño no permitió identificar si las diferencias en autoeficacia eran debidas a la ejecución o a la observación del modelo.

McCullagh (1987) diseñó un estudio con el objetivo de replicar y ampliar los resultados de Gould y Weiss acerca de las características del modelo. El experimento manipuló el tipo de modelo (similar o disimilar) y el momento en que se daba la información acerca del modelo (pre o post demostración). Esta investigación incluyó mejoras respecto a la manipulación del modelado de Gould y Weiss (1981), los cuales habían empleado un modelo femenino con poca práctica como similar y un modelo masculino deportista como disimilar, por lo que se desconocía si la mayor influencia del modelo similar sobre la autoeficacia era debida al sexo o al nivel de práctica del modelo. Para evitar este inconveniente los sujetos, también femeninos en este caso, observaron a un modelo femenino y fueron

inducidos a creer que el modelo era similar o disimilar variando el nivel de práctica del sujeto en la tarea. En la condición de similar se les dijo que la modelo era una estudiante que no había tenido experiencia con la tarea, mientras que en la condición de disimilar se les dijo que el modelo había sido elegida por su mucha experiencia en actividades de equilibrio (la tarea consistía en trepar por una escalera). Por otro lado, la tarea elegida para el estudio de Gould y Weiss (1981) requería un gran esfuerzo y muy poco aprendizaje, por lo que aportaba poca información relevante respecto a la ejecución de la tarea y pudo actuar únicamente como un patrón de rendimiento que afectara únicamente a las expectativas de los sujetos. En su lugar, este estudio empleó una tarea en cuya ejecución los sujetos mejoraban a través de los intentos, esta tarea era la escalera de Bachman (1961). Una mejora final se refería a las medidas de rendimiento empleadas. En línea con la sugerencia de Scully y Newell (1985) de que se debían medir tanto los componentes del movimiento como los resultados, esta investigación midió tanto la puntuación de resultados (altura escalada) como la puntuación de estrategia (tiempo empleado subiendo) como medidas de rendimiento. Los resultados mostraron que los sujetos rendían mejor después de observar a un modelo que percibían como similar que después de uno que percibían como disimilar. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en autoeficacia en función de la similitud del modelo con el observador, así como tampoco se encontraron correlaciones significativas entre el nivel o la fuerza de la autoeficacia y el rendimiento.

En otro estudio muy interesante, Lirgg y Feltz (1991) examinaron la influencia de dos variables del modelo sobre la autoeficacia, la destreza y la similitud. Emplearon una muestra de 100 estudiantes femeninas de secundaria, que fueron asignadas a distintos grupos en un diseño 2x2 (tipo

de modelo x destreza del modelo). Por lo tanto, se realizaron cuatro grupos de tratamiento, el primer grupo observó a un profesor con destreza, el segundo a un profesor sin destreza, el tercero a un par con destreza y el cuarto a un par sin destreza. La tarea consistió en subir la escalera de Bachman (1961). Los resultados mostraron que los sujetos que observaron a un modelo con destreza tuvieron mayor autoeficacia y mejor rendimiento que los sujetos que observaron a un modelo sin destreza. No encontraron diferencias ni en autoeficacia ni en rendimiento en función del status del modelo, lo que significa que la destreza del modelo es más importante para determinar la autoeficacia que su status.

Otro esfuerzo por delinear más plenamente las características del modelo que influyen en la autoeficacia y ejecución motriz correspondió al estudio de George, Feltz y Chase (1992), el cual replicó y amplió las condiciones de modelado del estudio de Gould y Weiss (1981), ya que se añadieron dos condiciones de modelado al tratamiento experimental: una chica deportista y un chico no deportista. Así pues, fue posible determinar qué características del modelo (sexo o nivel de práctica) percibieron los sujetos como similar o disimilar a ellos. De igual forma que en el estudio de Gould y Weiss (1981), los resultados de este estudio mostraron que los sujetos que observaron a un modelo similar extendieron sus piernas significativamente más tiempo y mostraron niveles más altos de eficacia que aquellos sujetos que observaron a un modelo disimilar. De las dos variables de similitud consideradas, el sexo del modelo no influyó significativamente sobre la autoeficacia. Por lo tanto, fue el nivel de práctica deportiva la señal de similitud más importante a la hora de influir sobre la autoeficacia.

Resumiendo, de los distintos estudios que han empleado la experiencia vicaria para manipular la autoeficacia los resultados parecen indicar que una alta similitud modelo-observador en cuanto al nivel de práctica deportiva aumenta la relevancia de la información aportada por el modelo, y que de este modo se eleva la autoeficacia del observador en mayor medida que cuando la similitud es baja (Gould y Weiss, 1981, George y col., 1992). De igual forma, parece que el nivel de destreza o habilidad de los modelos también es una variable importante a la hora de influir sobre la autoeficacia del observador, de forma que los modelos con alta destreza, que realizan con éxito la tarea, generan sentimientos de autoeficacia más altos en los espectadores que los modelos que alcanzan menores logros de ejecución (Lirgg y Feltz, 1991). Sin embargo, no existen estudios que hayan analizado la influencia sobre la autoeficacia del aumento de la similitud de los modelos con el observador (manifestada a través del nivel de práctica en la actividad) cuando se dan dos sesiones de modelado y de cómo se relaciona esta influencia con el nivel de destreza del modelo (indicado a través de los logros de ejecución). Nuestro estudio, por lo tanto, se ha planteado como objetivo analizar como ésta relación entre nivel de práctica y resultados a lo largo de dos sesiones de modelado.

3.2.3. La persuasión verbal.

El estudio acerca de la influencia de la persuasión verbal sobre la autoeficacia en el campo del deporte y la actividad física, se concreta en el estudio de la influencia sobre la autoeficacia de las estrategias cognitivas basadas en la persuasión. Los estudios que han estudiado las técnicas persuasivas, como la autoconversación positiva (Weinberg, 1986; Weinberg, Smith, Jackson y Gould, 1984; Wilkes y Summers, 1984) la imaginación



(Feltz y Riessinger, 1990; Wilkes y Summers, 1984), el engaño en el rendimiento (Fitzsimmons y col., 1991), la falsa información acerca del oponente (Weinberg y col., 1979; Weinberg y col., 1981) y la reinterpretación de las emociones (Lan y Gill, 1984), como una fuente de información de eficacia han obtenido resultados variados.

En el campo del deporte individual y el rendimiento en la actividad física se ha estudiado la influencia de las técnicas persuasivas sobre todo en actividades de resistencia, en las cuales los participantes deben hacer frente a estados aversivos como el aburrimiento, el desagradable efecto de la isquemia y la incomodidad (Weinberg y col., 1979; Weinberg y col., 1981; Weinberg y col., 1984).

Weinberg y col. (1979) y Weinberg y col. (1981) comunicaron a los sujetos que iban a competir contra un atleta o contra un operado de la rodilla en una tarea de resistencia de piernas. Los sujetos que compitieron contra el atleta mostraron menor nivel de autoeficacia y de rendimiento que los sujetos que compitieron contra el lesionado.

Weinberg y col. (1984) encontraron que las “técnicas de imaginación” y las técnicas de autoconversación positiva producían una persistencia en la tarea significativamente más alta que las técnicas de asociación (foco atencional) o de control de las condiciones de trabajo en una tarea de resistencia muscular. Sin embargo, Weinberg (1986) no encontró diferencias significativas ni de autoeficacia ni de rendimiento en función de la disociación o la autoconversación positiva.

Lan y Gill (1984) dieron a una muestra de sujetos falso feedback de ejecución junto con la información de que altos niveles de arousal eran

indicativos de alto rendimiento, los resultados no consiguieron demostrar que estos sujetos tuvieran expectativas más altas que el grupo control.

Wilkes y Summers (1984) encontraron que las persuasiones para producir confianza y las persuasiones para reinterpretar el arousal influían en el rendimiento de fuerza, pero esta influencia no parecía que se basaba en la influencia de los tratamientos sobre la autoeficacia.

Feltz y Riessinger (1990) analizaron la influencia conjunta de los logros de ejecución y de una técnica persuasiva, la práctica imaginada (*imagery*), sobre la autoeficacia. Los sujetos del grupo de *imagery* más resultados de ejecución tuvieron mayor autoeficacia que los grupos de sólo resultados de ejecución y de control.

Fitzsimmons y col. (1991) manipularon el feedback de resultados de ejecución en levantamiento de pesas para influir sobre la autoeficacia, por lo que esta técnica de persuasión se encuentra íntimamente relacionada con la influencia de los logros de ejecución sobre la autoeficacia. Los resultados fueron en la línea esperada ya que los sujetos que recibieron falso feedback positivo tuvieron mejores expectativas de eficacia.

Una explicación para los distintos resultados de estos estudios pueden ser las diferencias en el grado de la influencia persuasiva de sus técnicas y en el grado de experiencia personal de los sujetos en la tarea. El grado de influencia persuasiva depende de si realmente se pretendió persuadir a los sujetos. Por ejemplo, Weinberg (1986) no les dijo a los sujetos que la tarea cognitiva que iban a emplear podría aumentar su rendimiento. También depende de la credibilidad de la información persuasiva. Lan y Gill (1984) intentaron hacer creer a los sujetos que aquellos que tenían los patrones elevados de arousal psicológico eran buenos competidores, sin embargo, no

comprobaron si los sujetos se creyeron o no esta información. Fitzsimmons y col. (1991) por otro lado, realizaron un estudio piloto para asegurarse de que el feedback engañoso que les proporcionaron a los sujetos era creído por éstos.

Por otro lado, la falta de influencia de la persuasión verbal sobre la autoeficacia en muchos de estos estudios puede ser debido a que emplearon ensayos múltiples de ejecución. La persuasión verbal puede influir sobre la autoeficacia significativamente cuando el sujeto no ha tenido contacto con la tarea, sin embargo, en la medida que el sujeto realice y repita la tarea, irá aumentando su conocimiento de ésta y podrá hacer una estimación más precisa de sus capacidades para realizarla, lo cual irá disminuyendo el poder de la persuasión verbal para influir en la autoeficacia. Por lo tanto, las percepciones de los sujetos de su ejecución pudieron haber amortiguado parte de la influencia que las variables del tratamiento ejercieron en la autoeficacia. Esta explicación fue aportada por Feltz y Riessinger (1990), los cuales encontraron que los efectos significativos para el rendimiento de resistencia y autoeficacia fueron efimeros después de que los sujetos experimentaran fracaso en el rendimiento.

3.2.4. Los estados fisiológicos.

La influencia de los estados fisiológicos sobre la autoeficacia es un área de la teoría de la autoeficacia que sin duda necesita mayor investigación. Dentro del campo de la actividad física y el deporte existen muy pocos estudios que hayan analizado las relaciones entre los estados fisiológicos o emocionales y la autoeficacia, y los resultados que se deducen

de ellos no son concluyentes (Feltz, 1982, 1988; Feltz y Mugno, 1983; Feltz y Riessinger, 1990; Long, 1984, 1985; Kavanagh y Hausfeld, 1986).

En varios trabajos empleando como tarea el salto de trampolín hacia atrás, Feltz (1982, 1988), Feltz y Mugno (1983) encontraron que aunque el arousal fisiológico no predijo las expectativas de autoeficacia, el arousal cognitivo fue un predictor significativo, pero no tan fuerte predictor como los logros previos de ejecución.

Kanavagh y Hausfeld (1986) examinaron la influencia de los estados de ánimo sobre el rendimiento en una tarea física y el papel mediador de la autoeficacia en esta influencia. Las variaciones de estado de ánimo variaron desde alegría a tristeza e influyeron sobre el rendimiento. La autoeficacia respecto a la tarea, sin embargo, no fue afectada por el estado de ánimo, aunque permaneció como un buen predictor del rendimiento.

Long (1984, 1985) analizó la influencia de un programa de entrenamiento aeróbico con un programa de inoculación de estrés de diez semanas de duración, sobre la autoeficacia y la ansiedad de un grupo de sujetos con estrés crónico. Los dos programas fueron efectivos en aumentar la autoeficacia y disminuir la ansiedad cognitiva. Estos efectos se mantuvieron hasta tres meses después de terminar el programa. Hay que tener en cuenta que empleó la Escala de Autoeficacia de Sherer, Maddux, Mercandante, Prentice-Dunn, Jacobs y Rogers (1982), una medida de autoeficacia general. Por lo tanto, no es sorprendente que las dos formas de tratamiento, ambas diseñadas para reducir el estrés, tuvieran efectos similares en las percepciones de autoeficacia general.

3.3. ESTUDIOS QUE ANALIZAN LA AUTOEFICACIA COMO DETERMINANTE DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Basándonos de nuevo en gran parte en el trabajo de revisión de Balaguer y col. (1995), en la tabla 2 exponemos un listado de las principales investigaciones realizadas en los últimos años que relacionan autoeficacia y ejecución en el campo de la actividad física y el deporte.

Tabla 2.

Listado de las principales investigaciones anglosajonas sobre autoeficacia y rendimiento en la actividad física y el deporte.

AUTOR	AÑO	ACTIVIDAD	MEDIDA DE LA AUTOEFICACIA
Balaguer y col	1990a/b	Baloncesto	PSE
Barling y Abel	1983	Test de ejecución en tenis	Específica
Deeter	1989	Tarea: Resistencia	Específica
Feltz	1982	Saltos de trampolín atrás	Específica
Feltz	1988	Saltos de trampolín atrás	Específica
Feltz y Mugno	1983	Saltos de trampolín atrás	Específica
Feltz y Riessinger	1990	Resistencia de piernas	Específica
Feltz y col.	1979	Saltos de trampolín atrás	Específica
Feltz y col.	1989	Hockey	Específica
George y col.	1992	Resistencia de piernas	Específica
Gayton y col.	1989	Carrera de maratón	PSE
Gould y Weiss	1981	Resistencia de piernas	Específica
Kavanagh y Hausfeldt	1986	Fuerza de la mano	Específica
Lázaro y Villamarín	1993	baloncesto	PSE y específica
Lee	1982	Actuación de gimnastas	Específica
Lee	1989	Tarea motriz	Específica
Lirgg y Feltz	1991	Escalera de Bachman	Específica
Martin y Gill	1991	Carrera de resistencia	Específica
McAuley y Gill	1983	Salto de potro	PSE y específica
McAuley	1985	Ejercicio gimnástico	Específica
Miller	1993	Deporte: Natación	Específica
Miller y McAuley	1987	Deporte: Baloncesto	Específica
Miller y col.	1992	Natación, hockey, baloncesto	Específica
Morelli y Martin	1982	Carrera 800 metros	Específica
Ness y Patton	1979	Levantamiento de pesas	Específica
Okwumabua	1986	Maratón	Específica
Palomares	1994	Velocidad - agilidad	PSE y específica

Ryckman y col.	1982	Tarea de coordinación	PSE
Scanlan y col.	1984	Lucha	Específica
Theodorakis y col.	1993	Tenis	Específica
Thornton y col.	1987	Tarea de fuerza y resistencia	PSE
Weinberg	1982	Resistencia de piernas	Específica
Weinberg	1986	Resistencia de piernas	Específica
Weinberg y col.	1979	Resistencia de piernas	Específica
Weinberg y col.	1980	Tarea gimnástica	Específica
Weinberg y col.	1981	Resistencia de piernas	Específica
Weinberg et al.	1982	Tarea gimnástica	Específica
Weinberg y col.	1984	Resistencia de piernas	Específica
Weiss y col.	1989	Gimnasia deportiva	Específica
Yang y Pargman	1993	Karate	Específica

PSE: Escala de Autoeficacia Física (Ryckman y col., 1982)

Como se puede observar en la tabla 2, de los diversos estudios realizados con el objetivo de verificar la relación de las creencias de autoeficacia con la ejecución dentro del campo de la actividad física y el deporte, algunos se han centrado en la relación de la autoeficacia con el rendimiento en situaciones deportivas (ej. Ness y Patton, 1979; Lee, 1982, 1989; Morelli y Martin, 1982; Barling y Abel, 1983; Leland, 1983; Gould y col., 1983a; McAuley y Gill, 1983; Feltz, 1988; Feltz y Albrecht, 1985; Feltz, Bandura y Lirgg, 1989; Gayton, Matthews y Burchstead, 1986; Weiss, Wiese y Klint, 1989), mientras que otros estudios han analizado la relación entre autoeficacia y ejecución en distintas actividades físicas, tanto competitivas (ej. Weinberg, 1985; Weinberg y col., 1979; Weinberg y col., 1980; Weinberg, y col., 1981; Feltz, 1988, 1992; McAuley, 1992a), como no competitivas (ej. Gould y Weiss, 1982; McAuley, 1985).

Por otro lado, mientras algunos estudios han empleado medidas específicas de la autoeficacia, otros han empleado la escala de Autoeficacia Física (PSE) de Ryckman, Thornton, Robbins y Cantrell (1982), que es una medida global de la autoeficacia. Esta escala está compuesta por dos subescalas, la escala de habilidad física percibida (PPA) y la escala de

confianza en la autopresentación física (PSPC). De las dos subescalas, Ryckman y col. (1982) presentaron la subescala PPA como el predictor más potente de la cantidad y nivel de participación en actividad física y deporte.

De los estudios que analizan la relación entre autoeficacia y ejecución, algunos analizan esta relación sin manipular la autoeficacia, mientras que otros la manipulan mediante diversas técnicas y posteriormente analizan la relación entre esta autoeficacia manipulada y el rendimiento en distintos deportes y tareas motoras (estos estudios han sido explicados al analizar la influencia de las distintas fuentes de información sobre la autoeficacia, aunque los repasaremos de nuevo en este apartado).

Estudios que no manipulan la autoeficacia.

Un estudio de Lee (1982), analizó el poder predictivo de la autoeficacia y de los logros previos sobre el rendimiento en los aparatos gimnásticos de una competición. Los resultados mostraron que la autoeficacia fue mejor predictora de las puntuaciones obtenidas en la competición que los logros previos de ejecución.

En los estudios de Feltz sobre la conducta de saltos de trampolín hacia atrás (Feltz, 1982, 1988; Feltz y Mugno, 1983), se hipotetizó que la autoeficacia sería el principal predictor de la conducta de salto a través del desarrollo de cuatro ensayos, comparada con los logros pasados y el arousal fisiológico. También se predijo una relación recíproca entre autoeficacia y conducta de salto. Los resultados, analizados mediante técnicas de *path analysis*, aportaron un apoyo parcial a las hipótesis planteadas. La autoeficacia fue el principal predictor de la conducta en el primero de los cuatro intentos de salto. Después del ensayo 1, el rendimiento en el ensayo anterior fue el principal predictor del rendimiento en el siguiente ensayo.

Además, aunque se probó una relación recíproca entre autoeficacia y conducta de salto, ésta no fue igualmente recíproca. A medida que los sujetos progresaban en los ensayos, la conducta de salto comenzó a predecir más fuertemente la autoeficacia, que la autoeficacia la conducta de salto. Los resultados, por tanto, indicaron que la autoeficacia podía ser tanto una causa como una consecuencia de los resultados de ejecución.

McAuley y Gill (1983) analizaron el valor predictivo de dos medidas de autoeficacia (una general, la Escala de Autoeficacia Física, y otra específica) sobre el rendimiento competitivo de 52 gimnastas femeninas. Se midió la autoeficacia antes de competir en cada uno de los cuatro aparatos gimnásticos que constituían la competición. La medida específica de autoeficacia predijo mejor el rendimiento que la medida global.

En un estudio posterior, Barling y Abel (1983) analizaron la relación entre autoeficacia y ejecución en 12 tareas de tenis, con una muestra de 40 tenistas, encontrando una relación positiva entre ambas variables.

En un estudio realizado por Scanlan, Lewthwaite y Jackson (1984) se comparó la capacidad de la autoeficacia y de otras variables como predictores del rendimiento en jóvenes luchadores. Su estudio se realizó con chicos de 9 a 14 años de edad en un torneo de final de temporada. Los sujetos rellenaron medidas de ansiedad competitiva y expectativas de rendimiento personal de 10 a 20 minutos antes de su primer y de su segundo asalto. También se completó una medida de sus pensamientos preocupantes preasalto 2 horas antes del primer asalto. Los análisis de regresión indicaron que para el primer asalto, los ganadores tenían más experiencia competitiva de lucha, más altas expectativas de éxito y menores preocupaciones preasalto sobre fallos que los que perdieron. Para el segundo asalto, sólo

aquellos con años de experiencia competitiva y altas expectativas de rendimiento fueron predictores de altos resultados de rendimiento.

Gayton y col. (1986) estudiaron la relación entre la autoeficacia (medida a través de la Escala de Autoeficacia Física) y el rendimiento en una carrera de maratón, empleando una muestra formada por 23 maratonianos (12 varones y 11 mujeres). La puntuación total de autoeficacia física y la puntuación de habilidad física percibida correlacionaron positivamente con los tiempos obtenidos y con los tiempos estimados. La dimensión de confianza en la autopresentación física no mostró relaciones significativas con el rendimiento.

Thornton, Ryckman, Robbins, Donolly y Biser (1987) analizaron las relaciones entre la Escala de Autoeficacia Física y la ejecución de distintas tareas motrices (resistencia muscular, fuerza y habilidad). Emplearon una muestra de 135 sujetos, 67 varones y 68 mujeres, de edades entre los 17 y 64 años. La subescala de habilidad física percibida se relacionó positivamente con la frecuencia, duración e intensidad, de la participación en tareas de fuerza y resistencia. La subescala de confianza en la autopresentación física no fue un buen predictor de la ejecución.

En otro estudio, Lee (1989), analizó la relación entre el establecimiento de metas, la autoeficacia y la ejecución en 9 equipos de hockey femenino universitario, con una muestra de 257 jugadoras. Se encontró relación entre el establecimiento de metas, la fuerza de la autoeficacia y el porcentaje de triunfos de los equipos.

Con el objetivo de replicar los resultados obtenidos por Scanlan y col. (1984), Weiss y col. (1989) realizaron un estudio con 22 jóvenes gimnastas en el que se consideraron cuatro variables predictoras del rendimiento:

autoeficacia, años de experiencia, pensamientos preocupantes y ansiedad. Encontraron que sólo la correlación entre autoeficacia y rendimiento ($r = .57$) fue significativa.

Deeter (1989) analizó el valor predictivo de las expectativas de eficacia y de los valores asignados a la tarea sobre la ejecución en una tarea de resistencia, empleando una muestra formada por 80 mujeres y 66 varones. Las expectativas de eficacia fueron mejores predictoras de la ejecución que los valores personales asignados a la tarea.

Martin y Gill (1991), empleando una muestra de 73 adolescentes varones corredores de largas distancias, encontraron que aquellos que tenían mayor confianza deportiva y mayores expectativas de eficacia corrieron más rápidos en sus carreras que aquellos que tuvieron bajas expectativas y poca confianza. Usando un análisis de regresión múltiple, la autoeficacia fue el único predictor significativo del tiempo final. Estos resultados apoyaron una investigación previa de Okwumabua (1986) que encontró que la autoeficacia explicaba el 46% de la varianza del tiempo final en maratonianos adultos.

Miller, Carlyle y Pease (1992) analizaron la relación entre autoeficacia y ejecución en sujetos con diferentes niveles de destreza, en tres deportes diferentes, natación, hockey sobre hielo y baloncesto. Los resultados indicaron la relación significativa entre fuerza de autoeficacia y ejecución para todos los niveles de destreza.

Yang y Pargman (1993) analizaron, al igual que Martin y Gill (1991), la influencia de la confianza deportiva, la autoeficacia y la ansiedad sobre el rendimiento motriz. A diferencia de los anteriores, que emplearon una tarea dependiente del esfuerzo (carrera de larga duración), utilizaron una tarea más compleja, el karate. Para el estudio utilizaron una muestra formada por

29 varones y 36 mujeres estudiantes universitarios matriculados en clases de karate. La autoeficacia, la confianza deportiva estado y la ansiedad cognitiva mostraron ser buenos predictores del rendimiento.

Theodorakis, Bagiatis, Madis y Papakonstandiou (1993) analizaron la capacidad predictiva del rendimiento en una tarea de tenis de la autoeficacia, la habilidad, el establecimiento personal de objetivos, la importancia dada al rendimiento y el nivel de objetivos. La autoeficacia se relacionó significativamente con el rendimiento. Sin embargo, los análisis de regresión jerárquica mostraron que sólo la habilidad y los objetivos personales contribuyeron significativamente a la predicción del rendimiento.

En nuestro país, Balaguer, Colilla, Gimeno y Soler (1990), Lázaro y Villamarín (1993) y Palomares (1994) han analizado la relación entre autoeficacia y ejecución en la actividad física y el deporte.

Balaguer y col. (1990) analizaron la relación entre autoeficacia física (medida a través de la Escala de Autoeficacia Física), autoconfianza en el deporte y ansiedad con la ejecución, empleando una muestra de 18 varones y 22 mujeres pertenecientes a 4 equipos de baloncesto (2 masculinos y 2 femeninos). Encontraron una relación significativa entre la autoeficacia física y algunas de las variables criterio relativas a los resultados de ejecución.

Lázaro y Villamarín (1993) analizaron la capacidad predictiva de las medidas globales (Escala de Autoeficacia Física) y específicas de la autoeficacia sobre el rendimiento en baloncesto, empleando una muestra de 34 jugadoras de este deporte. Los resultados indicaron que la autoeficacia específica era mejor predictora del rendimiento que la autoeficacia general.

Palomares (1994) analizó las relaciones entre el rendimiento en una tarea motriz de velocidad-agilidad y la autoeficacia medida a través de un cuestionario específico y de la escala de autoeficacia física (Ryckman y col., 1982). Encontró relaciones positivas y significativas entre la autoeficacia, tanto medida a través del PSE como a través del cuestionario específico, y la marca en la tarea.

Estudios que manipulan experimentalmente la autoeficacia.

Estos estudios han manipulado experimentalmente la autoeficacia para posteriormente analizar la relación entre autoeficacia y rendimiento en distintas tareas.

En este apartado puede ser útil distinguir entre el rendimiento en tareas sencillas que son dependientes del esfuerzo y tareas complejas que requieren la elaboración de estrategias cognitivas para su realización. La influencia causal de la autoeficacia en uno u otro tipo de actividades supuestamente se realiza a través de mecanismos distintos.

Estudios que emplean tareas sencillas esfuerzo dependientes.

En este tipo de tareas la autoeficacia afecta a la ejecución a través de su influencia sobre la motivación. Aquellos que se sienten altamente eficaces ante una determinada tarea tienden a esforzarse más y a persistir más tiempo que aquellos que se sienten poco eficaces.

Gould y Weiss (1981) examinaron los efectos de la similitud del modelo y las declaraciones de eficacia del modelo sobre la resistencia muscular y la autoeficacia, empleando una muestra de 150 sujetos. Los resultados revelaron que los sujetos con modelo similar extendieron sus piernas más tiempo que con modelo disimilar o que los sujetos control, y

además tuvieron creencias de autoeficacia más altas y más fuertes que los sujetos con modelos diferentes. La correlación entre autoeficacia y rendimiento fue de $r = .31$.

Weinberg (1982, 1986) y Weinberg y col. (1979; 1980; 1981) han intentado demostrar la influencia causal de la autoeficacia sobre la ejecución motora a través de la manipulación experimental sobre la autoeficacia, para ello utilizaron un diseño experimental común que consistía en manipular el ambiente para crear altas o bajas expectativas de eficacia, presentando a los sujetos dos tipos de contrincantes (lesionado o deportista de alto nivel). Concretamente, intentaban probar que las expectativas de eficacia determinarían el esfuerzo y persistencia de los individuos en una tarea de resistencia muscular competitiva. Sus resultados mostraron que: 1) Los sujetos con alta autoeficacia persistieron significativamente más tiempo en las tareas de resistencia muscular que los sujetos con baja autoeficacia. 2) La relación entre autoeficacia y resistencia muscular fue mayor en los varones que en las mujeres. 3) La autoeficacia personal predijo significativamente el rendimiento en el primer intento de una tarea de resistencia muscular. Después de que los sujetos recibieran feedback de los resultados competitivos, fueron éstos quienes influyeron significativamente en el rendimiento del segundo intento.

Feltz y Riessinger (1990) encontraron que la *imagery*, viéndose a uno mismo realizar con éxito la tarea, producía efectos significativos elevando la autoeficacia y el rendimiento en tareas de resistencia.

En otra investigación, Lirgg y Feltz (1991) mostraron una relación positiva entre autoeficacia y ejecución, ya que los sujetos que observaron tanto a un maestro con habilidad como a un par con habilidad realizar una

tarea física ejecutaron mejor dicha tarea y tuvieron creencias de autoeficacia más altas que los sujetos que observaban a un maestro no habilidoso o a un par no habilidoso.

George y col. (1992) realizaron un estudio que replicó y amplió la condición de modelado del estudio de Gould y Weiss (1981). Al igual que estos autores encontraron que los sujetos que observaron a un modelo similar extendieron sus piernas significativamente más tiempo y mostraron niveles más altos de eficacia que aquellos sujetos que observaron a un modelo disimilar. Sin embargo, no se encontraron diferencias entre los dos grupos en cuanto a fuerza de la autoeficacia.

Estudios que emplean tareas complejas (no dependientes exclusivamente del esfuerzo).

En este tipo de tareas la capacidad de la autoeficacia para determinar el rendimiento se basa tanto en la influencia de la autoeficacia sobre el esfuerzo y la persistencia como en la influencia de la autoeficacia sobre distintos procesos cognitivos que pueden afectar a la ejecución.

McAuley (1985) realizó un estudio con una muestra de 39 mujeres que ejecutaban una tarea gimnástica consistente en un impulso sobre un minitrampolín para dar una voltereta sobre una barra de equilibrio. Se utilizaron tres situaciones experimentales: modelado participante, modelado en vivo y grupo de control sin tratamiento. Los sujetos en situación de modelado (participante y en vivo) mostraron mayores expectativas de eficacia, menor ansiedad y mejor ejecución que los sujetos en situación de no tratamiento. Los resultados del *path analysis* indicaron que la autoeficacia actuó como un buen predictor de la ejecución de la tarea.

McCullagh (1987) realizó un estudio con el objeto de replicar el trabajo de Gould y Weiss (1981), empleando una tarea no dependiente del esfuerzo (la escalera de Backman). Los resultados mostraron que los sujetos rendían mejor después de observar a un modelo que percibían como similar que después de uno que percibían como diferente. Sin embargo, no encontró diferencias significativas en autoeficacia en función de la similitud del modelo con el observador, así como tampoco encontró relaciones significativas entre el nivel o la fuerza de la autoeficacia y el rendimiento.

Aunque los resultados de estos trabajos sugieren que la autoeficacia, como mecanismo cognitivo, no puede explicar todo el cambio de conducta en el rendimiento motriz, la autoeficacia sí que parece ser un constructo importante para la explicación de la conducta en la actividad física y el deporte. No obstante, la investigación realizada sobre el tópico de la autoeficacia en la actividad física y el deporte muestra deficiencias en los estudios realizados acerca de la influencia de la autoeficacia sobre el rendimiento en tareas motoras complejas no dependientes únicamente del esfuerzo. Las causas de estas deficiencias son que los estudios existentes son escasos y que en éstos los resultados en ocasiones son contradictorios (McCullagh, 1987; Feltz, 1982, 1988; Feltz y Mugno, 1983; McAuley, 1985). Es por ello, por lo que nuestro estudio se planteó como uno de sus objetivos analizar la relación entre autoeficacia y rendimiento en una tarea motriz compleja, que no dependiese únicamente del esfuerzo.

3.4. ESTUDIOS QUE ANALIZAN LA AUTOEFICACIA COMO DETERMINANTE DE LA CONDUCTA DEPORTIVA

En cuanto a la influencia de la autoeficacia sobre la adherencia a una actividad, se han comenzado a realizar estudios longitudinales sobre autoeficacia y conducta de ejercicio aeróbico, de los cuales la mayoría han comunicado resultados positivos. En nuestra revisión, por lo tanto, también hemos tenido en cuenta todos aquellos estudios que relacionan la influencia de la autoeficacia sobre la elección de actividades de ejercicio y sobre la frecuencia, intensidad y duración (adherencia) que muestran en estas actividades (ver tabla 3).

Tabla 3.

Principales investigaciones que han analizado la influencia de la autoeficacia sobre la conducta deportiva.

AUTOR	AÑO	MUESTRA	TIPO DE CONDUCTA
Desharnais y col.	1986	Adultos	Adherencia a un programa de ejercicio
Duncan y McAuley	1993	Adultos	Adherencia a un programa de ejercicio
Dzewaltowski	1989	Estudiantes de secundaria	Elección y adherencia al ejercicio
Dzewaltowski y col.	1990	Estudiantes de secundaria	Elección y adherencia al ejercicio
Ewart y col.	1983	Pacientes en rehabilitación	Adherencia a un programa de ejercicio
García y King	1991	Adultos	Adherencia a programas de ejercicio
Kaplan y col.	1984	Pacientes con enfermedad pulmonar	Adherencia a un programa de ejercicio
Long y Haney	1988	Adultos	Adherencia a un programa de carrera continua
Marcus y col.	1992	Adultos	Adopción y adherencia al ejercicio
McAuley	1990	Estudiantes de secundaria y adultos	Adherencia a un programa de danza aeróbica
McAuley	1992a	Adultos	Adherencia a un programa de ejercicio
McAuley	1993	Adultos	Mantenimiento de conducta de

			ejercicio
McAuley y Jacobson	1991	Adultos	Adherencia a un programa de ejercicio aeróbico
Sallis y col.	1986	Adultos	Adopción de conducta de ejercicio
Sallis y col.	1992	Adultos	Cambio en la práctica de ejercicio
Seff y col.	1993	Asociación paracaidista	Participación en deportes de alto riesgo

El trabajo realizado por Kaplan, Atkins y Reinsch (1984) halló diferencias significativas en adherencia al ejercicio en función de la autoeficacia en sujetos con una enfermedad obstructiva pulmonar. Por otro lado, la investigación de Ewart, Taylor, Reese y DeBusk (1983) también halló diferencias en adherencia al ejercicio en función de la autoeficacia en rehabilitación.

Utilizando una amplia muestra de adultos, Sallis, Haskell, Fortmann, Vranizan y Solomon (1986) examinaron variables consideradas predictoras de la adopción y el mantenimiento de la actividad física. Los resultados de este estudio demostraron que la autoeficacia fue un predictor significativo para adoptar ejercicio intenso y mantener una moderada actividad, así como para predecir el cambio de actividad de ejercicio dentro de ambas categorías de actividad. Estos resultados están de acuerdo con el enfoque teórico de Bandura (1986) que sugiere que cuando la conducta deseada se hace más difícil, la autoeficacia juega una función más importante.

Desharnais, Bouillon y Godin (1986) intentaron predecir la adherencia a un programa de ejercicio para adultos de 11 semanas de duración, empleando la autoeficacia como instrumento de trabajo. Los resultados del trabajo mostraron que la autoeficacia mostró ser más capaz de discriminar entre los sujetos que se adhirieron y aquellos que abandonaron. Sin embargo, estos resultados estuvieron contaminados por una serie de

factores: Primero, la clasificación de los sujetos empleada, basada en el criterio de asistencia, ignoró la posibilidad de que los sujetos podían estar ejercitándose incluso cuando no asistían a la clase. Segundo, la medida de la autoeficacia únicamente mediante una cuestión de un ítem acerca de si los sujetos se creían capaces de asistir al programa completo no sigue las recomendaciones de Bandura (1986) de que las medidas de autoeficacia se deben realizar en términos de las propias capacidades generativas. Por lo tanto, medir la capacidad de adhesión a la participación ante barreras de dificultad creciente, o medir la capacidad para continuar trabajando vigorosamente durante periodos de tiempo crecientes podrían ser métodos más apropiados para medir microanalíticamente la autoeficacia. Problemas similares existen en un estudio realizado por Corbin, Laurie, Gruger y Smiley (1984) que emplearon una medida de un ítem de autoconfianza general en el deporte y actividad física para examinar los efectos de que la información vicaria tenían sobre la confianza, la entrega y la vinculación a la actividad física.

Por otro lado, Long y Haney (1988) estudiaron los efectos de la autoeficacia sobre la adherencia a un programa de carrera continua en una muestra de hombres y mujeres. Estos investigadores no encontraron relaciones significativas entre autoeficacia y adherencia. Estos resultados, que parecen estar en contra de las predicciones de autoeficacia, pueden ser explicados por la medida de autoeficacia utilizada. En este trabajo se empleó la medida de Coppel de autoeficacia general, la cual no es un buen predictor de la conducta específica de correr. De nuevo, parece demostrarse que la medida apropiada de la autoeficacia es la medida microanalítica de capacidades generativas en lugar de tendencias generales (Bandura, 1977; 1986; McAuley, 1990; McAuley y Gill, 1983).

Dos estudios llevados a cabo por Dzewaltowski, (Dzewaltowski, 1989; Dzewaltowski, Noble y Shaw, 1990), aportaron datos que compararon la capacidad de la teoría de la autoeficacia y de los modelos actitudinales de cambio de conducta, especialmente, la teoría de la acción razonada (Fishbein y Azjen, 1974) y la teoría de Azjen (1985) de la conducta planeada, para explicar las conductas de actividad física en estudiantes de enseñanzas medias. En ambos estudios, la autoeficacia fue un predictor significativo de la conducta de ejercicio (elección, adherencia y esfuerzo), mientras que los modelos de acción razonada y conducta planeada no fueron suficientemente explicativos.

McAuley (1990) y McAuley y Jacobson (1991) han empleado el modelo de la autoeficacia para determinar la función de ésta en la conducta de ejercicio de chicas de enseñanza secundaria y mujeres adultas sedentarias. McAuley (1990) empleó un modelo de ecuación estructural para examinar las relaciones entre autoeficacia, intención de vincularse a otra actividad aeróbica, y conducta de ejercicio durante y a continuación de un programa de danza aeróbica. Aunque la autoeficacia previa al programa influyó en la asistencia y percepción del rendimiento, solo la última variable (intención de vincularse a otra actividad) predijo la autoeficacia al final del programa. Estas son relaciones teóricas relevantes, con la autoeficacia influyendo a la conducta en cuestión, y la información de rendimientos pasados influyendo en las consecuentes percepciones de capacidades personales. Finalmente, las expectativas de autoeficacia al final del programa predijeron satisfactoriamente un índice compuesto de conducta de ejercicio (frecuencia e intensidad autovaloradas del ejercicio). Estos resultados son alentadores en el sentido de que identifican a la autoeficacia como un ingrediente activo en el mantenimiento de la conducta de ejercicio.

Sin embargo, los estudios futuros deberían utilizar otras medidas de actividad que no fueran las autovaloraciones de la asistencia como únicos indicadores de la actividad realizada en el programa de ejercicio. El empleo de medidas conductuales alternativas, medidas de intensidad a través de la evaluación del instructor o medidas fisiológicas, y utilización de medidas perceptuales de la conducta de ejercicio como las valoraciones de esfuerzo percibido son índices potenciales de la conducta de ejercicio que podrían ayudar a una mayor comprensión de lo que el individuo está haciendo durante el ejercicio.

McAuley y Jacobson (1991) estudiaron la conducta de ejercicio de 58 mujeres de mediana edad sedentarias en un programa de ejercicio aeróbico de bajo impacto de 8 semanas de duración. Los sujetos fueron clasificados como altos o bajos asistentes al programa y como altos o bajos realizadores de ejercicio, basándose en la mediana de sus puntuaciones de asistencia y en el diario de toda la actividad aeróbica, respectivamente. Los análisis posteriores compararon estos grupos en cuanto a biometría, autoeficacia y medidas de percepción postprograma. Los análisis multivariados demostraron que los sujetos clasificados como altos asistentes pesaban significativamente menos y además perdieron peso a lo largo del programa. No hubieron diferencias significativas entre los grupos de asistencia y las medidas de eficacia anteriores y posteriores al programa, aunque la medias fueron en la dirección teórica propuesta. Sin embargo, los sujetos que entrenaron con alta frecuencia e intensidad, basándose en sus diarios de actividad física, se percibieron a ellos mismos más capaces de entrenar pese a posibles dificultades que les pudieran surgir una vez terminado el programa de entrenamiento (mayor autoeficacia de ejercicio) que los sujetos que se entrenaron con poca frecuencia e intensidad. De igual forma, los

sujetos que cumplieron el programa de entrenamiento percibieron que su condición había mejorado, se divirtieron más en el programa, percibieron su rendimiento como más exitoso, y percibieron que habían logrado en mayor medida sus objetivos personales en comparación con aquellos que no siguieron todas las sesiones del programa. Finalmente, los análisis de regresión múltiple revelaron la modesta, pero significativa capacidad de la autoeficacia para predecir la asistencia al programa y la conducta de ejercicio a lo largo del seguimiento de los dos meses.

Los resultados de McAuley y Jacobson (1991) apoyan la teoría de la autoeficacia pero deben ser interpretados con precaución. El programa de ejercicio solo duró dos meses, así pues es difícil medir los efectos reales de la autoeficacia. Además, las medidas de conducta de ejercicio (asistencia, autovaloración) son limitadas. Sin embargo, este estudio intentó evitar el problema, presente en varios estudios, de considerar la no asistencia como sinónimo de no ejercitarse, haciendo que los participantes llevaran un diario de las actividades aeróbicas de más de 15 minutos de duración que realizaban, estuvieran o no dentro del programa de ejercicio.

García y King (1991) compararon la capacidad predictiva de la adherencia al ejercicio de la autoeficacia y de la automotivación. Emplearon una muestra de 74 adultos varones y mujeres a los cuales les administraron un cuestionario de automotivación y otro de autoeficacia. A continuación los sujetos fueron asignados aleatoriamente a tres niveles de ejercicio o a un grupo de control durante un año. La autoeficacia se asoció significativamente con la adherencia al ejercicio tanto a los 6 meses como al año, mientras que la automotivación no.

Marcus, Selby, Niaura y Rossi (1992) diseñaron un estudio con dos muestras distintas para analizar la autoeficacia de distintos sujetos en distintas fases de adopción y adherencia al ejercicio físico. Estas fases se denominaban: fase de precontemplación (el sujeto no estaba en absoluto vinculado ni interesado en el ejercicio físico), fase de contemplación (el sujeto no estaba vinculado en el ejercicio físico pero sí que estaba interesado y pensando en vincularse a algún programa de ejercicio), fase de acción (el sujeto había comenzado a realizar alguna actividad de ejercicio físico) y fase de mantenimiento (el sujeto estaba vinculado al ejercicio, practicándolo por lo menos 3 veces a la semana como mínimo 20 minutos). En ambas muestras los sujetos en la fase de precontemplación mostraron los niveles más bajos de autoeficacia y los sujetos en la fase de mantenimiento los niveles más altos. Para todas las muestras, las puntuaciones en autoeficacia estuvieron significativamente relacionadas con la fase del proceso de cambio, lo cual significa que los individuos en las distintas fases tuvieron distintos grados de autoeficacia específica al ejercicio. Esto sugiere que los sujetos en las diferentes fases se podrían beneficiar de intervenciones que para elevar las expectativas de eficacia. Por ejemplo, aquellos en las etapas tempranas de adopción de ejercicio (precontemplación y contemplación) podrían ser los más beneficiados de experiencias motivacionales e informacionales diseñadas para incrementar el atractivo de la actividad física y para elevar las expectativas. Es necesario realizar más investigación en esta área antes de que se puedan ofrecer recomendaciones específicas.

En otra investigación se estudió la capacidad de distintas variables cognitivas y sociales para explicar la variación en la práctica de actividad física intensa en una muestra de 1.739 adultos a lo largo de un periodo de 2 años. La línea base de autoeficacia fue un predictor significativo del cambio en la

práctica de ejercicio físico intenso. Cuatro variables estuvieron asociadas significativamente en la producción de este cambio: autoeficacia, dificultades percibidas, apoyo familiar y apoyo de los amigos. Estas variables explicaron aproximadamente el 12% de la varianza en el cambio de práctica de ejercicio físico intenso (Sallis, Hovell y Hofsetter, 1992).

Siguiendo en esta línea de investigación, McAuley (1992a) realizó un estudio para analizar la función de la autoeficacia en la predicción de la adherencia al ejercicio en adultos. Empleó para ello una muestra compuesta por 65 adultos sedentarios. Los sujetos fueron sometidos a un programa de ejercicio físico de 5 meses de duración. Se emplearon técnicas de *path analysis* para examinar la función de la autoeficacia y otros indicadores perceptuales y conductuales sobre la intensidad y frecuencia de ejercicio. La autoeficacia fue capaz de predecir la frecuencia e intensidad del ejercicio a los tres meses pero la conducta pasada de ejercicio fue el mejor predictor de conducta de ejercicio a los cinco meses. Estos resultados sugieren que los determinantes de la participación en el ejercicio difieren en función de la etapa del ejercicio en que son estudiados. Por ejemplo, en las fases tempranas de adopción y adaptación al ejercicio, un fuerte sentido de creencia en las propias capacidades para continuar ejercitándose parece importante. Sin embargo, cuando el ambiente ejerce menos demandas a nuestras capacidades, o sea, cuando comienzan a acostumbrarse al ejercicio, las cogniciones de eficacia son menos importantes.

En otra investigación reciente, McAuley (1993) analizó la relación entre autoeficacia y mantenimiento del ejercicio después de haber participado en un programa de entrenamiento de 5 meses de duración empleando una muestra de 82 ancianos. Para ello los sujetos y sus esposas/os fueron entrevistados 4 meses después de finalizado el programa

de ejercicio. Se examinó la influencia de la autoeficacia, los parámetros fisiológicos (capacidad aeróbica, sexo, composición corporal) y los parámetros conductuales (frecuencia e intensidad pasada de ejercicio) en el mantenimiento de la práctica de ejercicio. La autoeficacia predijo significativamente el mantenimiento de la conducta de ejercicio cuando se controlaron las influencias biológicas y conductuales.

Duncan y McAuley (1993) examinaron las relaciones entre el apoyo social, la autoeficacia y la conducta de ejercicio de 851 adultos sedentarios. Los resultados apoyaron el concepto, introducido por Bandura (1986) de que la autoeficacia mediatiza la influencia del apoyo social sobre las conductas saludables (en este caso la conducta de ejercicio).

Aunque la evidencia de la influencia de la autoeficacia sobre la adherencia al ejercicio es prometedora, es preciso realizar algunas observaciones. Por ejemplo, para la mayoría de los estudios, los periodos de tiempo estudiados fueron relativamente cortos, y dejan por contestar la cuestión de si la autoeficacia es un predictor de la conducta de ejercicio en los programas de entrenamiento a largo plazo. También es importante analizar cuales son las poblaciones a las que se pueden generalizar los resultados obtenidos. En varios estudios las muestras están constituidas por enfermos que presumiblemente tendrían fuertes incentivos para adherirse a los regímenes médicos. Esto puede que no sea necesariamente cierto para el resto de poblaciones sanas, aunque parece existir alguna evidencia de que la adopción, la adherencia, el esfuerzo y la persistencia, también se encuentran influidas por la autoeficacia en poblaciones sanas. Por otro lado, la autoeficacia positiva puede ser necesaria para que se dé la conducta de ejercicio, pero está menos claro que sea una condición suficiente.

Por otro lado, los investigadores actualmente intentan determinar bajo qué condiciones de ejercicio y junto a qué otros parámetros cognitivos, ambientales y fisiológicos la autoeficacia es más potente para determinar la adherencia al ejercicio. A este respecto, tres variables han recibido recientemente considerable atención: el esfuerzo percibido, la diversión y la utilidad de la sesión de ejercicio. Todas han recibido apoyo como influencias potencialmente importantes para la adherencia (King, Taylor, Haskell y DeBusk, 1990; Sallis y Hovell, 1990; Wankel, 1985). También se ha sugerido que las orientaciones de objetivos y el clima motivacional (Ames, 1984, 1986) pueden tener importantes implicaciones para la comprensión, explicación y predicción de la conducta deportiva y de ejercicio. Además, futuras investigaciones deben controlar los incentivos de la gente para participar y persistir en una actividad, ya que la mayoría de la investigación en autoeficacia en deporte y actividad física ha asumido la presencia de incentivos en lugar de controlar y medir este factor. Además, hasta el momento carecemos de evidencia que sugiera que intervenciones elevando la autoeficacia relacionada con el ejercicio puedan elevar la participación en el ejercicio y reducir el abandono. Si esta evidencia empírica se consigue hacer manifiesta, entonces la optimización de la autoeficacia puede llegar a ser una de los principales puntos en los programas de ejercicio.

3.5. ESTUDIOS QUE ANALIZAN LA AUTOEFICACIA COMO DETERMINANTE DE LOS PROCESOS COGNITIVOS.

3.5.1. Autoeficacia y motivación.

Analizando algunos de los estudios más representativos que analizan autoeficacia y motivación dentro de la actividad física y el deporte, podemos citar en primer lugar el de McAuley y col. (1991). Estos investigadores examinaron las relaciones entre autoeficacia, percepción de éxito y motivación intrínseca en el ejercicio. Emplearon una muestra compuesta por 265 participantes en clases de aeróbic. Los individuos más eficaces estaban más motivados intrínsecamente hacia el aeróbic que los sujetos menos eficaces. Sin embargo, los análisis también revelaron que los mecanismos autoevaluativos (percepción de éxito) y la autoeficacia explicaban una parte significativa de la varianza en motivación intrínseca. Las percepciones de éxito fueron predictores de la motivación intrínseca considerablemente más fuertes que la autoeficacia. Estos resultados parecen sugerir que el mecanismo de la autoeficacia puede actuar como una función de aumento.

En otra investigación posterior, Miller y col. (1992) examinaron la relación entre motivación y autoeficacia en tres estudios realizados en tres deportes: natación, hockey sobre hielo y baloncesto. Las muestras constaron de 84 nadadores adolescentes, 28 estudiantes universitarios varones jugadores de hockey sobre hielo y 1 estudiante universitario varón jugador de baloncesto. Los análisis aportaron resultados no concluyentes. Los resultados indicaron que esta relación no era tan intensa como se esperaba. Había poca o ninguna relación entre la fuerza de la eficacia y la motivación en el grupo de baja eficacia y una correlación negativa y significativa entre

la fuerza de la eficacia y la motivación en el grupo de alta eficacia (los nadadores con alta autoeficacia poseían menor motivación). Por otro lado, los sujetos con baja habilidad mostraron una reacción positiva y significativa entre fuerza de eficacia y motivación, mientras que no se dio ninguna relación significativa entre autoeficacia y motivación en los grupos de habilidad media y baja.

En nuestro país, Lázaro, Villamarín y Limonero (1993) realizaron una investigación que examinó la relación entre autoeficacia y motivación intrínseca empleando una muestra de 62 niños de 13 años de edad. Aunque los resultados tendían hacia la hipótesis planteada, no encontraron diferencias en autoeficacia entre los niños con alta o baja motivación intrínseca. En esta misma línea de investigación Escartí y García (1993), empleando una muestra compuesta por 351 adolescentes sí que encontraron que los deportistas que manifestaron estar más motivados y que tenían a su vez entrenadores más motivados, presentaban puntuaciones significativamente más altas en las dos dimensiones de la autoeficacia física (Ryckman y col., 1982).

Por último, Palomares (1994) también encontró relaciones significativas entre la motivación hacia una tarea motriz de velocidad-agilidad, medida a través de una escala de 100 puntos y la autoeficacia respecto a esta tarea (medida a través de un cuestionario específico) y general (escala de autoeficacia física de Ryckman y col., 1982).

Resumiendo, los distintos estudios que han analizado la relación entre la autoeficacia y la motivación en la actividad física y el deporte indican que sí que parece que exista una relación entre autoeficacia y motivación hacia la actividad. No obstante, hay que indicar que estos estudios han sido de

naturaleza correlacional, por lo que de ellos no se puede deducir una influencia causal de la autoeficacia sobre la motivación. Por otro lado, los diferentes estudios, ya expuestos en este capítulo, que analizan la influencia de la autoeficacia sobre la conducta deportiva y el rendimiento, comunicando resultados positivos, pueden indicar una cierta influencia de la autoeficacia sobre la motivación, ya que una mejora de motivación hacia la actividad podría ayudar a explicar estas influencias.

3.5.2. Autoeficacia y objetivos.

Los objetivos, tanto en deporte como en otros campos, pueden operar como motivadores anticipatorios a través de la previsión del ejercicio. Como se ha analizado anteriormente, las creencias de autoeficacia pueden influir en el establecimiento personal de objetivos y mediar en la relación entre objetivos intencionales y motivación cognitiva. La interrelación entre este componente autoevaluativo, las creencias de autoeficacia, y el reajuste de patrones internos puede aportar mayor comprensión a la investigación sobre el establecimiento de metas dentro del deporte y la actividad física.

En un importante estudio examinando las relaciones entre objetivos, autoeficacia y autoevaluación, Bandura y Cervone (1983) emplearon una bicicleta ergométrica para medir el esfuerzo. La cuestión que se analizó fue el principio de la teoría de la autoeficacia que argumenta que los objetivos son fuentes de motivación sólo en la presencia de autoeficacia y de mecanismos autoevaluativos. Para testar este postulado, los sujetos fueron asignados a varias condiciones, objetivos más feedback de rendimiento, objetivos únicamente, feedback únicamente y condición de ni objetivos ni feedback. Consistentemente con la predicción, los objetivos afectaron al

rendimiento sólo cuando una alta insatisfacción con el rendimiento se asoció con una alta autoeficacia respecto al logro de los objetivos, llevando a mayores esfuerzos.

En esta línea de investigación, Lee (1989) analizó la relación que se establecía entre el establecimiento de metas, la autoeficacia en la tarea, y la ejecución. Para ello empleó una muestra de 257 deportistas femeninas universitarias, pertenecientes a 9 equipos de hockey. Encontró que los atributos de los objetivos planteados (especificidad y dificultad) mediatizaron la relación entre la fuerza de la autoeficacia y el porcentaje de victorias de los equipos.

Hay que tener en cuenta, no obstante, que los objetivos, tanto en el deporte como en otros campos, pueden tener dos orientaciones distintas. La orientación a los resultados se caracteriza por unos objetivos relacionados con el deseo de ganar o de tener un buen puesto respecto a otros componentes. La orientación a la ejecución se caracteriza por unos objetivos relacionados con el deseo de ejecutar bien la tarea en relación a uno mismo y progresar (Gill y Deeter, 1988; Nicholls, 1984; Vealey, 1986). Buston (1989) citó dos problemas con las metas orientadas a los resultados. Primero, las metas de resultados son incontrolables. Por ejemplo, los atletas no pueden controlar la habilidad de los otros atletas o las condiciones atmosféricas. Si un atleta está enfermo o lesionado, una meta previamente asequible puede ahora no serlo. Un atleta orientado a los resultados que carece de flexibilidad puede continuar esforzándose hacia una meta no realista. Por el contrario, un atleta con metas de ejecución o patrones internos de éxito puede ajustarlos cuando la situación cambia. Por ejemplo, un lesionado puede exigirse un objetivo de peor tiempo en una carrera. Segundo, los objetivos de resultados pueden reducir la motivación y el

esfuerzo de dos formas. Si los competidores son substancialmente menos habilidosos, los atletas pueden no exigirse al máximo, sino solamente hasta ganar. Por el contrario, cuando el competidor es superior, los atletas saben que ganar es imposible y pueden no esforzarse al máximo. Un atleta manteniendo una meta de ejecución realista, por otro lado, puede elegir un patrón de cambio apropiado. Por lo tanto, aunque logrando metas de ejecución se puede llegar a levantar la ejecución (Gould, 1986), el fracaso al conocer las metas de resultados y de ejecución pueden contribuir al abandono del deporte por el niño (Klint y Weiss, 1987). Así pues, a través de objetivos de ejecución se pueden aumentar los niveles de rendimiento y prevenir el abandono del deporte.

Miller y McAuley (1987) analizaron los efectos de un programa de entrenamiento a través de objetivos centrados en el rendimiento, sobre el rendimiento en el tiro de 3 puntos en baloncesto, sobre las percepciones de éxito y sobre la autoeficacia. Para ello emplearon una muestra de 18 estudiantes universitarios. Éstos realizaron un test de tiros de tres puntos y fueron asignados aleatoriamente o a un programa de entrenamiento a través de objetivos (GT) o a un entrenamiento sin objetivos (NT) durante un periodo de 5 semanas. Los resultados mostraron que el grupo GT mostró significativamente mayor percepción de éxito y autoeficacia que el grupo NT, aunque no se encontraron diferencias significativas en el rendimiento en tiros de 3 puntos.

Garland, Weinberg, Bruya y Jackson (1988) realizaron un estudio con 123 estudiantes universitarios en un programa de ejercicio físico. Los sujetos de la muestra entrenaron durante 5 semanas una tarea que consistía en realizar flexiones de piernas durante 3 minutos, tras el cual fueron asignados aleatoriamente o bien a un grupo con objetivos de rendimiento

muy duros o bien a un grupo con objetivos de rendimiento tan duros que eran altamente improbables e conseguir. A continuación siguió un programa de entrenamiento de 4 semanas en el cual los objetivos y las expectativas de eficacia se midieron una vez a la semana previamente a evaluar el rendimiento. Los autores propusieron un modelo causal en el cual se proponía que los objetivos de rendimiento influirían sobre éste a través de su influencia en la autoeficacia. Los *path analysis* de los datos en cada uno de los 4 test apoyaron el modelo propuesto.

Martin y Gill (1991) sugirieron un modelo de dos partes examinando las variables psicológicas rasgo y estado, y el rendimiento. La primera parte del modelo consistía en que las variables rasgo de orientación competitiva (tipo de metas) y confianza deportiva influirían sobre las variables estado de confianza deportiva, ansiedad cognitiva y autoeficacia. La segunda parte consistía en que la confianza deportiva, ansiedad cognitiva y autoeficacia influirían sobre el rendimiento. En el caso del deporte, tanto la ejecución como los resultados obtenidos son fácilmente medidos a través del tiempo obtenido en la ejecución de la tarea y de la clasificación del atleta. Esta investigación examinó el modelo de dos partes con chicos estudiantes de secundaria corredores de largas distancias. Según el modelo, se hipotetizó que la orientación del rendimiento y la confianza deportiva rasgo estarían relacionadas positivamente con la autoeficacia y la confianza deportiva estado y relacionadas negativamente con la ansiedad cognitiva estado. Además, la confianza deportiva estado y la autoeficacia estarían relacionadas positivamente con el rendimiento, mientras que la ansiedad cognitiva estaría relacionada negativamente. Los resultados del trabajo verificaron parcialmente la primera hipótesis. La confianza deportiva rasgo predijo la confianza deportiva estado y las expectativas de autoeficacia; sin

embargo, la orientación a la competición, aunque se relacionó con la autoeficacia no lo hizo con la confianza deportiva estado. Respecto a la segunda hipótesis, los atletas más confiados y con más altas expectativas corrieron más rápidos en sus carreras que aquellos que tuvieron bajas expectativas y poca confianza, siendo la autoeficacia el único predictor significativo del tiempo final..

Earley y Lituchi (1991) mostraron que la asignación externa de objetivos influía tanto en la autoeficacia como en el establecimiento de objetivos personales y que éstos, a su vez, tenían efectos sobre el rendimiento. Por lo tanto, sus resultados apoyaron la función mediacional de los objetivos personales en la relación de la autoeficacia con el rendimiento.

Poag y McAuley (1992) analizaron las relaciones entre objetivos, autoeficacia y conducta de ejercicio. En su estudio midieron tres constructos: 1) La eficacia de consecución de objetivos (la percepción de un individuo de su habilidad para conseguir los objetivos que se propone). 2) la autoeficacia de ejercicio (la percepción de un individuo de su capacidad para continuar ejercitándose ante posibles dificultades) y 3) la importancia percibida del ejercicio para conseguir los objetivos. El estudio se realizó con una muestra de 76 mujeres de mediana edad que participaban en clases de mantenimiento físico. Los resultados mostraron que la eficacia de consecución de objetivos fue predictiva de la percepción de consecución de los objetivos al final del programa, y que la autoeficacia de ejercicio se relacionó significativamente con la intensidad del entrenamiento, aunque no con la frecuencia. Sin embargo, la interacción entre la importancia percibida del ejercicio para conseguir los objetivos y la autoeficacia no explicó la participación en el programa. Este hecho se explicó en función de la experiencia de las participantes. El 83% de la muestra ya había participado

en otros programas de entrenamiento, lo cual había facilitado la adquisición de buenos hábitos de asistencia a las clases, por lo cual la participación fue alta para toda la muestra.

Esta revisión de los trabajos sobre autoeficacia y conducta deportiva nos muestra que se ha estudiado fundamentalmente la influencia de la autoeficacia sobre la elección y adherencia respecto a la conducta de ejercicio, pero no respecto a tareas deportivas específicas en un momento determinado. Por ello, uno de los objetivos de nuestro estudio consistió en analizar la influencia de la autoeficacia sobre la conducta de entrenamiento en una determinada actividad atlética (correr pasando vallas).

3.5.3. Autoeficacia y atribuciones causales.

Dentro de la literatura del deporte y la actividad física se han realizado escasos intentos para examinar específicamente la compleja relación que Bandura (1986) propone entre las cogniciones de eficacia y las atribuciones causales.

Para analizar esta relación, Duncan y McAuley (1987), realizaron un estudio en el que 84 estudiantes universitarios fueron manipulados aleatoriamente para tener alta o baja autoeficacia, en función de los resultados competitivos que obtenían al realizar una tarea motora contra un sujeto cómplice. Los análisis de los resultados no mostraron diferencias significativas en las atribuciones causales entre los grupos de alta y baja autoeficacia; sin embargo, los ganadores hicieron atribuciones más estables y controlables que los perdedores.

En otro estudio, McAuley, Duncan y McElroy (1989) examinaron las relaciones entre cogniciones de autoeficacia en niños y sus atribuciones causales para la ejecución. Para ello realizaron una competición en bicicleta ergonómica. Encontraron que las cogniciones de autoeficacia estaban relacionadas significativamente con las percepciones de éxito en una tarea competitiva en una tarea ergométrica, y con la estabilidad y controlabilidad de las atribuciones. Los niños que se percibieron más exitosos realizaron atribuciones más estables y controlables. Sus resultados sugieren que las cogniciones de eficacia juegan un importante papel en la formación de las atribuciones causales independientemente de la propia percepción de los resultados de logro. En otro estudio, McAuley (1991) examinó la influencia de la autoeficacia sobre las atribuciones causales y las respuestas emocionales de hombres y mujeres de mediana edad que realizaban un programa de ejercicio de 20 semanas de duración. Las expectativas de eficacia influyeron sobre las atribuciones, de forma que los sujetos con alta autoeficacia realizaron atribuciones más controlables y también sobre las reacciones emocionales, de forma para los sujetos con alta autoeficacia éstas fueron más positivas. Así pues, el grado de control que el individuo percibe que tiene sobre el ambiente parece relacionado con las respuestas emocionales que experimenta.

En otra reciente investigación, empleando una muestra de estudiantes de secundaria que comenzaban una programación de danza-jazz de 12 semanas de duración, se analizó como evolucionaba la percepción de competencia para dicha tarea. Los resultados mostraron que las diferencias en percepción de competencia se debían a distintas atribuciones para el éxito e interpretaciones del feedback de ejecución (Bibik, 1993).

Resumiendo, existen pocos estudios que analizan la influencia de la autoeficacia sobre las atribuciones causales específicamente en el dominio de la actividad física y el deporte (Bibik, 1993; Duncan y McAuley, 1987, 1991; McAuley y col., 1989). Además, los resultados obtenidos son poco concluyentes. Por lo tanto, es necesaria más investigación para estudiar la relación entre autoeficacia y atribución y para examinar la relación recíproca causal propuesta por Bandura (1986). Es por ello por lo que uno de los objetivos del estudio consistió en analizar la influencia de la autoeficacia sobre las atribuciones causales. En estrecha conexión con las atribuciones está la influencia de la autoeficacia sobre distintos procesos autoevaluativos como la percepción de esfuerzo y la percepción de dificultad de la tarea, aspectos muy poco estudiados, por lo que su análisis también fue planteado como objetivo en la presente investigación.

3.6. ESTUDIOS QUE ANALIZAN LA AUTOEFICACIA COMO DETERMINANTE DE LAS EMOCIONES.

De igual forma que la teoría de la autoeficacia postula que la autoeficacia influye sobre la conducta y sobre los diferentes procesos cognitivos, también apoya la idea de que la autoeficacia influye sobre las emociones que siente el sujeto. Este postulado ha recibido alguna atención dentro del campo de la actividad física y el deporte, existiendo diversas investigaciones que han estudiado esta relación.

Greenwood, Dzewaltowski y French (1990) analizaron la relación entre participación deportiva, autoeficacia y bienestar psicológico en 127 sujetos que utilizaban silla de ruedas, de los cuales 87 practicaban tenis a nivel competitivo y 40 no practicaban deporte. Los jugadores de tenis

tuvieron mayor autoeficacia respecto a realizar destrezas de tenis y tareas generales en la silla de ruedas y mostraron un humor más positivo que los no participantes, los cuales mostraron mayores niveles de cólera y fatiga.

McAuley (1991) examinó la influencia de la práctica de ejercicio en el pasado, de la autoeficacia y de las atribuciones causales en las respuestas emocionales de hombres y mujeres de mediana edad que realizaban un programa de ejercicio de 20 semanas de duración. Las expectativas de eficacia no sólo influyeron directamente en unas respuestas emocionales al ejercicio más positivas, sino que también tuvieron un efecto indirecto a través de atribuciones más controlables.

McAuley y Courneya (1992) comunicaron que los ancianos que se percibían como más eficaces mostraban sentimientos más positivos durante un test de esfuerzo graduado que aquellos que tenían baja autoeficacia.

En un trabajo realizado por Bozoian, Rejeski y McAuley (1994) se examinó la influencia de la autoeficacia sobre los sentimientos producidos por el ejercicio. Emplearon una medida de los sentimientos, el inventario de sentimientos inducidos por el ejercicio propuesto por Gauvin y Rejeski (1993), la cual está compuesta por cuatro dimensiones: Revitalización, tranquilidad, vinculación positiva y agotamiento físico. El estudio se llevó a cabo con una muestra de 36 estudiantes universitarias, las cuales fueron clasificadas en función de su autoeficacia respecto al ejercicio físico (alta o baja). Se midieron sus sentimientos antes, durante y después de una sesión de ejercicio físico que consistía en un trabajo físico de 20 minutos al 70% de su frecuencia cardíaca máxima. Las chicas con autoeficacia más alta mantuvieron el sentimiento de energía durante el ejercicio y se sintieron más revitalizadas y vinculadas con el ejercicio que sus compañeras con menor

autoeficacia. Por lo tanto, parece ser que las chicas con alta autoeficacia experimentaron sentimientos más positivos durante el ejercicio que las chicas con autoeficacia más baja.

Otros estudios han aportado datos acerca del papel de la autoeficacia sobre la ansiedad en la actividad física y el deporte. Estas investigaciones han encontrado que la autoeficacia es un buen predictor del arousal emocional bajo condiciones estresantes (McAuley y Gill, 1983; Lan y Gill, 1984).

Wittig, Duncan y Schurr (1987) realizaron un estudio con el objetivo de determinar si la autoeficacia física (medida a través del cuestionario de Autoeficacia Física de Ryckman) podía explicar las relaciones encontradas entre ansiedad y género, ya que las chicas generalmente manifiestan una ansiedad mayor que los chicos en los deportes de competición. Para explicar esta relación recurrieron al estudio de los roles sexuales, observando que los varones con fuerte rol sexual masculino tenían mayor autoeficacia física, percepción de control y satisfacción que las mujeres y que los hombres con rol sexual andrógino. De este estudio se deduce que la autoeficacia física es una característica resultante del proceso de socialización de los roles sexuales.

Yang y Pargman (1993) realizaron un estudio con 29 varones y 36 mujeres estudiantes de universidad en el que analizaron la relación entre autoeficacia, confianza deportiva y ansiedad en el karate. La autoeficacia y la confianza deportiva mostraron ser predictores significativos de la ansiedad.

Por otro lado, el estudio de Bortoli y col. (1993), realizado con una muestra de 120 adolescentes, analizó las relaciones entre la práctica

deportiva, la autoeficacia, la ansiedad y el autoconcepto. Los resultados del trabajo mostraron que la autoeficacia y el autoconcepto se encontraban directamente relacionados y que ambos constructos se relacionaban inversamente con la ansiedad.

En nuestro país, la investigación llevada a cabo por Palomares (1994) encontró diferencias significativas entre dos grupos clasificados en función de sus expectativas de eficacia (altas o bajas) respecto a la puntuación obtenida en tres variables de ansiedad: ansiedad cognitiva, ansiedad rasgo y ansiedad estado, de forma que los sujetos con mayores expectativas de eficacia mostraban menores niveles de ansiedad cognitiva, ansiedad rasgo y ansiedad estado.

Aunque existen estudios que relacionan autoeficacia con la ansiedad (McAuley y Gill, 1983; Yan Lang y Gill, 1984; Wittig y col., 1987), existe muy poca investigación que relacione la autoeficacia con otros aspectos emocionales como la satisfacción con la ejecución. Es por ello por lo que otro de los objetivos del presente estudio consistió en analizar esta relación.

3.7. ESTUDIOS QUE ANALIZAN LA RELACIÓN ENTRE AUTOEFICACIA Y GÉNERO.

Por último, expondremos los trabajos que estudian la relación de la autoeficacia con la variable género. Debido a las diferencias significativas en autoeficacia en función del género encontradas en otros dominios, en el campo de la actividad física y el deporte también se han realizado estudios para verificar si en este campo también se dan diferencias por género.

Godin y Shephard (1985) emplearon la Escala de Autoeficacia Física (Ryckman y col., 1982) para examinar las diferencias de género y edad en

las percepciones de ejercicio entre edades entre 45 y 75 años. Aunque no se dieron diferencias de edad, los hombres comunicaron sentirse más autoeficaces físicamente y tener más alta percepción de habilidad física que las mujeres.

Witting y col. (1987) realizaron un estudio con 119 varones y 151 mujeres estudiantes de secundaria en el que analizaron la relación entre rol sexual, ansiedad competitiva y autoeficacia física (medida a través de la Escala de Autoeficacia Física). Las mujeres tuvieron en general más ansiedad que los varones, independientemente de su rol sexual. Los varones con rol femenino mostraron los mayores niveles de ansiedad y los varones con rol masculino los menores niveles de ansiedad. Los resultados sugirieron que la autoeficacia física, desarrollada durante el proceso de socialización, es un constructo importante para explicar las variaciones en ansiedad competitiva.

En un estudio de Feltz (1988) se analizaron las diferencias de género en los elementos causales de la autoeficacia empleando una tarea de salto de trampolín hacia atrás. Los resultados indicaron que las ejecuciones previas y la autoeficacia tenían una influencia causal del rendimiento tanto para las mujeres como para los hombres.

McAuley y col. (1991) midieron las expectativas de eficacia en función de distintas conductas de ejercicio (caminar, ir en bici, hacer flexiones de piernas) en una muestra de adultos de edad media (45 a 65 años) previamente a un trabajo submáximo (70% de la frecuencia cardiaca máxima) en una bicicleta ergométrica. Estas medias se repitieron a lo largo de un tiempo de 20 semanas de entrenamiento. En todas las medidas de autoeficacia hubieron diferencias en cuanto a género, ya que los hombres mostraron mayores percepciones de capacidades físicas. Sin embargo,

después de un periodo de trabajo de 20 semanas, las mujeres se sintieron tan eficaces como los hombres en todos los aspectos. Estos resultados explican porqué es necesario considerar las expectativas de eficacia personal cuando se plantea un determinado programa de ejercicio. Por ejemplo, si los directores de un programa de ejercicio no tienen en cuenta los diferentes niveles de autoeficacia de los hombres y de las mujeres cuando comienzan a entrenar, pueden exigir a las mujeres más de lo que se sienten capaces de hacer, lo cual puede facilitar que abandonen el programa.

En nuestro país, Palomares (1994) encontró que las mujeres tenían menores expectativas de eficacia que los varones respecto a una tarea motriz de velocidad-agilidad. Respecto a la autoeficacia física (Ryckman y col., 1982), también encontró diferencias significativas en función del género, tanto respecto a la puntuación total de la escala como respecto a la puntuación en la subescala de habilidad física percibida.

PARTE EMPÍRICA

CAPÍTULO 4.

OBJETIVOS E HIPÓTESIS GENERALES

4

OBJETIVOS E HIPÓTESIS GENERALES

A lo largo del marco teórico hemos realizado una revisión tanto del concepto de autoeficacia como del estado actual de la investigación sobre este constructo en el campo de la actividad física y el deporte. Uno de los hechos más sobresalientes de la investigación sobre autoeficacia es que existen pocos estudios que considerándola tanto como variable dependiente como independiente puedan validar su papel mediador en el funcionamiento psicosocial humano, y cuando esto se ha hecho el número de variables consideradas ha sido escaso.

El objetivo general de este trabajo ha sido realizar una investigación que permitiera analizar las principales variables que influyen en la autoeficacia y a su vez evaluar la influencia causal de la autoeficacia sobre el comportamiento, las cogniciones y las emociones. Este objetivo general se concreta en los siguientes objetivos específicos:

1. Analizar la influencia del modelado sobre la autoeficacia.
2. Analizar la influencia de los resultados de ejecución sobre la autoeficacia.
3. Analizar la influencia de la autoeficacia sobre la conducta de entrenamiento (elección y práctica empleado en las tareas).

4. Analizar la influencia de la autoeficacia sobre las evaluaciones cognitivas (percepción de esfuerzo y de dificultad de la tarea), las atribuciones y la satisfacción con la ejecución.

Para cumplimentar estos objetivos hemos dividido el trabajo en cuatro estudios consecutivos con la misma muestra de sujetos. Cada uno de estos estudios pretende responder a los cuatro objetivos generales de la investigación.

Estos estudios los exponemos como estudios independientes para hacer más clara su exposición. En cada uno realizamos una pequeña introducción teórica, a través de la cual justificamos los objetivos que se pretenden conseguir en él y las hipótesis específicas que se plantean. A continuación exponemos el método seguido y los resultados, finalizando con una discusión de estos resultados.

La hipótesis general de esta investigación es la siguiente: “La autoeficacia será una variable mediadora de los comportamientos, cogniciones y emociones de los sujetos dentro de la actividad física y el deporte, de forma que será influida por unas variables y a su vez influirá sobre otras”.

CAPÍTULO 5.

ESTUDIO 1.

ANÁLISIS DE LA INFLUENCIA DEL MODELADO SOBRE LA AUTOEFICACIA.

5

ESTUDIO 1

ANÁLISIS DE LA INFLUENCIA DEL MODELADO SOBRE LA AUTOEFICACIA.

5.1. INTRODUCCIÓN.

La importancia del modelado como fuente de información de la autoeficacia ha sido bien documentada por Bandura (1977, 1986) y por algunos trabajos clásicos (Alden, 1986; Sols y Miller, 1977; Rosenthal y Bandura, 1978). En el ámbito de la actividad física y el deporte también existe un sólido cuerpo de investigaciones que se han ocupado de analizar este efecto (Feltz, Landers y Raeder, 1979; George, Feltz y Chase, 1981; Lirgg y Feltz, 1991; McAuley, 1985). De todos estos estudios se desprende que dos son las variables que parecen ser especialmente relevantes en el proceso del modelado y que influyen sobre la percepción de autoeficacia de los sujetos: 1) la similitud del modelo con el observador; 2) los resultados de ejecución del modelo.

En cuanto a la similitud entre el modelo y el observador, la investigación llevada a cabo por Gould y Weiss (1981) demostró que los sujetos que observaban a un modelo similar presentaban mayor autoeficacia que los sujetos que fueron modelados por un modelo diferente a ellos. Sin embargo, una de las limitaciones de este estudio fue que no permitía



delimitar claramente de entre el sexo y el nivel de práctica deportiva, cual era la variable indicadora de similitud más relevante a la hora de influir sobre la autoeficacia. En un estudio posterior, George y col. (1981) demostraron que el nivel de práctica deportiva del modelo era la señal de similitud más importante que influía en la percepción de autoeficacia de los sujetos.

Los resultados del modelo al ejecutar la tarea, indicadores de su habilidad, también ha sido objeto de estudio. En un trabajo llevado a cabo por Lirgg y Feltz (1991) los sujetos fueron divididos en dos grupos. Mientras que un grupo observó modelos que realizaban la tarea con mucha destreza, el otro grupo observó modelos que realizaban la tarea con poca destreza. Los resultados de este estudio demostraron que el grupo que observó a modelos habilidosos mostraron mayor autoeficacia que los sujetos que observaron a modelos poco habilidosos.

Los resultados de esta serie de investigaciones indican que la similitud del modelo con el observador en cuando al nivel de práctica deportiva y los resultados de ejecución de los modelos son dos variables importantes que deben ser consideradas a la hora de analizar la efectividad del modelado para influir en la autoeficacia. Sin embargo, en la literatura sobre el tema faltan trabajos que analicen cómo influye el aumento de similitud entre el modelo y el observador sobre la autoeficacia del observador cuando éste es modelado varias veces y como se relaciona este aumento de similitud con los resultados de ejecución del modelo para influir sobre la autoeficacia, desconociéndose tanto si existe interacción entre ambas como si la influencia de estas variables sobre la autoeficacia es similar tanto para los hombres como para las mujeres. Por lo tanto, un objetivo de este estudio ha

consistido en analizar la influencia sobre la autoeficacia de estas dos variables del modelado, cuando los sujetos son modelados dos veces.

Otro de los objetivos de la presente investigación ha sido analizar las diferencias en la autoeficacia de los sujetos tras el modelado en función del género. En el ámbito de la actividad física y el deporte algunos trabajos previos han documentado estas diferencias, hallando que las mujeres presentan menor autoeficacia que los varones (Godin y Shepard, 1985; McAuley, Courneya y Lettunich, 1991; Palomares, 1994). Este objetivo es importante, ya que en el caso de encontrar diferencias en autoeficacia en función del género los análisis se deberán realizar para varones y mujeres por separado.

Resumiendo, los objetivos del presente estudio han sido los siguientes:

1. Analizar las diferencias en autoeficacia, inducida a través del modelado, entre hombres y mujeres.
2. Analizar conjuntamente la influencia de *la similitud del modelo con el observador* y los *resultados de ejecución de los modelos* sobre la autoeficacia de los observadores, teniendo en cuenta el género de los sujetos.

Las hipótesis planteadas han sido las siguientes:

Hipótesis 1.: El género influirá sobre la autoeficacia de los sujetos cuando son modelados, de forma que a pesar de que el modelado sea similar para los hombres y las mujeres, éstas tendrán menor nivel y fuerza de autoeficacia que los varones.

Hipótesis 2: La autoeficacia de los sujetos aumentará y se hará más fuerte cuando tras observar a modelos expertos realizar una tarea atlética, observen cómo ésta es realizada por modelos más similares a ellos en nivel de práctica deportiva.

Hipótesis 3: La autoeficacia de los sujetos será mayor cuando observen realizar una tarea motriz a modelos que obtienen altos resultados de ejecución de la tarea que cuando observen a modelos que obtienen bajos resultados de ejecución de la tarea.

5.2. MÉTODO.

5.2.1. Muestra.

La muestra de la investigación esta constituida por sujetos voluntarios, todos ellos estudiantes del Instituto Valenciano de Educación Física de Valencia (I.V.E.F.). Hemos elegido esta muestra por diversas razones:

1. La facilidad con la que los alumnos del I.V.E.F. podían acceder a las pistas de atletismo donde se iba a realizar la tarea. Este aspecto era importante ya que el estudio constaba de tres sesiones.
2. La tarea planteada se debía realizar sin ningún contacto previo con la tarea y ésta tarea tenía un cierto grado de dificultad. Los alumnos del I.V.E.F. tienen una buena disposición a realizar este tipo de tareas, aunque supongan riesgos como caídas, desequilibrios, golpes,... Esta disposición posiblemente no hubiera sido la misma con otra muestra.

La muestra de este primer estudio está compuesta por 92 sujetos de edades comprendidas entre los 19 y 28 años, de los cuales 61 son varones y 31 mujeres.

Tabla 4.
Descriptivos de la muestra del estudio 1.

<i>Variable</i>	<i>Media</i>	<i>Desv. Típ.</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>	<i>N</i>
Edad (Toda la muestra)	22.14	1.98	19	28	92
Edad (Varones)	22.18	1.83	20	28	61
Edad (Mujeres)	22.06	2.28	19	27	31

5.2.2. Procedimiento.

Asignamos aleatoriamente a los sujetos de la muestra al *grupo 1* o al *grupo 2*, cada uno de los cuales iba a recibir un tratamiento experimental diferente. El *grupo 1* masculino lo formaron 32 sujetos y el *grupo 2*, 29. El *grupo 1* femenino estuvo compuesto de 15 sujetos y el *grupo 2* por 16. Los sujetos fueron citados a la pista de atletismo del Instituto Valenciano de Educación Física en grupos de 15 y 16, separadamente en función del género y del tratamiento experimental que iban a recibir.

A los sujetos de ambos grupos, primeramente les dijimos que tenían que realizar una tarea que consistía en una carrera de 70 metros vallas. Para los varones la distancia desde la línea de salida hasta la primera valla era de 13 m. y la distancia entre vallas de 8.30 m.. Para las mujeres la distancia desde la línea de salida hasta la primera valla era de 12 m. y la distancia entre vallas de 7.30 m., (ver figuras 8 y 9). Las vallas ya estaban colocadas en la pista de atletismo y los sujetos podían observar cual era realmente su altura y la distancia que había entre ellas.

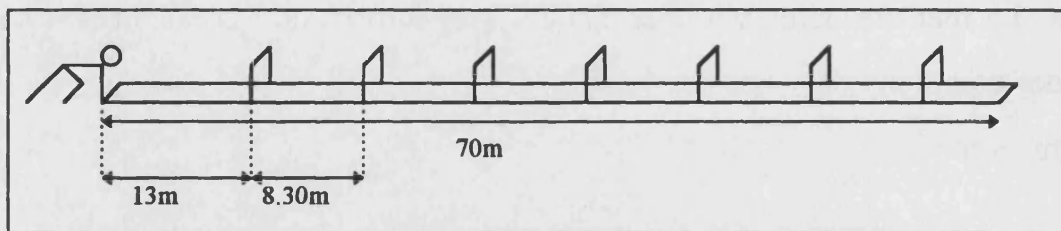


Figura 8. Esquema de la tarea A de los varones respecto a la cual se midió la autoeficacia.

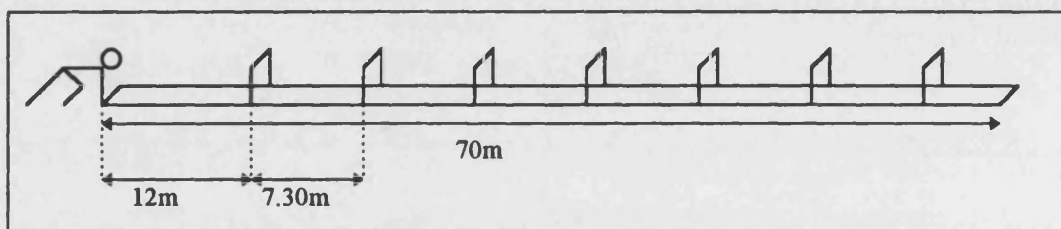


Figura 9. Esquema de la tarea A de las mujeres respecto a la cual se midió la autoeficacia.

A continuación, les indicamos que antes de realizar la tarea iban a ver, mediante vídeo, como la ejecutaban 6 modelos (primero 3 atletas expertos en vallas y después 3 compañeros del Instituto) y que esto les podría dar información sobre las características de la tarea. Para observar los videos se pasó a los sujetos a una sala contigua a la pista. Una vez se encontraban sentados y antes de ver la grabación de los modelos expertos les repartimos una tabla donde se registraban los resultados de ejecución de éstos (anexo 2). Esta tabla estaba formada por una evaluación de la ejecución motriz y por un tiempo de ejecución. La evaluación de la ejecución motriz estaba compuesta por la evaluación de distintos aspectos de la ejecución técnica de los modelos y de sus características físicas específicas para realizar la prueba. Tras explicarles el modo en que debían interpretar la tabla

observaron la grabación y a continuación medimos su autoeficacia respecto a la tarea.

Seguidamente repetimos el proceso para la observación de modelos semejantes a ellos (estudiantes de Educación Física). Primeramente les dimos una tabla con sus resultados de ejecución de éstos modelos (anexo 2), seguidamente observaron la grabación y después medimos su autoeficacia respecto a la tarea.

La diferencia de tratamiento entre el *grupo 1* y *2* consistió en lo siguiente. Los sujetos del *grupo 1* fueron modelados por expertos y pares de su mismo sexo que ejecutaban con habilidad la tarea y que tenían altos resultados de ejecución. Los sujetos del *grupo 2* fueron modelados por los mismos expertos que el *grupo 1*, que ejecutaban con habilidad la tarea, y por otros modelos pares con menor habilidad que los observados por el *grupo 1*. Sin embargo, en la hoja de resultados que se administró al *grupo 2*, tanto los modelos expertos como los pares tenían resultados de ejecución más bajos que los del *grupo 1*.

Una vez finalizadas todas las sesiones de modelado, los sujetos de ambos grupos calentaban y pasaban uno a uno a la pista de atletismo para realizar la carrera de vallas ante la presencia de tres investigadores. Uno de estos investigadores tomaba el tiempo de la carrera, otro le daba la salida al sujeto y el tercero realizaba la grabación en vídeo. El procedimiento de la investigación y el distinto tratamiento experimental al que fue sometido el *grupo 1* y el *grupo 2* se puede observar en la figura 10.

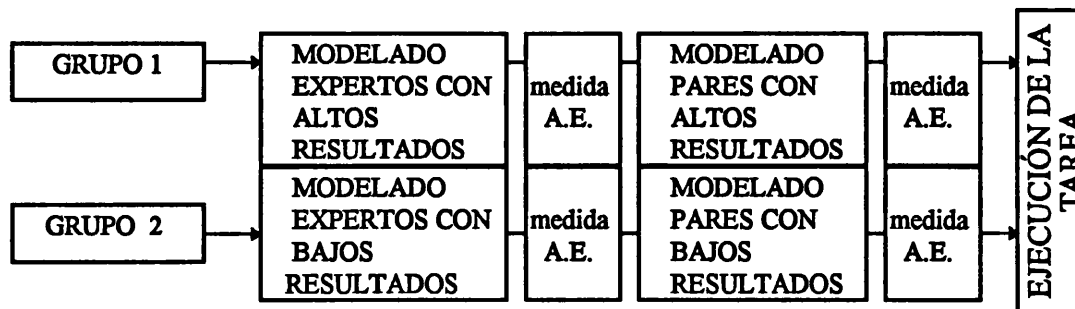


Figura 10. *Esquema del Proceso de Modelado y de las Distintas Medidas de Autoeficacia.*

5.2.3. Materiales e instrumentos de medida.

Materiales.

Para realizar el modelado se ha dispuesto de las siguientes grabaciones de vídeo:

- Grabación de 3 modelos expertos masculinos, atletas federados de nivel nacional que realizaron una tarea atlética que consistía en una carrera con vallas.
- Grabación de 3 modelos expertos femeninos, atletas federadas de nivel nacional que realizaron una tarea atlética que consistía en una carrera con vallas.
- Grabación de 6 modelos pares masculinos, compañeros del I.V.E.F. 3 de ellos con un nivel de ejecución más bajo que los 3 restantes, los cuales realizaron una tarea atlética que consistía en una carrera con vallas.

- Grabación de 6 modelos pares femeninos, compañeras del I.V.E.F. 3 de ellas con un nivel de ejecución más bajo que las 3 restantes, las cuales realizaron una tarea atlética que consistía en una carrera con vallas.

Para montar la tarea se han utilizado 7 vallas de altura regulable, que se han dispuesto a una altura de 0,91 m. para los varones y de 0,76 m. para las mujeres.

Para comunicar los resultados de ejecución de los modelos se han empleado tablas de evaluación de los resultados del modelo, en la cual los sujetos podían observar el tiempo que había empleado cada uno de los modelos en realizar la tarea y una valoración de distintos aspectos de la ejecución motora de esta tarea (ver anexo 2).

Se ha dispuesto de una cámara de vídeo para grabar la tarea que los sujetos realizaron después del modelado, así como de un cronómetro digital para tomar los tiempos que los sujetos invertían en su ejecución de la tarea.

Instrumento de medida de la autoeficacia.

Tal y como recomienda Bandura (1986), se ha pretendido medir la autoeficacia de una forma microanalítica, teniendo en cuenta el nivel y la fuerza. Sin embargo, nuestras medidas presentan algunas novedades respecto a otras medidas empleadas en estudios anteriores.

Hemos tenido en cuenta la autoeficacia respecto al tiempo de ejecución, cuyo nivel hemos denominado medida de las expectativas de tiempo (ET) y cuya fuerza hemos denominado fuerza de las expectativas de tiempo (FET). Nuestra medida de la fuerza de las expectativas de tiempo se ha caracterizado porque se ha tomado como centro de referencia el tiempo elegido por los sujetos en las expectativas de tiempo.

Por otra parte, el rendimiento esperado en la tarea motriz no lo hemos medido únicamente a través del tiempo que esperaban realizar en la ejecución de la prueba, sino también mediante la calidad de los movimientos que esperaban realizar en la ejecución de la tarea. Por ejemplo, en una carrera con vallas dos personas pueden emplear el mismo tiempo en su ejecución, sin embargo una de ellas puede haber realizado mejores movimientos de la pierna de ataque, mejores movimientos de la pierna libre, mejor coordinación entre las piernas y los brazos, mejor ritmo,...todo lo cual es importante de cara a evaluar la calidad del deportista y determinar sus posibles expectativas de mejora. Por lo tanto también hemos medido la autoeficacia respecto a la calidad del movimiento. Para realizar esta medida no hemos medido la calidad del movimiento que el sujeto piensa que va a realizar en cada una de los aspectos de la ejecución, siguiendo las instrucciones de Bandura (1986). El nivel de esta medida de autoeficacia lo hemos denominado medida de las expectativas de capacidad específica de ejecución motriz (ECE). Como limitación de la medida empleada habría que decir que no hemos medido la fuerza de las expectativas de capacidad de ejecución motriz.

Las escalas de medida de la autoeficacia empleadas son:

1. *Medida de las Expectativas de Tiempo (ET)*: Consiste en una escala graduada de “9” a “18” segundos, sobre la cual los sujetos deben indicar el tiempo que piensan que van a obtener al realizar la tarea (anexo 1).
2. *Medida de la Fuerza de las Expectativas de Tiempo (FET)*: Consiste en una serie de intervalos de tiempo, progresivamente más amplios, alrededor del tiempo elegido. Para cada uno de estos intervalos deben indicar, mediante un número de 0 a 100 lo seguros que están de que su

tiempo estará dentro de ese intervalo. La puntuación final consiste en la suma de puntuaciones de los distintos intervalos (anexo 1).

3. *Medida de las Expectativas de Capacidad Específica de Ejecución Motriz (ECE)*: Consiste en una escala de 0 a 100 sobre la cual los sujetos deben indicar la puntuación que mejor represente su capacidad para realizar la tarea correctamente desde el punto de vista de su ejecución motriz (anexo 1).

5.2.4. Análisis de los datos.

El procedimiento de la investigación nos ha permitido obtener cuatro medidas de autoeficacia por cada grupo.

Grupo 1:

- Dos medidas de autoeficacia (una de varones y otra de mujeres) después de observar a modelos expertos que obtenían altos resultados de ejecución.
- Dos medidas de autoeficacia (una de varones y otra de mujeres) después de observar a modelos pares que obtenían altos resultados de ejecución.

Grupo 2:

- Dos medidas de autoeficacia (una de varones y otra de mujeres) después de observar a modelos expertos que obtienen resultados de ejecución más bajos que el grupo 1.

- Dos medidas de autoeficacia (una de varones y otra de mujeres) después de observar a modelos pares que obtienen resultados de ejecución más bajos que el grupo 1.

En la tabla 5 presentamos las variables independientes que hemos tenido en cuenta en este estudio para realizar el análisis estadístico de los datos que obtuvimos en el procedimiento experimental.

Tabla 5.

Variables independientes tenidas en cuenta en el estudio 1.

VARIABLES INDEPENDIENTES	DIMENSIONES
Género	Varón / Mujer
Similitud modelo-observador	Alta / Baja
Resultados de ejecución del modelo	Altos / Bajos

En la tabla 6 resumimos las variables dependientes que hemos considerado en el estudio 1, así como los instrumentos que se han empleado para medirlas.

Tabla 6.

Variables dependientes tenidas en cuenta en el estudio 1.

VARIABLES DEPENDIENTES	MEDIDA
Autoeficacia	
Expectativas de tiempo	Escala de medida de las exp. de tiempo
Expectativas de capacidad de ejecución motriz	Escala de medida de las exp. de capacidad de ejecución motriz
Fuerza de las expectativas de tiempo	Escala de medida de la fuerza de las exp. de tiempo

Para analizar la influencia del *género* sobre la *autoeficacia* hemos realizado ANOVAs simples tomando el género como variable independiente y cada una de las medidas de autoeficacia como variables dependientes.

Para analizar la influencia de la *similitud del modelo con el observador* y de los *resultados de ejecución del modelo* sobre la *autoeficacia*, realizamos ANOVAs de medidas repetidas tomando como variable independiente ENTRE los resultados de ejecución del modelo, como variable independiente INTRA la similitud del modelo con el observador y como variables dependientes las medidas de autoeficacia (exp. de capacidad -ECE-, exp. de tiempo -ET-, y fuerza de las exp. de tiempo -FET-).

5.3. RESULTADOS

5.3.1. Análisis de las diferencias en autoeficacia en función de la variable género.

El procedimiento del estudio nos ha permitido realizar dos medidas de autoeficacia para cada sujeto, a lo largo de las cuales se han manipulado dos variables del modelado cuya influencia sobre la autoeficacia se analizará a continuación. Debido a que la muestra está formada tanto por varones como por mujeres, nos ha interesado conocer si entre ellos existen diferencias significativas en autoeficacia, ya que en el caso de ser así deberemos realizar los diferentes análisis estadísticos para cada uno de los sexos por separado, ya que de lo contrario los resultados podrían estar sesgados por la variable género.

Para analizar las diferencias en autoeficacia hemos considerado las dos medidas de autoeficacia realizadas tanto a los varones como a las mujeres. Por lo tanto, disponemos del doble de medidas que de sujetos. Las media y desviación típica de las puntuaciones de autoeficacia para cada género se muestran en la tabla 7.

Tabla 7.

Descriptivos de la autoeficacia en función del género.

	<i>Varones N=61</i>	<i>Mujeres N=31</i>
ECE	61.70 (13,80)	53.97 (18.11)
ET	12.94 (1,09)	15.14 (1.40)
FET	296.55 (78,73)	261.69 (73.14)
N° observaciones	122	62

ECE: Expectativas de capacidad de ejecución motriz / ET: Expectativas de tiempo / FET: Fuerza de las expectativas de tiempo

Tal y como se puede apreciar en la tabla 7, tomando las puntuaciones de las dos sesiones de modelado, los varones presentan mejor autoeficacia que las mujeres en cada una de las tres medidas. La puntuación de los varones en ECE es mayor que la de las mujeres, lo cual muestra que se perciben con más capacidad para realizar una correcta ejecución motriz de los movimientos que exige la tarea. Los varones estiman también menores tiempos de ejecución de la tarea que las mujeres, lo cual indica que piensan que van a realizar la tarea más rápidamente. Por último, también son los varones los que confían más en el tiempo de ejecución que han estimado al medir sus ET.

Para analizar la significación de estas diferencias realizamos ANOVAs simples tomando como variable independiente el género de los sujetos y como variable dependiente cada una de las medidas de

autoeficacia (Expectativas de tiempo -ET-, expectativas de capacidad de ejecución motriz -ECE- y fuerza de las expectativas de tiempo -FET-).

La variación de las expectativas de capacidad (ECE) en función de la variable género es significativa con una $p = .002$. (tabla 8).

Tabla 8.

Análisis de Varianza de las ECE medidas tras el modelado, en función del género de los sujetos.

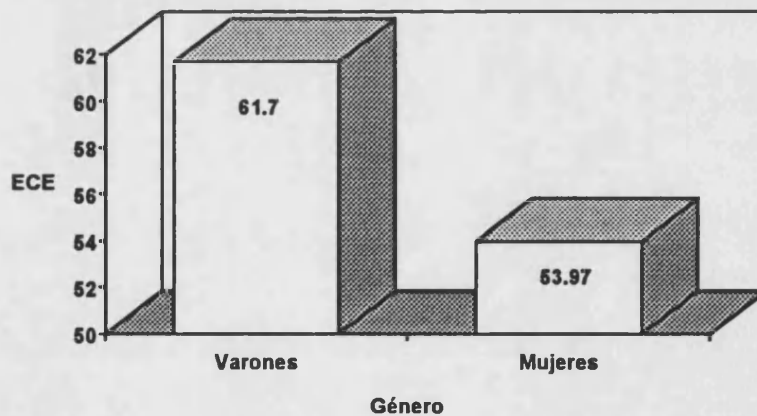
<i>Fuente de Variación</i>	<i>SS</i>	<i>DF</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>η^2</i>
GENERO	2455.715	1	2455.715	10.383	.002	.054
Error	43045.714	182	236.515			
Total	45501.429	183	248.642			

Nivel de significación: $p \leq .05$

En el gráfico 1 representamos la variación en las ECE medidas tras las dos sesiones de modelado en función del género de los sujetos.

Gráfico 1.

Representación de la influencia del género sobre las ECE medidas tras el modelado.



La variación en las expectativas de tiempo en función del género también es significativa, con una $p = .000$ (tabla 9). Debemos tener en cuenta en este caso que esta diferencia no es atribuible al género debido a que los

resultados de tiempo de los modelos femeninos que observaron las mujeres fueron peores que los resultados de tiempo de los modelos masculinos.

Tabla 9.

Análisis de Varianza de las ET medidas tras del modelado, en función del género de los sujetos.

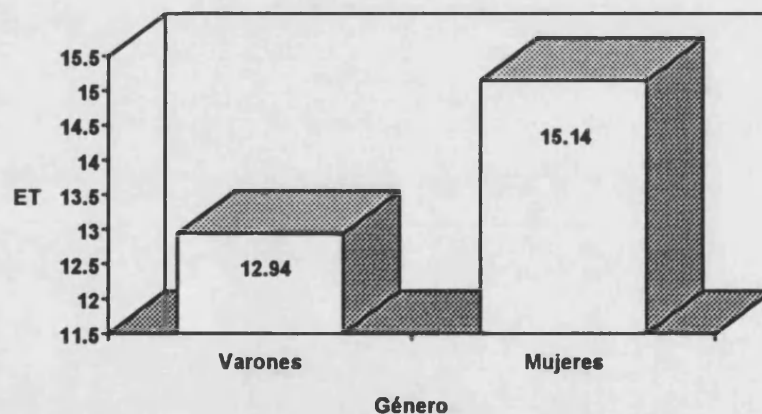
<i>Fuente de Variación</i>	<i>SS</i>	<i>DF</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>Sig de F</i>	<i>η^2</i>
GENERO	198.995	1	198.995	137.333	.000	.430
Error	263.717	182	1.449			
Total	462.712	183	2.528			

Nivel de significación: $p \leq .05$

En el gráfico 2 representamos la variación en las ET medidas tras las dos sesiones de modelado en función del género de los sujetos.

Gráfico 2.

Representación de la influencia del género sobre las ET medidas tras el modelado.



Por último, la variación de la fuerza de las expectativas de tiempo en función de la variable género también es significativa, con una $p=.004$. (tabla 10).

Tabla 10.

Análisis de Varianza de la FET medidas tras el modelado en función del género de los sujetos.

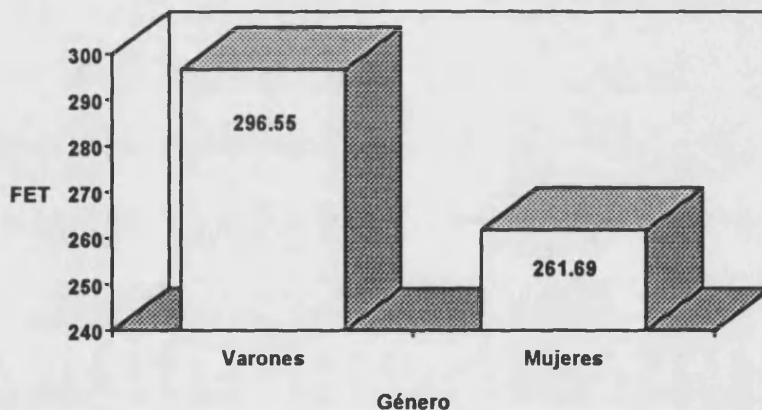
<i>Fuente de Variación</i>	<i>SS</i>	<i>DF</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>Sig de F</i>	<i>η^2</i>
GENERO	49943.574	1	49943.574	8.444	.004	.044
Error	1076425.382	182	5914.42			
Total	1126368.957	183	6155.022			

Nivel de significación: $p \leq .05$

En el gráfico 3 representamos la variación en la FET medida tras las dos sesiones de modelado en función del género de los sujetos.

Gráfico 3.

Representación de la influencia del género sobre la FET medida tras el modelado.



En el caso de las expectativas de capacidad y la fuerza de las expectativas de tiempo, las diferencias que se dan entre varones y mujeres sí que son atribuibles al género. En el caso de las expectativas de capacidad (ECE) las valoraciones del movimiento de los modelos femeninos y masculinos fue similar y en el caso de la fuerza de las expectativas de tiempo (FET) no se dio ninguna información que afectara directamente a esta dimensión de la autoeficacia.

El hecho de que se den diferencias significativas en la autoeficacia en función del género de los sujetos nos sugiere que debemos realizar los distintos análisis de la autoeficacia para cada sexo por separado, ya que en el caso de realizar los análisis conjuntamente para varones y mujeres, los resultados estarían contaminados por la variable género.

5.3.2. Análisis de las diferencias en autoeficacia en función de la *Similitud Modelo-Observador* y de los Resultados de ejecución del modelo, análisis por género.

A través del procedimiento experimental hemos creado cuatro situaciones en función de las variables *similitud del modelo con el observador* y *resultados de ejecución de los modelos*. En la tabla 11 exponemos la media y la desviación típica de cada una de las medidas de autoeficacia para cada una de estas situaciones experimentales. Estos descriptivos los indicamos para los varones y para las mujeres por separado.

Tabla 11.

Media y desviación típica de la autoeficacia de los varones y las mujeres en función de la similitud modelo-observador y de los resultados de ejecución de los modelos.

	<i>Modelado por expertos con altos resultados de ejecución</i>		<i>Modelado por semejantes con altos resultados de ejecución</i>	
	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres
ECE	61.66 (14.31)	51.80 (21.49)	67.56 (12.35)	55.27 (21.20)
ET	13.22 (1.32)	14.80 (1.89)	12.19 (.96)	14.34 (1.17)
FET	283.78 (77.77)	242.13 (86.82)	313.44 (80.79)	297.53 (73.57)
N° Observaciones	32	15	32	15
	<i>Modelado por expertos con bajos resultados de ejecución</i>		<i>Modelado por semejantes con bajos resultados de ejecución</i>	
	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres
ECE	58.21 (12.85)	51.56 (15.24)	58.76 (14.19)	57.19 (15.05)
ET	13.32 (.99)	15.78 (1.11)	13.08 (.59)	15.57 (.83)
FET	259.66 (72.08)	246.25 (61.20)	328.90 (68.31)	261.88 (63.27)
N° Observaciones	29	16	29	16

ECE: Expectativas de capacidad de ejecución motriz / ET: Expectativas de tiempo / FET: Fuerza de las expectativas de tiempo

Observamos que para los varones las mejores ECE y ET se dan cuando los sujetos han observado modelos semejantes que obtienen altos resultados de ejecución, mientras que las peores ECE, ET y FET se dan cuando han observado modelos expertos que han obtenido bajos resultados de ejecución. Las puntuaciones más altas en FET se dan cuando los sujetos han observado modelos semejantes con bajos resultados de ejecución, aunque se observa que las dos medidas de FET tomadas después de observar a modelos semejantes son más altas que las tomadas después de observar a los modelos expertos.

Para las mujeres, las mejores ET y FET se dan tras observar a modelos semejantes con altos resultados de ejecución y las peores ECE y FET cuando observan a modelos expertos con bajos resultados de ejecución. Hay que considerar también que las peores ET se dan después de observar a modelos expertos con altos resultados de ejecución, observándose también que las puntuaciones en ET tras observar a modelos con altos resultados de ejecución son mejores que después de observar a modelos con bajos resultados de ejecución. Por otro lado, las mejores ECE se dan tras observar a modelos expertos con bajos resultados de ejecución, aunque se observa que las dos medidas de ECE después de observar a los modelos semejantes son más altas que las tomadas después de observar a modelos expertos.

Para analizar la significación estadística de estas diferencias en las puntuaciones de autoeficacia en función de las variables *similitud del modelo con el observador* y *resultados de ejecución del modelo*, realizamos análisis de varianza de medidas repetidas tomando como variable independiente ENTRE los resultados de ejecución del modelo, como variable independiente INTRA la similitud del modelo con el observador y como variables dependientes las medidas de autoeficacia (exp. de capacidad

-ECE-, exp. de tiempo -ET-, y fuerza de las exp. de tiempo -FET-), debido a las diferencias existentes en función del sexo los análisis se han realizado para cada uno de los géneros por separado.

El ANOVA de medidas repetidas de las expectativas de capacidad (ECE) de las mujeres muestra diferencias significativas en función de la similitud modelo-observador para una $p < .05$. Sin embargo, la variable resultados de ejecución del modelo no produce diferencias significativas (tabla 12).

Tabla 12.

Análisis de Varianza de medidas repetidas de las ECE de las mujeres en función de los resultados de ejecución de los modelos (A) y de la similitud de los modelos con el observador (B).

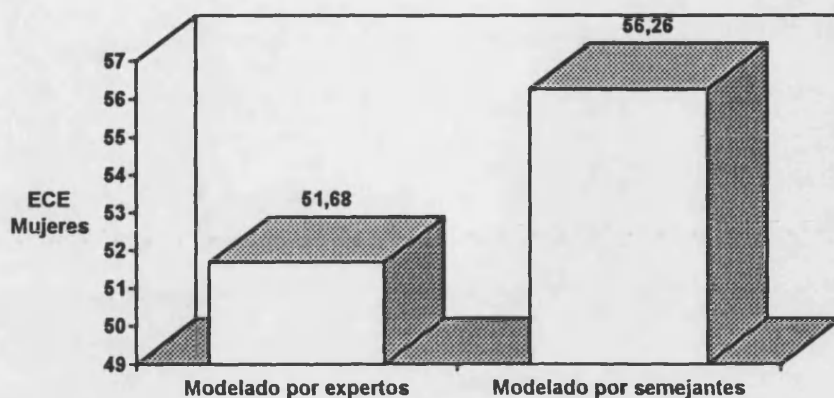
<i>Fuente de Variación</i>	<i>SC</i>	<i>GL</i>	<i>MC</i>	<i>F</i>	<i>Sig F.</i>
Resultados (A)	10.97	1	10.97	.02	.898
Sujetos / A	18904.97	29	651.90		
Similitud (B)	319.97	1	319.97	12.56	.001
A x B	18.03	1	18.03	.71	.407
B x Sujetos / A	738.74	29	25.47		
Total	19643.71	61			

Nivel de significación: $p \leq .05$

En el gráfico 4 exponemos las diferencias en las ECE de las mujeres en función de la similitud entre el modelo y el observador. El modelado por expertos corresponde a baja similitud y el modelado por semejantes corresponde a alta similitud.

Gráfico 4.

Influencia de la similitud del modelo con el observador sobre las ECE de las mujeres.



El análisis de las expectativas de tiempo (ET) de la mujeres muestra diferencias significativas en función de los resultados de ejecución del modelo. Sin embargo, la variable similitud entre el modelo y el observador no produce diferencias significativas (tabla 13).

Tabla 13.

Análisis de Varianza de medidas repetidas de las ET de las mujeres en función de los resultados de ejecución de los modelos (A) y de la similitud de los modelos con el observador (B).

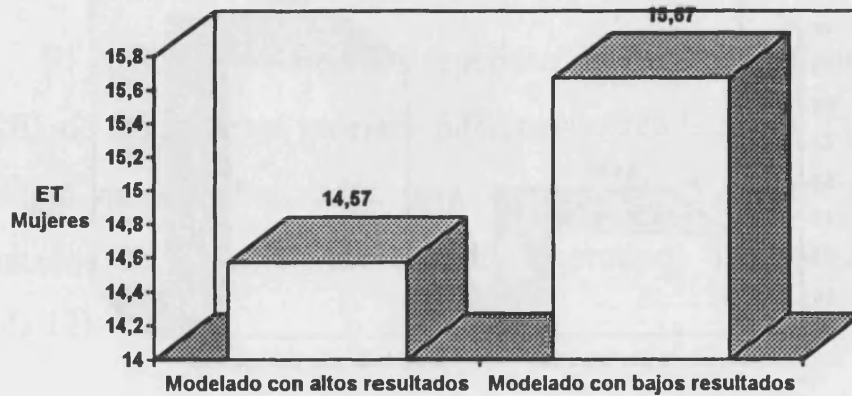
<i>Fuente de Variación</i>	<i>SC</i>	<i>GL</i>	<i>MC</i>	<i>F</i>	<i>Sig F.</i>
Resultados (A)	18.91	1	18.91	6.65	.015
Sujetos / A	82.49	29	2.84		
Similitud (B)	1.75	1	1.75	3.27	.081
A x B	.24	1	.24	.44	.511
B x Sujetos / A	15.55	29	.54		
Total	98.04	61			

Nivel de significación: $p \leq .05$

En el gráfico 5 exponemos las diferencias en las ET de las mujeres en función de los resultados de ejecución de los modelos.

Gráfico 5.

Influencia de los resultados de ejecución del modelo sobre las ET de las mujeres.



El análisis de la fuerza de las expectativas de tiempo (FET) de la mujeres muestra diferencias significativas en la similitud modelo-observador y en la interacción entre las dos variables (similitud entre el modelo y el observador y resultados de ejecución del modelo) (tabla 14).

Tabla 14.

Análisis de Varianza de medidas repetidas de la FET de las mujeres en función de los resultados de ejecución de los modelos (A) y de la similitud de los modelos con el observador (B).

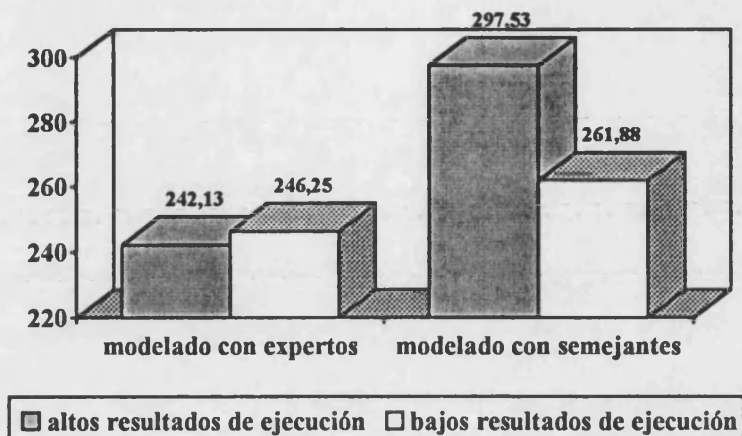
<i>Fuente de Variación</i>	<i>SC</i>	<i>GL</i>	<i>MC</i>	<i>F</i>	<i>Sig F.</i>
Resultados (A)	3851.14	1	3851.14	.43	.515
Sujetos / A	257608.54	29	8883.05		
Similitud (B)	19527.29	1	19527.29	14.19	.001
A x B	6124.07	1	6124.07	4.45	.044
B x Sujetos / A	39913.68	29	1376.33		
Total	29752.22	61			

Nivel de significación: $p \leq .05$

Para analizar la interacción representamos gráficamente la media de la puntuación en la fuerza de las expectativas de tiempo para cada una de las distintas condiciones experimentales (ver gráfico 6).

Gráfico 6.

Representación gráfica de las medias de la FET de las mujeres para cada una de las situaciones experimentales.



Aplicamos el Test de Tukey, resultando una $DHS_{(\alpha = .05, 4, 29)} = 36.267$. A continuación calculamos la distancia entre todos los pares de medias de las cuatro situaciones experimentales. Los resultados se recogen en la tabla 15.

Tabla 15.

Medias de la FET de las mujeres para cada uno de los grupos del diseño experimental y cuadro de las diferencias de medias.

Medias		$a_1 b_1$	$a_1 b_2$	$a_2 b_1$	$a_2 b_2$
$a_1 b_1$	242.13	0			
$a_1 b_2$	246.25	4.12	0		
$a_2 b_1$	297.53	55.40	51.28	0	
$a_2 b_2$	261.88	19.75	15.63	35.65	0

a_1 : Modelos expertos / a_2 : Modelos semejantes / b_1 : Altos resultados. / b_2 : Bajos resultados.

Como se deduce del análisis de diferencias de medias, la media de las expectativas de tiempo del grupo $a_2 b_1$ (modelos semejantes-altos resultados) se diferencia significativamente de la media de las expectativas de tiempo de los grupos $a_1 b_1$ (modelos expertos-altos resultados) y $a_1 b_2$ (modelos expertos-bajos resultados), mientras que no se diferencia del grupo $a_2 b_2$ (modelos semejantes-bajos resultados). Las medias de los otros tres grupos

no se diferencian significativamente entre sí. Por lo tanto, las fuerza de las expectativas de tiempo solo aumenta significativamente cuando los sujetos, después de observar modelos expertos (con altos o bajos resultados), observan modelos semejantes con altos resultados de ejecución.

Siguiendo con el análisis, realizamos un ANOVA de medidas repetidas de las expectativas de capacidad (ECE) de los varones. Éste muestra diferencias significativas en función de los resultados de ejecución del modelo mientras que la variable similitud del modelo con el observador no produce diferencias significativas (tabla 16).

Tabla 16.

Análisis de Varianza de medidas repetidas de las ECE de los varones en función de los resultados de ejecución de los modelos (A) y de la similitud de los modelos con el observador (B).

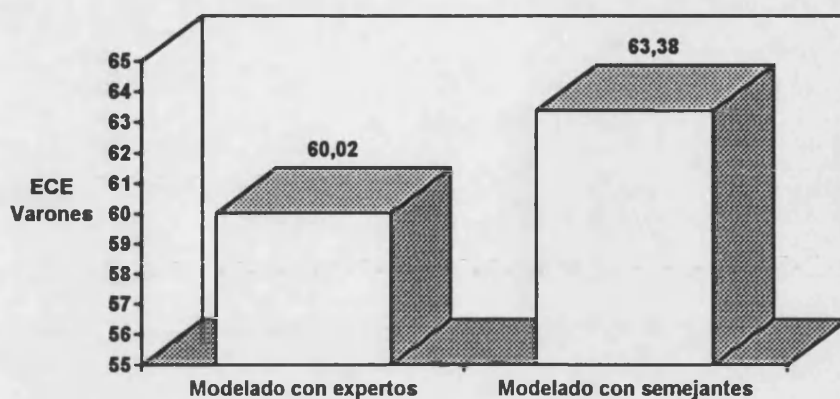
<i>Fuente de Variación</i>	<i>SC</i>	<i>GL</i>	<i>MC</i>	<i>Razón F</i>	<i>p</i>
Resultados (A)	1142.06	1	1142.06	3.97	.051
Sujetos/A	16965.22	59	287.55		
Similitud (B)	317.23	1	317.23	4.28	.043
A x B	218.09	1	218.09	2.94	.092
B x Sujetos/A	4377.95	59	74.20		
Total	21343.17	121			

Nivel de significación: $p \leq .05$

En el gráfico 7 exponemos las diferencias en las ECE de los varones en función de la similitud entre el modelo y el observador. El modelado por expertos corresponde a baja similitud y el modelado por semejantes corresponde a alta similitud.

Gráfico 7.

Influencia de la similitud del modelo con el observador sobre las ECE de los varones.



El análisis de las expectativas de tiempo (ET) de los varones muestra diferencias significativas tanto en función de la interacción entre la variable similitud entre el modelo y el observador como en función de la variable resultados de ejecución del modelo, como en la interacción de ambas variables. (tabla 17).

Tabla 17.

Análisis de Varianza de medidas repetidas de las ET de los varones en función de los resultados de ejecución de los modelos (A) y de la similitud de los modelos con el observador (B).

<i>Fuente de Variación</i>	<i>SC</i>	<i>GL</i>	<i>MC</i>	<i>Razón F</i>	<i>p</i>
Resultados (A)	7.56	1	7.56	5.43	.023
Sujetos/A	82.13	59	1.39		
Similitud (B)	12.39	1	12.39	19.62	.000
A x B	4.70	1	4.70	7.45	.008
B x Sujetos/A	37.25	59	63		
Total	129.38	121			

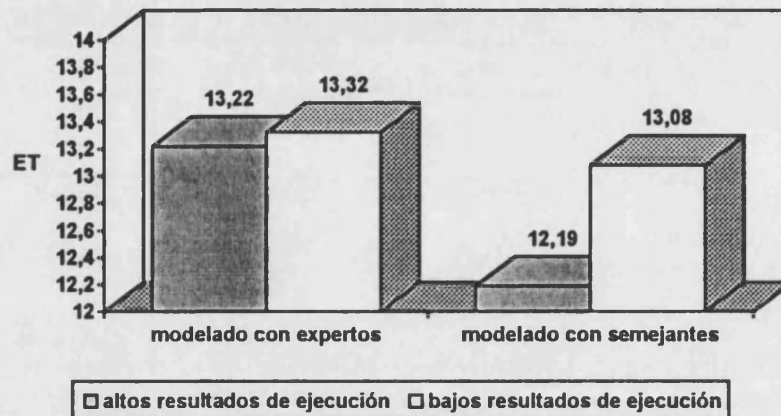
Nivel de significación: $p \leq .05$

Debido a que se da interacción entre los efectos de ambas variables sobre la autoeficacia debemos analizarla para saber en qué consiste. Por lo tanto, y de igual forma a como se ha procedido en la interacción anterior,

representamos gráficamente la media de la puntuación en las expectativas de tiempo para cada una de las distintas condiciones experimentales (ver gráfico 8).

Gráfico 8.

Representación gráfica de la media de las ET de los varones para cada una de las situaciones experimentales.



Aplicamos a continuación el Test de Tukey, resultando una $DHS_{\alpha=0,05,4,59} = 0,537$. A continuación calculamos la distancia entre todos los pares de medias de las cuatro situaciones experimentales cuyos resultados se recogen en la tabla 18.

Tabla 18.

Medias de las ET de los varones para cada uno de los grupos del diseño experimental y cuadro de diferencias de medias.

<i>Medias</i>		$a_1 b_1$	$a_1 b_2$	$a_2 b_1$	$a_2 b_2$
$a_1 b_1$	13,22	0			
$a_1 b_2$	13,32	.10	0		
$a_2 b_1$	12,19	1,03	1,13	0	
$a_2 b_2$	13,08	.14	.24	.89	0

a_1 : Modelos expertos / a_2 : Modelos semejantes / b_1 : Altos resultados. / b_2 : Bajos resultados.

Como se deduce del análisis de diferencias de medias, la media de las expectativas de tiempo del grupo $a_2 b_1$ (modelos expertos, altos resultados) se diferencia significativamente de la media de las expectativas de tiempo de los demás grupos, mientras que las medias de los otros grupos entre sí no se diferencian significativamente. Por lo tanto, las expectativas de tiempo mejoran significativamente cuando tras observar a modelos expertos, los sujetos observan modelos semejantes que obtienen buenos resultados de ejecución. Además, cuando observan a los modelos semejantes, el hecho de observar modelos que obtienen buenos resultados lleva a mejores ET que cuando se observan modelos con resultados más bajos.

Cuando analizamos las diferencias en la fuerza de las expectativas de tiempo (FET), encontramos diferencias significativas en función de la variable similitud entre el modelo y el observador, y también en función de la interacción entre resultados de ejecución del modelo y similitud entre modelo y observador. (ver tabla 19).

Tabla 19.

Análisis de Varianza de medidas repetidas de la FET de los varones en función de los resultados de ejecución de los modelos (A) y de la similitud de los modelos con el observador (B).

<i>Fuente de Variación</i>	<i>SC</i>	<i>GL</i>	<i>MC</i>	<i>Razón F</i>	<i>p</i>
Resultados (A)	571.38	1	571	.07	.796
Sujetos/A	501271.32	59	8496.12		
Similitud (B)	74397.77	1	74397.77	26.66	.000
A x B	11919.34	1	11919.34	4.27	.043
B x Sujetos/A	164647.26	59	2790.63		
Total	665918.58	121			

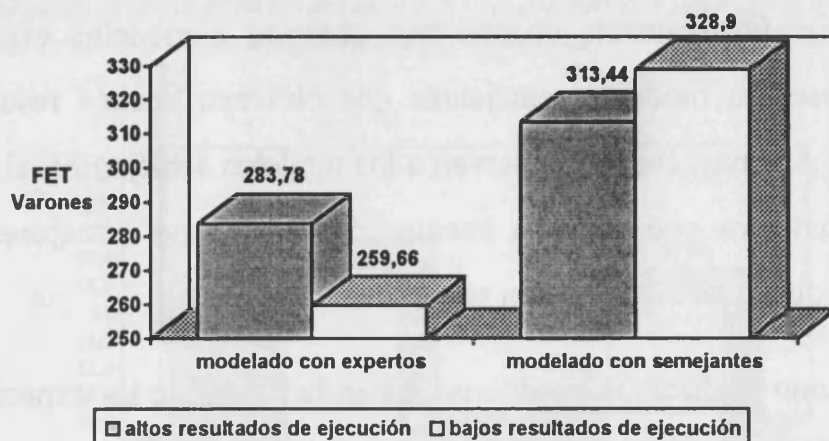
Nivel de significación: $p \leq .05$

De igual forma que en los análisis de las interacciones anteriores, representamos gráficamente la media de la puntuación en la fuerza de las

expectativas de tiempo para cada una de las distintas condiciones experimentales (ver gráfico 9).

Gráfico 9.

Representación gráfica de la media de la FET de los varones para cada una de las situaciones experimentales.



Aplicamos a continuación el Test de Tukey, resultando una $DHS_{(\alpha=.05,4,59)} = 35.773$. A continuación calculamos la distancia entre todos los pares de medias de las cuatro situaciones experimentales cuyos resultados se recogen en la tabla 20.

Tabla 20.

Medias de la FET de los varones para cada uno de los grupos del diseño experimental y cuadro de diferencias de medias.

<i>Medias</i>			$a_1 b_1$	$a_1 b_2$	$a_2 b_1$	$a_2 b_2$
$a_1 b_1$	283.78	$a_1 b_1$	0			
$a_1 b_2$	259.66	$a_1 b_2$	24.12	0		
$a_2 b_1$	313.44	$a_2 b_1$	29.66	53.78	0	
$a_2 b_2$	328.90	$a_2 b_2$	45.12	59.12	15.46	0

a_1 : Modelos expertos / a_2 : Modelos semejantes / b_1 : Altos resultados. / b_2 : Bajos resultados.

Como se deduce del análisis de diferencias de medias, la media de las expectativas de tiempo del grupo $a_2 b_2$ (modelos semejantes-bajos resultados) se diferencia significativamente de la media de las expectativas

de tiempo de los grupos a_1b_1 (modelos expertos-altos resultados) y a_1b_2 (modelos expertos-bajos resultados), mientras que no se diferencia del grupo a_2b_1 (modelos semejantes-altos resultados). Además, la media del grupo a_2b_1 (modelos semejantes-altos resultados), se diferencia significativamente de la del grupo a_1b_1 (modelos expertos-altos resultados). Por lo tanto, la fuerza de las expectativas de tiempo aumenta significativamente cuando los sujetos, después de observar modelos expertos (con altos o bajos resultados), observan modelos semejantes con bajos resultados de ejecución, y cuando los sujetos, después de observar modelos expertos con altos resultados de ejecución observan a modelos semejantes con altos resultados de ejecución.

5.4. DISCUSIÓN.

A continuación analizamos las hipótesis planteadas en el estudio. La hipótesis 2 y 3 son analizadas conjuntamente, ya que en el análisis estadístico empleado se han analizado también a la vez.

Hipótesis 1: El género influirá sobre la autoeficacia de los sujetos cuando son modelados, de forma que a pesar de que el modelado sea similar para los hombres y las mujeres, éstas tendrán menor nivel y fuerza de autoeficacia que los varones.

Los ANOVAs de cada una de las medidas de autoeficacia (ECE, ET y FET) en función del género muestran diferencias significativas, de forma que las mujeres tienen peores ET (tiempos más altos), y más bajas ECE y FET. Las diferencias en ET quedan justificadas, ya que los tiempos que recibieron los modelos femeninos de su ejecución de la tarea fueron más altos que los tiempos de los modelos masculinos. Sin embargo, la valoración del

movimiento para los modelos varones y mujeres fue la misma, por lo que las diferencias en ECE y FET podemos atribuir las únicamente a la variable género. Estos resultados están en la misma línea que los obtenidos por Godin y Shepard (1985), McAuley y col. (1991) y Palomares (1994). Estos estudios encontraron que las mujeres tenían menor autoeficacia que los varones en distintas actividades dentro de la actividad física y el deporte. Estos resultados sugieren que debemos de realizar los diferentes análisis de esta investigación por separado, para de esta forma poder examinar las diferencias que se producen en cada una de las influencias analizadas en función del género.

Hipótesis 2: La autoeficacia de los sujetos aumentará y se hará más fuerte cuando tras observar a modelos expertos realizar una tarea atlética, observen cómo ésta es realizada por modelos más similares a ellos en nivel de práctica deportiva.

Hipótesis 3: La autoeficacia de los sujetos será mayor cuando observen realizar una tarea motriz a modelos que obtienen altos resultados de ejecución de la tarea que cuando observen a modelos que obtienen bajos resultados de ejecución de la tarea.

Respecto a la influencia del nivel de práctica deportiva sobre la autoeficacia, una investigación realizada por McCullagh (1987) analizó esta influencia empleando una tarea compleja cuyo rendimiento no dependía exclusivamente del esfuerzo (escalera de Bachman, 1961). Sus resultados no mostraron diferencias significativas en autoeficacia en función del nivel de práctica deportiva del modelo. Sin embargo, los resultados de nuestro estudio apoyan nuestra hipótesis y muestran que el hecho de observar modelos del mismo nivel de práctica deportiva (modelos no expertos)

influye significativamente sobre la autoeficacia. Esto se cumple para los dos géneros, ya que los varones mejoran todas las medidas de autoeficacia (ECE, ET y FET) y las mujeres mejoran las ECE y la FET.

Estos resultados, por lo tanto, apoyan nuestra hipótesis 2 y están en la misma línea que los obtenidos por George y col. (1992), los cuales encontraron que los sujetos que observaron a un modelo del mismo nivel de práctica deportiva tuvieron mayor la autoeficacia y rendimiento en una tarea de resistencia que los sujetos que observaron a un modelo de mejor nivel de práctica deportiva. La aportación de nuestro estudio consiste en que nosotros hemos encontrado que para un mismo sujeto, la observación de modelos similares en nivel de práctica deportiva después de haber observado a modelos expertos también va a producir mejoras en su autoeficacia.

Respecto a la influencia de los resultados de ejecución de los modelos sobre la autoeficacia, hay que considerar que éstos son una fuente de información del nivel de habilidad o destreza de los modelos. En un estudio realizado por Lirgg y Feltz (1991), estos autores analizaron la influencia del nivel de destreza de los modelos sobre la autoeficacia de los observadores. Sus resultados indicaron que a mayor nivel de destreza del modelo la autoeficacia de los observadores era mayor. Sin embargo, en su estudio los resultados de ejecución de los modelos no estaban explicitados, sino que los observadores los deducían ellos mismos del desempeño con que los modelos realizan la tarea. Nuestro estudio ha analizado esta misma influencia, pero en este caso los resultados de ejecución de los modelos han estado explicitados mediante una plantilla donde se especificaba el tiempo empleado en la ejecución de la tarea y la valoración motriz de su ejecución. Los resultados de nuestro estudio apoyan nuestra hipótesis 3 y están en la

misma línea que los obtenidos por Lirgg y Feltz (1991) ya que buenos resultados de ejecución de los modelos influyen significativamente elevando la autoeficacia. Tanto para los varones como para las mujeres los resultados de ejecución influyen significativamente sobre las ET.

Sin embargo, quizá lo más interesante de este estudio es que nuestro diseño ha permitido analizar la influencia conjunta sobre la autoeficacia del nivel de destreza de los modelos (resultados de ejecución del modelo) y del aumento del nivel de similitud de los modelos con el observador en cuanto a nivel de práctica deportiva, ya que los estudios realizados con anterioridad, por sus diseños, no habían permitido analizarla (George y col. 1992; Gould y Weiss, 1981; McCullagh, 1987; Lirgg y Feltz, 1991).

Los resultados muestran que la interacción de estas dos variables influye significativamente sobre la fuerza de las expectativas de tiempo (FET) de las mujeres y sobre las expectativas de tiempo (ET) y fuerza de las expectativas de tiempo (FET) de los varones. En el caso de las mujeres, se observa que sólo se producen mejoras significativas en la FET cuando los sujetos, tras observar modelos expertos (con altos o bajos resultados) pasan a observar a modelos semejantes con altos resultados de ejecución. Respecto a las ET de los varones, se producen mejoras significativas cuando los sujetos, tras observar a los modelos expertos (con altos o bajos resultados) pasan a observar a modelos semejantes con altos resultados de ejecución. Además, las expectativas de tiempo tras observar a modelos semejantes con altos resultados de ejecución son mejores que tras observar a modelos semejantes con bajos resultados de ejecución. En cuanto a las FET en los varones, se producen mejoras significativas cuando los sujetos, tras observar a los modelos expertos (con altos o bajos resultados) pasan a observar a modelos semejantes con bajos resultados de ejecución, además,

también se producen mejoras significativas cuando después de observar a modelos expertos con altos resultados de ejecución se observan modelos semejantes con altos resultados de ejecución.

Estos resultados son interesantes porque matizan las hipótesis 2 y 3 e indican que en función de como se combina el aumento de la similitud con los resultados de ejecución del modelo, la influencia sobre la autoeficacia será distinta, aunque hay que considerar que lo que varia es el grado de influencia de cada variable sobre la autoeficacia mientras que las tendencias van en la dirección de las dos hipótesis planteadas.

CAPÍTULO 6.

ESTUDIO 2.

ANÁLISIS DE LA INFLUENCIA DE LOS RESULTADOS DE EJECUCIÓN SOBRE LA AUTOEFICACIA.

6

ESTUDIO 2

ANÁLISIS DE LA INFLUENCIA DE LOS RESULTADOS DE EJECUCIÓN SOBRE LA AUTOEFICACIA

6.1. INTRODUCCIÓN.

La Teoría de la Autoeficacia postula que los resultados de ejecución son la principal fuente de información que los sujetos emplean para determinar su autoeficacia (Bandura, 1977, 1986). Varias investigaciones realizadas dentro del ámbito de la actividad física y el deporte han demostrado que los resultados son una variable importante que determina la autoeficacia respecto a la tarea realizada y respecto a otras tareas similares. McAuley, Courneya y Lettunich (1991) encontraron que buenos resultados de ejecución de una tarea consistente en un esfuerzo de alta intensidad en una bicicleta ergonómica aumentaban la autoeficacia respecto a distintas conductas de ejercicio (caminar, ir en bicicleta y realizar flexiones de piernas). En esta misma línea, otra investigación realizada por Tannenbaum, Mathieu, E. Salas y Cannon-Bowers (1991) halló que el rendimiento obtenido en el entrenamiento físico se relacionaba positivamente con la autoeficacia física.

Sin embargo, en situaciones deportivas competitivas hay que considerar que existen dos tipos de resultados de rendimiento, aquellos que

se refieren a la propia ejecución y aquellos que se refieren al hecho de ganar o perder. Estos resultados influyen sobre dos tipos de autoeficacia, la autoeficacia personal y la competitiva (Taylor, 1989). Los trabajos llevados a cabo por Ames (1984), Ames y Ames (1981), Smith, Ascough y Ettinger (1976) y Taylor (1989), indican que para influir en un tipo de autoeficacia hay que dar a los sujetos resultados de ejecución del mismo tipo. Es decir, resultados de ejecución si se quiere influir sobre la autoeficacia personal y resultados competitivos si se quiere influir sobre la autoeficacia competitiva. Uno de los objetivos del presente estudio ha sido el de verificar los hallazgos de las investigaciones que confirman la influencia de los resultados de ejecución sobre la autoeficacia. En nuestro caso hemos analizado la influencia de los resultados no competitivos sobre la autoeficacia personal. También hemos pretendido analizar la capacidad predictiva de los resultados de ejecución y del modelado, sobre la autoeficacia, considerando siempre las diferencias por género.

Los objetivos generales de este estudio han sido los siguientes:

1. Analizar la influencia de los resultados de ejecución de una tarea motriz sobre la autoeficacia.
2. Analizar la influencia de los resultados de ejecución de una tarea motriz sobre la autoeficacia respecto a otra tarea motriz a la realizada.
3. Analizar la generalización de la autoeficacia respecto a una tarea similar.
4. Comparar la importancia del modelado y de los resultados de ejecución de una tarea a la hora de determinar la autoeficacia.

A partir de estos objetivos nos hemos planteado las siguientes hipótesis:

Hipótesis 1: La autoeficacia de los sujetos respecto a una tarea motriz será mayor cuando reciban buenos resultados de su ejecución que cuando reciban malos resultados de su ejecución.

Hipótesis 2: La autoeficacia de los sujetos respecto a una tarea motriz similar a la realizada será mayor cuando reciban buenos resultados de ejecución que cuando reciban malos resultados de ejecución.

Hipótesis 3: La autoeficacia respecto a una tarea motriz estará positivamente relacionada con la autoeficacia respecto a otra tarea motriz similar.

Hipótesis 4: Los resultados de ejecución propios respecto a una tarea motriz serán mejores predictores de la autoeficacia de éstos sujetos que los resultados de ejecución obtenidos por modelos.

6.2. MÉTODO.

6.2.1. Muestra

La muestra de este segundo experimento está formada por 81 estudiantes de Educación Física en el Instituto Valenciano de Educación Física (I.V.E.F.), de edades comprendidas entre los 19 y 28 años y de los cuales 54 son varones y 27 mujeres (tabla 21). Estos sujetos han sido seleccionados porque han participado en el estudio 1. La mortandad en este estudio respecto al anterior ha sido de 7 varones y 4 mujeres.

Tabla 21.

Descriptivos de la muestra del estudio 2.

<i>Variable</i>	<i>Media</i>	<i>Desv. Típ.</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>	<i>N</i>
Edad (Toda la muestra)	22.16	2.08	19	28	81
Edad (Varones)	22.15	1.93	20	28	54
Edad (Mujeres)	22.19	2.39	19	27	27

6.2.2. Procedimiento

Para realizar este estudio partimos de los datos que habíamos obtenido en el estudio 1. Hay que recordar que en este estudio los sujetos finalizaban la sesión experimental realizando la tarea propuesta de paso de vallas. A continuación los investigadores les decíamos que los resultados de su ejecución les serían comunicados en la siguiente sesión para la que serían citados personalmente.

Los 92 sujetos del estudio 1 fueron citados a la pista de atletismo, acudiendo 81. En primer lugar se les dio una plantilla donde se encontraba el tiempo y la valoración del movimiento de su ejecución de la tarea realizada en el estudio 1 (ver anexo 3).

Estos resultados estaban manipulados para que unos sujetos percibieran los resultados como buenos mientras que otros los percibieran como malos. Para ello, los sujetos de la muestra fueron divididos aleatoriamente en dos grupos (grupo A y grupo B), independientemente de como habían sido modelados en el estudio anterior, estando el grupo A compuesto por 27 varones y 15 mujeres y el grupo B por 27 varones y 12 mujeres.

Partiendo de las medidas de autoeficacia obtenidas en el estudio 1 y de sus tiempos de ejecución, a los sujetos del grupo A se les informó de tiempos de ejecución 0.5 segundos más bajos que los que habían estimado que realizarían. Si su tiempo real fue mejor que el resultado de esta manipulación basada en las expectativas de eficacia, se les dio su tiempo real. De este modo a los sujetos del grupo A se les informó de buenos resultados de ejecución.

A los sujetos del grupo B se les informó de tiempos de ejecución 0.5 segundos más altos que los que habían estimado que realizarían. Si su tiempo real fue peor que el resultado de esta manipulación basada en las expectativas de eficacia, se les dio su tiempo real. De este modo a los sujetos del grupo A se les asignaron malos resultados de ejecución.

A los sujetos de los dos grupos se les asignó una valoración de su ejecución motriz de la tarea A. Para los sujetos del grupo A esta valoración fue alta mientras que para los sujetos del grupo B esta valoración fue baja, manteniéndose en ambos casos una relación con los tiempos asignados.

Después de un tiempo en el cual los sujetos pudieron analizar sus resultados de ejecución, se les presentó una tarea similar a la tarea A que denominamos tarea B y que consistía en una carrera de 50 metros con vallas tumbadas (ver figuras 11 y 12). Una vez expuesta a los sujetos la tarea se les pidió que evaluaran su autoeficacia respecto a ésta. Tras rellenar el cuestionario de medida de la autoeficacia los sujetos realizaron la tarea B.

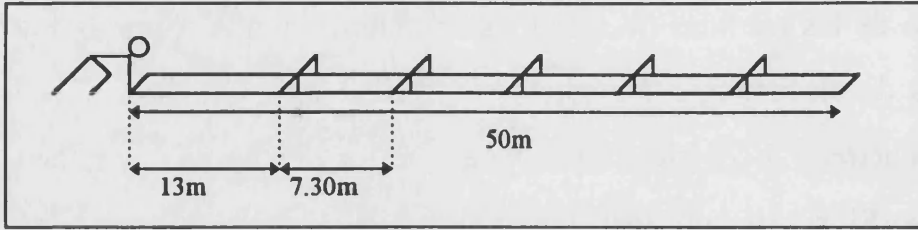


Figura 11. Esquema de la tarea B de los varones.

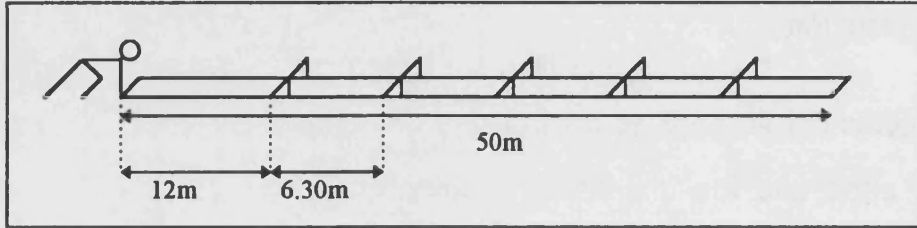


Figura 12. Esquema de la tarea B de las mujeres.

Al finalizar la carrera se les pidió a los sujetos que evaluaran de nuevo sus expectativas respecto a la tarea A. Una vez finalizado el cuestionario se les indicó que volvieran a realizar la tarea A (ver figuras 13 y 14).

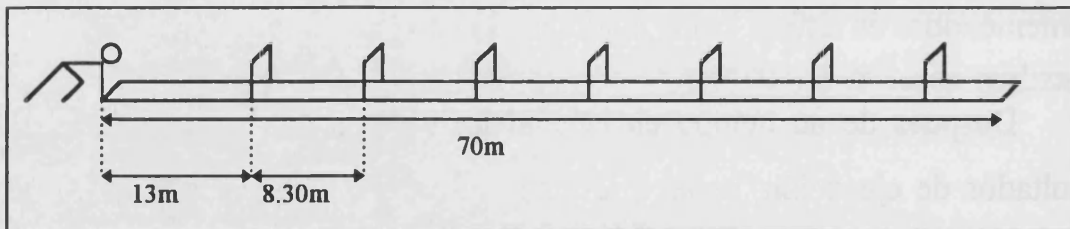


Figura 13. Esquema de la tarea A de los varones.

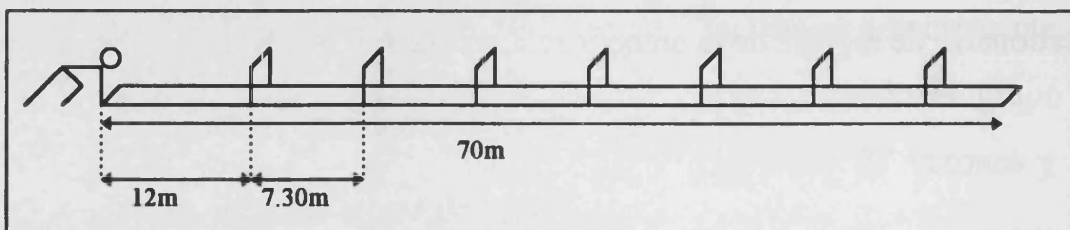


Figura 14. Esquema de la tarea A de las mujeres.

En la figura 15 resumimos el procedimiento seguido a lo largo de los estudios 1 y 2.

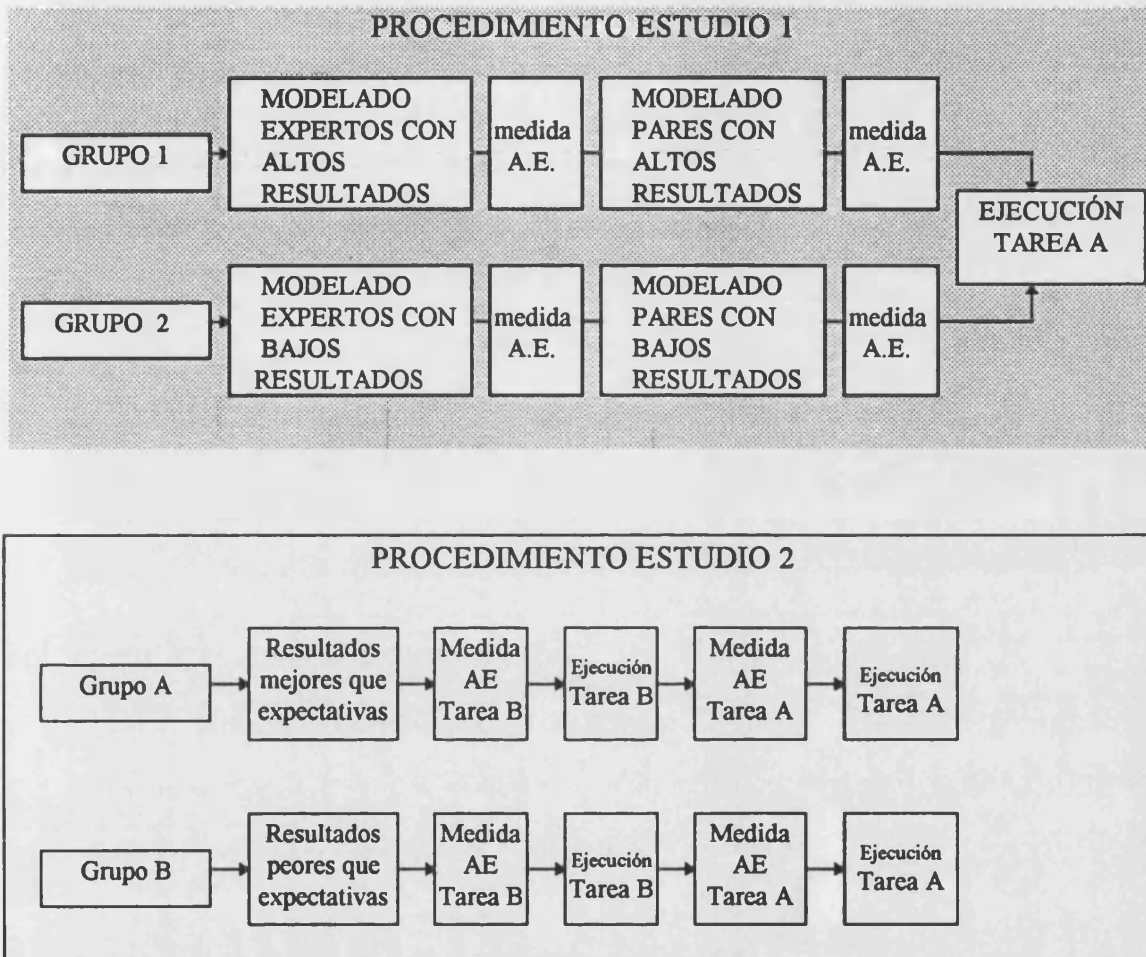


Figura 15. Esquema del procedimiento seguido en los estudios 1 y 2.

6.2.3. Materiales e instrumentos de medida.

Materiales.

Para preparar la tarea B hemos utilizado 5 vallas reglamentarias (a una altura de 0.91 para los varones y de 0.76 para las mujeres) colocadas tumbadas y para preparar la tarea A, 7 vallas reglamentarias (a una altura de 0.91 m. para los varones y 0.76 m. para las mujeres) colocadas de pie.

Para comunicar los resultados de ejecución de los modelos hemos empleado tablas de evaluación de los resultados, en la cual los sujetos podían observar el tiempo que habían empleado en la ejecución de la tarea y una valoración de distintos aspectos de su ejecución motriz de esta tarea (ver anexo 3).

También hemos dispuesto de un cronómetro digital para medir los tiempos que los sujetos emplearon en su ejecución de las tareas.

Por último, también se ha requerido el instrumento de medida de la autoeficacia de los sujetos.

Instrumento de medida de la autoeficacia.

Las escalas de medida de la autoeficacia empleadas han sido:

1. *Medida de las Expectativas de Tiempo (ET)*: Consiste en una escala graduada de “9” a “18” segundos, sobre la cual los sujetos deben indicar el tiempo que piensan que van a obtener al realizar la tarea (ver anexo 1).
2. *Medida de la Fuerza de las Expectativas de Tiempo (FET)*: Consiste en una serie de intervalos de tiempo, progresivamente más amplios, alrededor del tiempo elegido. Para cada uno de estos intervalos deben

indicar, mediante un número de 0 a 100 lo seguros que están de que su tiempo estará dentro de ese intervalo. La puntuación final consiste en la suma de puntuaciones de los distintos intervalos (ver anexo 1).

3. *Medida de las Expectativas de Capacidad Específica de Ejecución Motriz (ECE)*: Consiste en una escala de 0 a 100 sobre la cual los sujetos deben indicar la puntuación que mejor represente su capacidad para realizar la tarea correctamente desde el punto de vista de su ejecución motriz (ver anexo 1).

6.2.4. Análisis de los datos.

El procedimiento seguido nos ha permitido obtener cuatro medidas de eficacia para cada uno de los siguientes grupos:

Grupo A (Sujetos que recibieron buenos resultados de ejecución de la tarea A):

- Dos medidas de autoeficacia (una de varones y otra de mujeres) respecto a la *tarea A*.
- Dos medidas de autoeficacia (una de varones y otra de mujeres) respecto a una *tarea B* similar a la *tarea A*.

Grupo B (Sujetos que recibieron malos resultados de ejecución de la tarea A):

- Dos medidas de autoeficacia (una de varones y otra de mujeres) respecto a la *tarea A*.

- Dos medidas de autoeficacia (una de varones y otra de mujeres) respecto a una *tarea B* similar a la *tarea A*.

Para analizar la influencia de los *resultados de ejecución* de una tarea A sobre la *autoeficacia* respecto a dicha tarea A, realizamos ANOVAs simples tomando como variable independiente el tipo de resultados (altos o bajos) y como variable dependiente cada una de las tres medidas de autoeficacia respecto a la tarea A (ECE, ET y FET).

Para analizar la influencia de los *resultados de ejecución* de una tarea A sobre la *autoeficacia* respecto a otra tarea similar B, realizamos ANOVAs simples tomando como variable independiente el tipo de resultados (altos o bajos) y como variable dependiente cada una de las tres medidas de autoeficacia respecto a la tarea B (ECE, ET y FET).

En la tabla 22 presentamos las variables independientes que hemos tenido en cuenta en este estudio para realizar los ANOVAs.

Tabla 22.

Variables independientes tenidas en cuenta en los ANOVAs del estudio 2.

<i>VARIABLES INDEPENDIENTES</i>	<i>DIMENSIONES</i>
Resultados de ejecución del sujeto	Altos / Bajos

En la tabla 23 resumimos las variables dependientes tenidas en cuenta para realizar los ANOVAs.

Tabla 23.

Variables dependientes tenidas en cuenta en los ANOVAs del estudio 2.

VARIABLES DEPENDIENTES	MEDIDA
Autoeficacia (Respecto a la tarea A y la tarea B)	
Expectativas de tiempo	Escala de medida de las exp. de tiempo
Expectativas de capacidad de ejecución motriz	Escala de medida de las exp. de capacidad de ejecución motriz
Fuerza de las expectativas de tiempo	Escala de medida de la fuerza de las exp. de tiempo

Para analizar las relaciones entre la autoeficacia respecto a la tarea A y la tarea B realizamos correlaciones entre cada una de las tres medidas de autoeficacia (ECE, ET y FET).

Para analizar la capacidad predictiva del modelado y de los resultados de ejecución propios sobre la autoeficacia, hemos realizado dos análisis de regresión para cada género.

Para realizar el primero de ellos hemos tomado como variables predictoras: 1) la evaluación motriz de los modelos expertos (EMMODEX). Esta evaluación motriz se les dio a los sujetos en el estudio 1 cuando observaron a los modelos expertos y está indicada en las tablas de resultados de los modelos (ver anexo 2); 2) la evaluación motriz de los modelos semejantes (EMMODSEM). Esta evaluación motriz también se les dio a los sujetos en el estudio 1 cuando observaron a los modelos semejantes (ver anexo 2); y 3) la evaluación motriz de la propia ejecución (EVEM). Esta evaluación motriz la recibió cada uno de los sujetos al principio del estudio 2 (ver anexo 3). Como variable dependiente se han considerado las expectativas de capacidad específica de ejecución motriz respecto a la tarea A, ECE (A), (ver tabla 24).

El segundo de ellos se ha realizado tomando como variables predictoras: 1) los tiempos otorgados a los modelos expertos (TMODEX). Estos tiempos se les dieron los sujetos en el estudio 1 cuando observaron a los modelos expertos y están indicados en las tablas de resultados de los modelos (ver anexo 2); 2) los tiempos otorgados a los modelos semejantes (TMODSEM). Estos tiempos se les dieron los sujetos en el estudio 1 cuando observaron a los modelos semejantes y están indicados en las tablas de resultados de los modelos (ver anexo 2); y 3) los tiempos propios de ejecución de la tarea (TOTORG). Este tiempo lo recibió cada uno de los sujetos al principio del estudio 2 (ver anexo 3). Como variable dependiente se han considerado las expectativas de tiempo respecto a la tarea A, ET(A), (ver tabla 24).

Tabla 24.

Variables consideradas en los análisis de regresión del estudio 2.

VARIABLES PREDICTORAS	VARIABLE DEPENDIENTE
<ul style="list-style-type: none"> -Evaluación motriz de los modelos expertos (EMMODEX) -Evaluación motriz de los modelos semejantes (EMMODSEM) -Evaluación motriz de la propia ejecución (EVEM) 	<ul style="list-style-type: none"> -Expectativas de capacidad específica de ejecución motriz respecto a la tarea A. ECE (A)
<ul style="list-style-type: none"> -Tiempo otorgado a los modelos expertos (TMODEX) -Tiempo otorgado a los modelos semejantes (TMODSEM) -Tiempo propio de ejecución de la tarea (TOTORG) 	<ul style="list-style-type: none"> -Expectativas de tiempo respecto a la tarea A. ET (A).

6.3. RESULTADOS

6.3.1. Análisis de las diferencias en autoeficacia respecto a la tarea A en función de los resultados de ejecución de la tarea A.

A través del procedimiento experimental hemos creado dos situaciones en función de la *variable resultados de ejecución de la tarea A*, ya que un grupo recibió buenos resultados de ejecución mientras que el otro grupo recibió malos resultados. En la tabla 25 exponemos cuáles fueron la media y la desviación típica de las medidas de autoeficacia respecto a la tarea A de cada uno de estos grupos. Estos descriptivos los indicamos para los varones y para las mujeres por separado.

Tabla 25.

Media y desviación típica de la autoeficacia respecto a la tarea A en función de los resultados de ejecución de la tarea A, teniendo en cuenta el sexo de los sujetos.

VARONES	Grupo A	Grupo B
	Buenos resultados de ejecución (Resultados mejores que expectativas)	Malos resultados de ejecución (Resultados peores que expectativas)
ET	11.83 (.89)	13.89 (1.23)
ECE	67.22 (16.83)	52.63 (14.92)
FET	345.22 (80.57)	267.00 (76.00)
Nº de Observaciones	27	27
MUJERES	Grupo A	Grupo B
	Buenos resultados de ejecución (Resultados mejores que expectativas)	Malos resultados de ejecución (Resultados peores que expectativas)
ET	13.98 (1.54)	15.63 (1.00)
ECE	57.67 (14.00)	55.33 (19.39)
FET	290.20 (102.09)	268.75 (68.46)
Nº de Observaciones	15	12

ECE: Expectativas de capacidad de ejecución motriz / ET: Expectativas de tiempo./ FET: Fuerza de las expectativas de tiempo

En esta tabla observamos que tanto para los varones como para las mujeres todas las medidas de autoeficacia respecto a la tarea A (ECE, ET y FET) son mejores para el grupo que recibió buenos resultados de su ejecución de esta tarea. Las ECE y FET fueron superiores y las ET fueron más bajas (hay que tener en cuenta que deben ser consideradas inversamente a las anteriores, ya que los mejores tiempos son los más bajos).

Para analizar estadísticamente estas diferencias realizamos ANOVAs simples tomando como variable independiente el tipo de resultados otorgado a los sujetos y como variables dependientes las expectativas de eficacia respecto a la tarea A (ET, ECE y FET). Este análisis lo hicimos para cada género por separado.

La variación de las ECE respecto a la tarea A de los varones en función de la variable *resultados de ejecución de la tarea A* es significativa, con una $p = .001$. (tabla 26).

Tabla 26.

Análisis de varianza de las expectativas de capacidad (ECE) respecto a la tarea A de los varones en función de los resultados obtenidos de una ejecución previa de la tarea A.

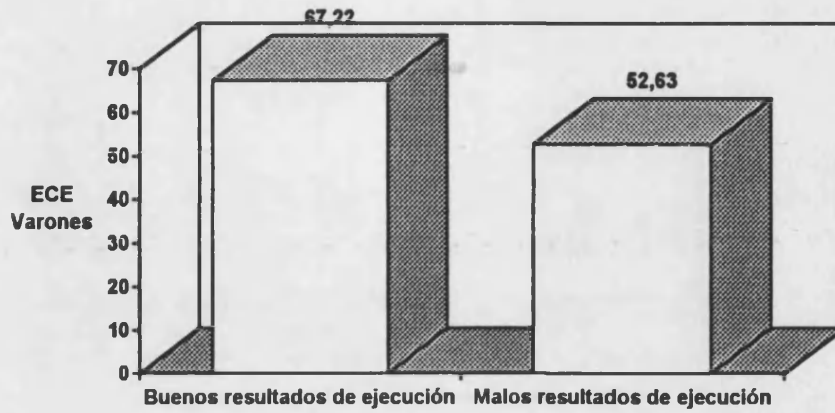
<i>Fuente de variación</i>	<i>GL</i>	<i>SC</i>	<i>MC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
Tipo de resultados	1	2874.741	2874.741	11.367	.001	.179
Error	52	13150.963	252.903			
Total	53	16025.7047				

Nivel de significación: $p \leq .05$

En el gráfico 10 se representa la variación en las ECE (A) de los varones en función del tipo de resultados de ejecución de la tarea A que recibieron.

Gráfico 10.

Influencia de los resultados de ejecución de la tarea A sobre las ECE respecto a la tarea A de los varones.



La variación de las ET respecto a la tarea A de los varones en función de la variable *resultados de ejecución de la tarea A* también es significativa, con una $p = .000$ (ver tabla 27).

Tabla 27.

Análisis de varianza de las expectativas de tiempo (ET) respecto a la tarea A de los varones en función de los resultados obtenidos de una ejecución previa de la tarea A.

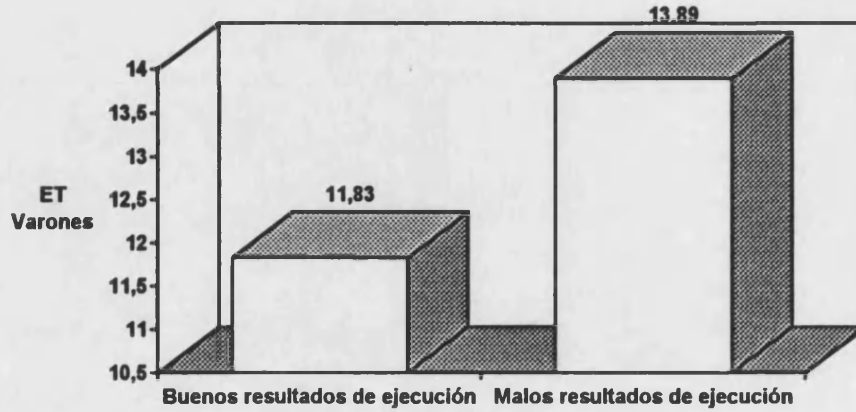
<i>Fuente de variación</i>	<i>GL</i>	<i>SC</i>	<i>MC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
Tipo de resultados	1	57.454	57.454	49.944	.000	.490
Error	52	59.818	1.150			
Total	53	117.272				

Nivel de significación: $p \leq .05$

En el gráfico 11 se representa la variación en las ET (A) de los varones en función del tipo de resultados de ejecución de la tarea A que recibieron.

Gráfico 11.

Influencia de los resultados de ejecución de la tarea A sobre las ET respecto a la tarea A de los varones.



Por último, y de igual forma que para las anteriores medidas de autoeficacia, la variación de la FET respecto a la tarea A de los varones en función de la variable *resultados de ejecución de la tarea A* también es significativa, con una $p = .001$ (ver tabla 28).

Tabla 28.

Análisis de varianza de la fuerza de las expectativas de tiempo (FET) respecto a la tarea A de los varones en función de los resultados obtenidos de una ejecución previa de la tarea A.

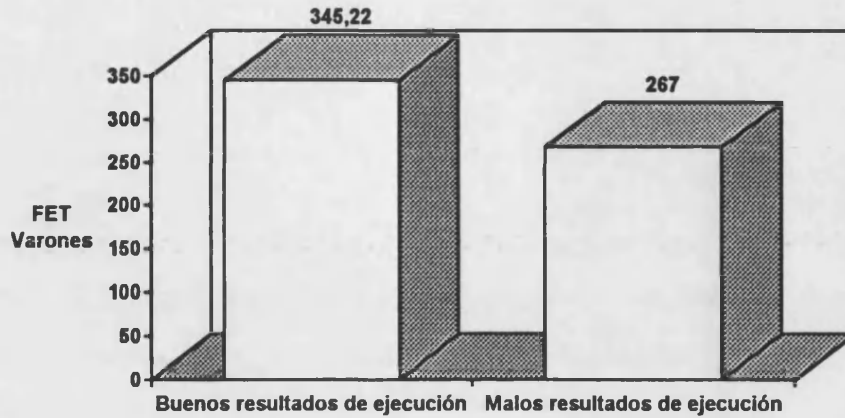
<i>Fuente de variación</i>	<i>GL</i>	<i>SC</i>	<i>MC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>η^2</i>
Tipo de resultados	1	82602.667	82602.667	13.467	.001	.206
Error	52	318952.667	6133.705			
Total	53	401555.333				

Nivel de significación: $p \leq .05$

En el gráfico 12 se representa la variación en la FET (A) de los varones en función del tipo de resultados de ejecución de la tarea A que recibieron.

Gráfico 12.

Influencia de los resultados de ejecución de la tarea A sobre la FET respecto a la tarea A de los varones.



En cuanto a las mujeres, la variación de las ECE respecto a la tarea A en función de la variable *resultados de ejecución de la tarea A* no es significativa, ya que se obtiene una $p = .720$. (ver tabla 29).

Tabla 29.

Análisis de varianza de las ECE respecto a la tarea A de las mujeres en función de los resultados obtenidos de una ejecución previa de la tarea A.

<i>Fuente de variación</i>	<i>GL</i>	<i>SC</i>	<i>MC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
Tipo de resultados	1	36.296	36.296	.132	.720	.005
Error	25	6878.000	275.120			
Total	26	6914.296				

Nivel de significación: $p \leq .05$

Sin embargo, la variación de las ET respecto a la tarea A en función de la variable *resultados de ejecución de la tarea A* sí que es significativa, con una $p = .004$ (ver tabla 30).

Tabla 30.

Análisis de varianza de las ET respecto a la tarea A de las mujeres en función de los resultados obtenidos de una ejecución previa de la tarea A.

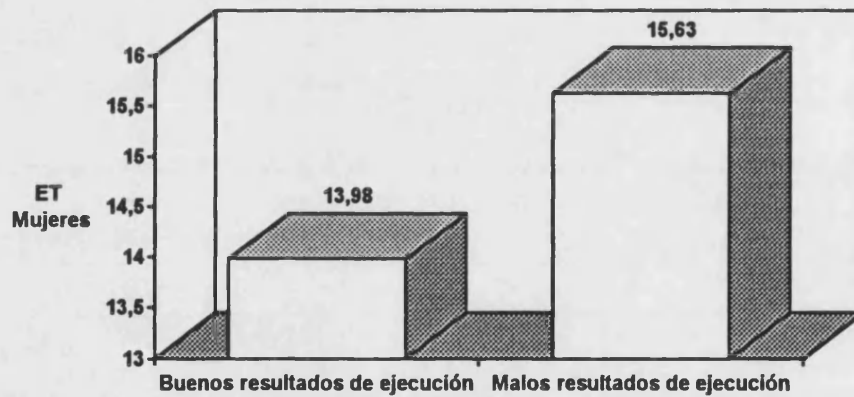
<i>Fuente de variación</i>	<i>GL</i>	<i>SC</i>	<i>MC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
Tipo de resultados	1	18.223	18.223	10.296	.004	.292
Error	25	44.251	1.770			
Total	26	62.474				

Nivel de significación: $p \leq .05$

En el gráfico 13 se representa la variación en las ET (A) de las mujeres en función del tipo de resultados de ejecución de la tarea A que recibieron.

Gráfico 13.

Influencia de los resultados de ejecución de la tarea A sobre las ET respecto a la tarea A de las mujeres.



Por último, la variación de la FET respecto a la tarea A de las mujeres en función de la variable *resultados de ejecución de la tarea A* tampoco es significativa ya que $p = .539$ (ver tabla 31).

Tabla 31.

Análisis de varianza de la FET respecto a la tarea A de las mujeres en función de los resultados obtenidos de una ejecución previa de la tarea A.

<i>Fuente de variación</i>	<i>GL</i>	<i>SC</i>	<i>MC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>η^2</i>
Tipo de resultados	1	3067.350	3067.350	.388	.539	.015
Error	25	197480.650	7899.226			
Total	26	200548.000				

Nivel de significación: $p \leq .05$

6.3.2. Análisis de las diferencias en autoeficacia respecto a la tarea B en función de los resultados de ejecución de la tarea A.

A través del procedimiento experimental hemos creado dos situaciones en función de la *variable resultados de ejecución de la tarea A*, ya que un grupo recibió buenos resultados de ejecución mientras que el otro grupo recibió malos resultados. En la tabla 32 exponemos cuáles fueron la media y la desviación típica de las medidas de autoeficacia respecto a una tarea B (similar a la tarea A) de cada uno de estos grupos. Estos descriptivos los indicamos para los varones y para las mujeres por separado.

Tabla 32.

Descriptivos de la autoeficacia respecto a la tarea B en función de los resultados de ejecución en la tarea A, teniendo en cuenta el sexo de los sujetos.

VARONES	Grupo A	Grupo B
	<i>Malos resultados de ejecución (Resultados peores que expectativas)</i>	<i>Malos resultados de ejecución (Resultados peores que expectativas)</i>
ET	9.11 (1.53)	10.45 (1.67)
ECE	70.37 (16.14)	61.52 (16.17)
FET	328.89 (84.49)	297.78 (71.82)
Nº de Observaciones	27	27
MUJERES	Grupo A	Grupo B
	<i>Malos resultados de ejecución (Resultados peores que expectativas)</i>	<i>Malos resultados de ejecución (Resultados peores que expectativas)</i>
ET	12.29 (1.75)	13.33 (2.27)
ECE	58.00 (14.61)	59.58 (17.90)
FET	270.80 (95.05)	260.00 (60.11)
Nº de Observaciones	15	12

ECE: Expectativas de capacidad de ejecución motriz / ET: Expectativas de tiempo / FET: Fuerza de las expectativas de tiempo

En esta tabla observamos que para los varones todas las medidas de autoeficacia respecto a la tarea B (ECE, ET y FET) son mejores para el grupo que recibió buenos resultados de su ejecución de la tarea A (recordemos que las menores ET corresponden a los mejores tiempos). Respecto a las mujeres esta tendencia sólo se cumple para las ET y la FET, ya que las ECE de las mujeres que recibieron malos resultados de ejecución, fueron superiores a las de las mujeres que recibieron buenos resultados de ejecución.

Para analizar estadísticamente estas diferencias realizamos ANOVAs simples tomando como variable independiente el tipo de resultados otorgado a los sujetos y como variables dependientes las expectativas de eficacia respecto a la tarea B (ET, ECE y FET). Este análisis lo hicimos para cada uno de los sexos por separado.

La variación de las ECE respecto a la tarea B de los varones en función de la variable *resultados de ejecución de la tarea A* es significativa, con una $p = .049$ (ver tabla 33).

Tabla 33.

Análisis de varianza de las ECE respecto a la tarea B de los varones en función de los resultados obtenidos de una ejecución previa de la tarea A.

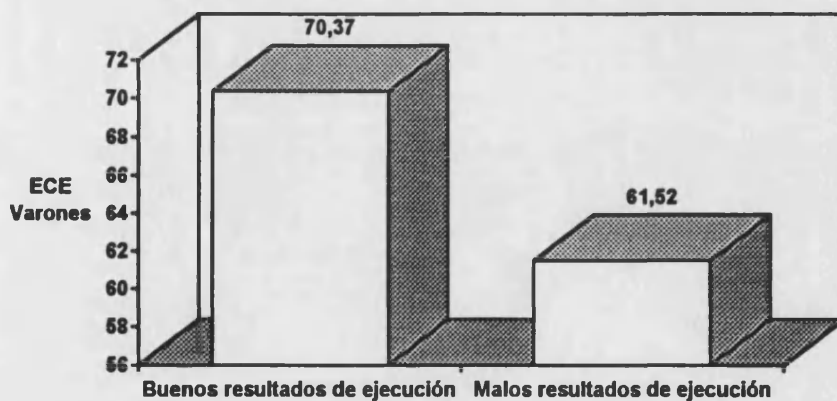
<i>Fuente de variación</i>	<i>GL</i>	<i>SC</i>	<i>MC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
Tipo de resultados	1	1057.796	1057.796	4.052	.049	.072
Error	52	13573.037	261.0200			
Total	53	14630.833				

Nivel de significación: $p \leq .05$

En el gráfico 14 se representa la variación en las ECE (B) de los varones en función del tipo de resultados de ejecución de la tarea A que recibieron.

Gráfico 14.

Influencia de los resultados de ejecución de la tarea A sobre las ECE respecto a la tarea B de los varones.



De igual forma que ocurre con las ECE, la variación de las ET respecto a la tarea B de los varones en función de la variable *resultados de*

ejecución de la tarea A también es significativa, con una $p = .003$ (ver tabla 34).

Tabla 34.

Análisis de varianza de las ET respecto a la tarea B de los varones en función de los resultados obtenidos de una ejecución previa de la tarea A.

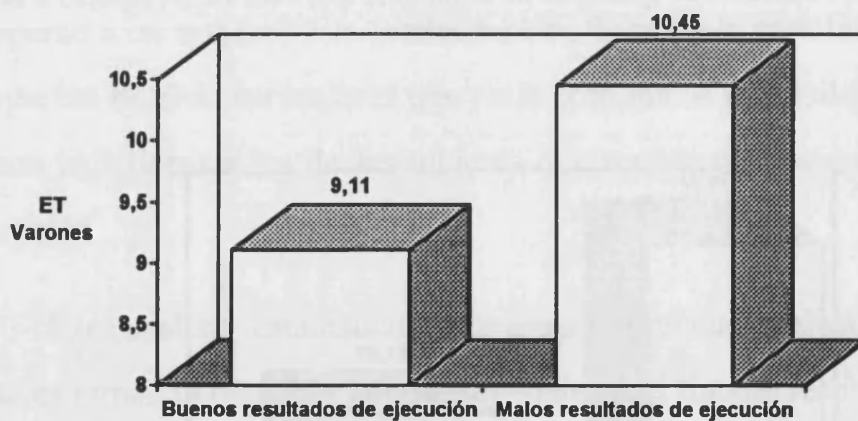
<i>Fuente de variación</i>	<i>GL</i>	<i>SC</i>	<i>MC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
Tipo de resultados	1	24.334	24.334	9.499	.003	.154
Error	52	133.208	2.562			
Total	53	157.542				

Nivel de significación: $p \leq .05$

En el gráfico 15 se representa la variación en las ET (B) de los varones en función del tipo de resultados de ejecución de la tarea A que recibieron.

Gráfico 15.

Influencia de los resultados de ejecución de la tarea A sobre las ET respecto a la tarea B de los varones.



Por último para los varones, la variación de la FET respecto a la tarea B en función de la variable *resultados de ejecución de la tarea A* no es significativa, pues $p = .151$ (ver tabla 35).

Tabla 35.

Análisis de varianza de la FET respecto a la tarea B de los varones en función de los resultados obtenidos de una ejecución previa de la tarea A.

<i>Fuente de variación</i>	<i>GL</i>	<i>SC</i>	<i>MC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
Tipo de resultados	1	13066.667	13066.667	2.125	.151	.039
Error	52	319733.333	6148.718			
Total	53	332800.000				

Nivel de significación: $p \leq .05$

En cuanto a las mujeres, la variación de las ECE respecto a la tarea B en función de la variable *resultados de ejecución de la tarea A* no es significativa, ya que se obtiene una $p = .802$ (ver tabla 36).

Tabla 36.

Análisis de varianza de las ECE respecto a la tarea B de las mujeres en función de los resultados obtenidos de una ejecución previa de la tarea A.

<i>Fuente de variación</i>	<i>GL</i>	<i>SC</i>	<i>MC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
Tipo de resultados	1	16.713	16.713	.064	.802	.003
Error	25	6512.917	260.517			
Total	26	6529.6300				

Nivel de significación: $p \leq .05$

Las diferencias en las ET respecto a la tarea B de las mujeres en función de la variable *resultados de ejecución de la tarea A* tampoco es significativa, obteniéndose una $p = .190$ (ver tabla 37).

Tabla 37.

Análisis de varianza de las ET respecto a la tarea B de las mujeres en función de los resultados obtenidos de una ejecución previa de la tarea A.

<i>Fuente de variación</i>	<i>GL</i>	<i>SC</i>	<i>MC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
Tipo de resultados	1	7.211	7.211	1.812	.190	.068
Error	25	99.480	3.979			
Total	26	106.687				

Nivel de significación: $p \leq .05$

Por último, y de la misma forma que ocurre con las anteriores medidas de la autoeficacia, las diferencias en la FET respecto a la tarea B de las mujeres en función de la variable *resultados de ejecución de la tarea A* tampoco es significativa con una $p = .735$ (ver tabla 38).

Tabla 38.

Análisis de varianza de la FET respecto a la tarea B de las mujeres en función de los resultados obtenidos de una ejecución previa de la tarea A.

<i>Fuente de variación</i>	<i>GL</i>	<i>SC</i>	<i>MC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>η^2</i>
Tipo de resultados	1	777.600	777.600	.117	.735	.005
Error	25	166224.400	6648.970			
Total	26	167002.000				

Nivel de significación: $p \leq .05$

6.3.3. Análisis de las relaciones entre la autoeficacia respecto a una tarea A y la autoeficacia respecto a una tarea similar B.

Para analizar la relación existente entre la autoeficacia respecto a una tarea A y la autoeficacia respecto a otra tarea B (similar a la tarea A) medimos las correlaciones entre las distintas medidas de la autoeficacia respecto a cada una de las tareas.

Para las mujeres, la relación entre la autoeficacia respecto a la tarea A y la autoeficacia respecto a la tarea B fue significativa para las tres medidas de autoeficacia, con una $r = .8360$ ($p = .000$) para las ECE, una $r = .7233$ ($p = .000$) para las ET y una $r = .9004$ ($p = .000$) para la FET (ver tabla 39).

Tabla 39.

Matriz de correlaciones de las medidas de autoeficacia respecto a la tarea A y respecto a la tarea B de las mujeres tras conocer los resultados de su ejecución de la tarea A.

	ECE (A)	ECE (B)	ET (A)	ET (B)	FET (A)	FET (B)
ECE (A)	1,0000 (20)					
ECE (B)	p= . ,8360 (27) p=.000	1,0000 (20)				
ET (A)	-,0881 (27) p=.662	-,1033 (27) p=.608	1,0000 (20)			
ET (B)	-,2270 (27) p=.255	-,3654 (27) p=.061	,7233 (27) p=.000	1,0000 (20)		
FET (A)	,1441 (27) p=.473	,1342 (27) p=.540	,1426 (27) p=.478	,0198 (27) p=.922	1,0000 (20)	
FET (B)	,0352 (27) p=.862	,0328 (27) p=.871	,2050 (27) p=.305	,0463 (27) p=.819	,9004 (27) p=.000	1,0000 (20)

Nivel de significación: $p \leq .05$

Para los varones, la relación entre la autoeficacia respecto a la tarea A y la autoeficacia respecto a la tarea B también fue significativa para las tres medidas de autoeficacia, con una $r = .8042$ ($p = .000$) para las ECE, una $r = .5741$ ($p = .000$) para las ET y una $r = .7629$ ($p = .001$) para la FET (ver tabla 40).

Tabla 40.

Matriz de correlaciones de las medidas de autoeficacia respecto a la tarea A y respecto a la tarea B de los varones tras conocer los resultados de su ejecución de la tarea A..

	ECE (A)	ECE (B)	ET (A)	ET (B)	FET (A)	FET (B)
ECE (A)	1,0000 (54) p=.					
ECE (B)	,8042 (54) p=.000	1,0000 (54) p=.				
ET (A)	-,1548 (54) p=.264	-,0118 (54) p=.932	1,0000 (54) p=.			
ET (B)	-,3526 (54) p=.009	-,4486 (54) p=.001	,5741 (54) p=.000	1,0000 (54) p=.		
FET (A)	,2919 (54) p=.032	,1940 (54) p=.160	-,3190 (54) p=.019	-,2845 (54) p=.037	1,0000 (54) p=.	
FET (B)	,1354 (54) p=.329	,1886 (54) p=.172	-,3061 (54) p=.024	-,5310 (54) p=.000	,7629 (54) p=.000	1,0000 (54) p=.

Nivel de significación: $p \leq .05$

6.3.4. Análisis de la capacidad del modelado y de los resultados de ejecución para predecir la autoeficacia.

Para examinar esta relación, realizamos dos análisis de regresión para cada sexo. En el primer análisis de regresión tomamos, para cada sujeto, como variable dependiente su expectativa de capacidad específica de ejecución motriz respecto a la tarea A, ECE (A), medida en el estudio 2 y como variables predictoras: 1) la media de las valoraciones de ejecución motriz de los modelos expertos que observó en el estudio 1 (EMMODEX) (ver anexo 2); 2) la media de las valoraciones de ejecución motriz de los modelos semejantes que observó en el estudio 1 (EMMODSEM) (ver anexo 2); y 3) la valoración de su ejecución motriz de la tarea A que se le dio al sujeto al principio del estudio 2 (EVEM) (ver anexo 3).

En el segundo análisis de regresión tomamos, para cada sujeto, como variable dependiente su expectativa de tiempo respecto a la tarea A, ET (A), medida en el estudio 2 y como variables predictoras: 1) la media de los tiempos obtenidos por los modelos expertos que observó en el estudio 1 (TMODEX) (ver anexo 2); 2) la media de los tiempos obtenidos por los modelos semejantes que observó en el estudio 1 (TMODSEM) (ver anexo 2); y 3) el tiempo de su ejecución de la tarea A que se le comunicó en el estudio 2 (TOTORG) (ver anexo 3).

El análisis de regresión de EMMODEX, EMMODSEM y EVEM sobre las ECE (A) en los varones es significativo, con una $p=.000$. La evaluación motriz de la ejecución propia (EVEM) predice las expectativas de capacidad respecto a la tarea A, ECE(A), significativamente ($p=.000$). Con las variables consideradas en la ecuación se obtiene una correlación de .66; lo que representa un porcentaje de varianza explicada del 42% (ver tabla 41).

Tabla 41.

Análisis de regresión de EMMODEX, EMMODSEM y EVEM sobre la variable ECE (A) en los varones.

<i>Análisis de Varianza</i>					
<i>Variable</i>	<i>GL</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Regresión	2	7128.06061	3564.03031	20.42850	.0000
Residual	51	8897.6409	174.46359		

Nivel de significación: $p \leq .05$

<i>Variables en la ecuación</i>					
<i>Variable</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>Beta</i>	<i>T</i>	<i>Sig. T</i>
EMMODSEM	.084839	.126786	.075469	.669	.5064
EVEM	.652399	.115946	.634607	5.627	.0000
(Constant.)	20.147202	7.592897		2.653	.0106

Nivel de significación: $p \leq .05$

Múltiple R	.66693
R Square	.44479
Adjusted R Square	.42302
Standard Error	13.20847

El análisis de regresión de EMMODEX, EMMODSEM y EVEM sobre la variable ECE (A) en las mujeres no es significativo ($p=.1379$) (ver tabla 42).

Tabla 42.

Análisis de regresión de EMMODEX, EMMODSEM y EVEM sobre la variable ECE (A) en las mujeres.

<i>Análisis de Varianza</i>					
<i>Variable</i>	<i>GL</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Regresión	2	1052.39784	526.19892	2.15438	.1379
Residual	24	5861.89845	244.24577		

Nivel de significación: $p \leq .05$

<i>Variables en la ecuación</i>					
<i>Variable</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>Beta</i>	<i>T</i>	<i>Sig. T</i>
EMMODSEM	-.283694	.193403	-.304091	-1.467	.1554
EVEM	.411136	.210785	.404355	1.951	.0629
(Constant.)	49.512480	12.521094		3.954	.0006

Nivel de significación: $p \leq .05$

Múltiple R .39014
R Square .15221
Adjusted R Square .08150
Standard Error 15.62836

El análisis de regresión de TMODEX, TMODESEM y TOTORG sobre las expectativas de tiempo respecto a la tarea A, ET (A), en los varones es significativo ($p= .000$). El tiempo que el sujeto ha recibido de su propia ejecución (TOTORG) es la única variable que predice las ET (A) significativamente ($p=.000$). Con las variables consideradas en la ecuación se obtiene una correlación de .93; lo que representa un porcentaje de varianza explicada del 87% (ver tabla 43).

Tabla 43.

Análisis de regresión de TMODEX, TMODESEM y TOTORG sobre la variable ET (A) en los varones.

<i>Análisis de Varianza</i>					
<i>Variable</i>	<i>GL</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Regresión	2	102.80263	51.40132	181.17314	.0000
Residual	51	14.46940	.28371		

Nivel de significación: $p \leq .05$

<i>Variables en la ecuación</i>					
<i>Variable</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>Beta</i>	<i>T</i>	<i>Sig. T</i>
TMODESEM	-.042079	.114450	-.018119	-.368	.7146
TOTORG	.909188	.047808	.937235	19.018	.0000
(Constant.)	1.564347	1.561482		1.002	.3212

Nivel de significación: $p \leq .05$

Múltiple R	.93628
R Square	.87662
Adjusted R Square	.87178
Standard Error	.53265

El análisis de regresión de TMODEX, TMODESEM y TOTORG sobre las expectativas de tiempo respecto a la tarea A, ET (A), en las mujeres también es significativo ($p = .000$). De igual forma que sucede con los varones, el tiempo que el sujeto ha recibido de su propia ejecución (TOTORG) es la única variable que predice las ET (A) significativamente ($p = .000$). Con las variables consideradas en la ecuación se obtiene una correlación múltiple de .91; lo que representa un porcentaje de varianza explicada del 83% (ver tabla 44).

Tabla 44.

Análisis de regresión de TMODEX, TMODEM y TOTORG sobre la variable ET (A) en las mujeres.

<i>Análisis de Varianza</i>					
<i>Variable</i>	<i>GL</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Regresión	2	51.89385	25.94693	58.85758	.0000
Residual	24	10.58022	.44084		

Nivel de significación: $p \leq .05$

<i>Variables en la ecuación</i>					
<i>Variable</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>Beta</i>	<i>T</i>	<i>Sig. T</i>
TMODEX	.316099	.281631	.096563	1.122	.2728
TOTORG	.850426	.082612	.885650	10.294	.0000
(Constant.)	-1.805329	3.252967		-.555	.5840

Nivel de significación: $p \leq .05$

Múltiple R	.91140
R Square	.83065
Adjusted R Square	.81653
Standard Error	.66396

6.4. DISCUSIÓN

Hipótesis 1: La autoeficacia de los sujetos respecto a una tarea motriz será mayor cuando reciban buenos resultados de su ejecución que cuando reciban malos resultados de su ejecución.

Siguiendo la noción propuesta por Taylor (1989) de que existen dos tipos de rendimiento (competitivos y no competitivos) que influyen sobre la autoeficacia personal y competitiva, nuestro estudio ha manipulado los resultados de ejecución no competitivos para analizar su influencia sobre la autoeficacia personal.

Los resultados de nuestro estudio están en la misma línea que los obtenidos por McAuley, Duncan, Wraith y Lettunich (1981) ya que los ANOVAs de la autoeficacia respecto a la tarea A, en función del tipo de resultados de ejecución (buenos o malos) de esta tarea, mostraron

diferencias significativas. En los varones las diferencias han sido significativas para todas las medidas de la autoeficacia (ET, ECE y FET), mientras que en las mujeres las diferencias fueron han sido significativas para las ET. Tanto para los varones como para las mujeres se ha dado la misma tendencia, ya que aquellos que obtuvieron mejores resultados de ejecución tendieron a mejorar su autoeficacia, es decir, a disminuir sus ET y a aumentar sus ECE y FET.

Por lo tanto se verifica la hipótesis 1, ya que la autoeficacia de los sujetos respecto a una tarea motriz es mayor cuando reciben buenos resultados de ejecución de dicha tarea que cuando reciben malos resultados de ejecución de dicha tarea. Además, esta tendencia es similar para los hombres y las mujeres.

Hipótesis 2: La autoeficacia de los sujetos respecto a una tarea motriz similar a la realizada será mayor cuando reciban buenos resultados de ejecución que cuando reciban malos resultados de ejecución.

Los resultados de los ANOVAs de la autoeficacia respecto a la tarea B en función de los resultados de ejecución, han indicado que éstos afectan significativamente al nivel (ET y ECE) de la autoeficacia respecto a una tarea similar en el caso de los varones, sin embargo, para las mujeres, aunque se da la misma tendencia, las diferencias no han sido significativas.

Es interesante analizar el hecho de que los resultados de ejecución de la tarea A no afecten significativamente a la FET (B) de los varones. Posiblemente este hecho se deba a que los resultados de ejecución de una tarea, a pesar de que dan una idea de la capacidad para obtener una determinada ejecución en otra (tanto mayor cuanto más similar), sin

embargo son incapaces de dar una gran confianza en este nivel de ejecución ya que el sujeto todavía no ha realizado nunca esta tarea similar.

Por otro lado, debemos considerar el hecho de que esta influencia de los logros de ejecución de una tarea A sobre la autoeficacia respecto a otra B similar no sea significativa en el caso de las mujeres. Al considerar la hipótesis anterior hemos observado que los resultados de ejecución de una tarea A han afectado en menor medida a la autoeficacia respecto a esta tarea A de las mujeres (sólo las ET) que a la de los varones (ECE y ET). Por lo tanto, es lógico que los resultados de ejecución de una tarea A todavía influyan menos sobre la autoeficacia respecto a una tarea similar B.

Por lo tanto, podemos decir que esta hipótesis se verifica en el caso de los varones, aunque hay que tener en cuenta que la influencia de los resultados de ejecución de una tarea A sobre la autoeficacia respecto a una tarea similar B es menor que la influencia de los resultados de ejecución de una tarea A sobre la autoeficacia respecto a la dicha tarea. En el primer caso los resultados de ejecución afectan a las medidas de nivel (ET y ECE) de la autoeficacia, mientras que en el segundo caso influyen sobre las tres medidas de autoeficacia.

Hipótesis 3: La autoeficacia respecto a una tarea motriz estará positivamente relacionada con la autoeficacia respecto a otra tarea motriz similar.

En el campo de la actividad física y el deporte distintos estudios han analizado el principio de la generalización. Brody y col. (1988) encontraron que la autoeficacia respecto al descenso en montañismo mediante la técnica de rappel se generalizaba a otras actividades de alto riesgo. Holloway y col. (1988) comunicaron que la autoeficacia respecto a la fuerza se generalizaba

tanto a tareas relacionadas con el levantamiento de pesas como para conductas más generales como autodefensa y habilidad para resistir confrontaciones y actitudes disposicionales generales.

Nuestro estudio, tan sólo ha pretendido la verificación del proceso de generalización a tareas muy similares. El análisis de correlación entre la autoeficacia respecto a la tarea A y B es significativo para todas las medidas (ET, ECE y FET), tanto para los varones como para las mujeres. Por lo tanto, podemos verificar la hipótesis 5 de que la autoeficacia respecto a una tarea motriz está positivamente relacionada con la autoeficacia respecto a otra tarea motriz similar.

En la medida que se verifica esta hipótesis y no lo hace la anterior, parece confirmarse que los logros de ejecución afectan fundamentalmente a la autoeficacia respecto a la tarea realizada y que es esta autoeficacia la que influye sobre la autoeficacia respecto a las tareas similares, dándose el proceso de generalización propuesto por Bandura (1977, 1986).

Hipótesis 4: Los resultados de ejecución propios respecto a una tarea motriz serán mejores predictores de la autoeficacia de éstos sujetos que los resultados de ejecución obtenidos por modelos.

Según Bandura (1977, 1986), de las cuatro principales fuentes de información de autoeficacia: los resultados de ejecución, la experiencia vicaria, la persuasión verbal y los estados fisiológicos; la más potente son los resultados de ejecución, seguido por la experiencia vicaria.

Muchos son los estudios que han analizado la influencia de cada una de estas fuentes de información sobre la autoeficacia por separado en el campo de la actividad física y el deporte, sin embargo son pocos los que

comparan su capacidad influenciadora sobre la autoeficacia conjuntamente (Feltz y col. 1979, McAuley, 1985a, Weinberg y col, 1982). Los resultados de estos estudios sugieren que la información basada en la propia ejecución es más potente que la obtenida por otras fuentes de información de autoeficacia.

Los resultados de nuestro estudio también parecen ir en esta dirección. Para los varones el análisis de regresión muestra que las ECE (A) pueden ser predecidas significativamente por la valoración que los sujetos recibieron de su ejecución de la tarea (EVEM) mientras que la valoración de la ejecución motriz de la tarea que recibieron los modelos expertos (EMMODEX) y los modelos semejantes (EMMODSEM) no son variables predictoras significativas. Respecto a las ET (A) se da el mismo caso, ya que el tiempo que obtuvieron al ejecutar la tarea (TOTORG) es la única variable significativa predictora. El tiempo obtenido por los modelos expertos (TMODEX) y por los modelos semejantes (TMODSEM) no fueron predictores significativos de las ET (A). Por lo tanto, para los varones, los resultados de ejecución de la tarea A (EVEM y TOTORG) predicen significativamente las ECE y ET respecto a la tarea A, mientras que los resultados obtenidos por los modelos no.

Para las mujeres, el análisis de regresión muestra que las ECE (A) no son predecidas significativamente por la EVEM, aunque estuvo muy cerca de la significación, ni por la EMMODEX ni la EMMODSEM. Respecto a las ET (A) ocurre igual que para los varones, ya que el TOTORG es la única variable significativa predictora, mientras que el TMODEX y el TMODSEM no fueron predictores significativos de las ET (A). Por lo tanto, para las mujeres, los resultados de ejecución propios de la tarea A predicen significativamente las ET (A), aunque no las ECE (A), mientras que los

resultados obtenidos por los modelos no predicen significativamente la autoeficacia en ninguno de los dos casos.

Resumiendo, los resultados verifican la hipótesis 4, ya que los resultados de ejecución propios respecto a una tarea motriz predicen en mayor medida la autoeficacia de los sujetos que los resultados de ejecución obtenidos por modelos. Esta tendencia parece ser que se verifica tanto para los hombres como para las mujeres, aunque hay que tener en cuenta que en el caso de las mujeres las ECE no fueron predecidas significativamente ni por los resultados propios ni por los resultados de los modelos.

CAPÍTULO 7.

ESTUDIO 3.

ANÁLISIS DE LA INFLUENCIA DE LA AUTOEFICACIA SOBRE LA CONDUCTA DE ENTRENAMIENTO

7

ESTUDIO 3

ANÁLISIS DE LA INFLUENCIA DE LA AUTOEFICACIA SOBRE LA CONDUCTA DE ENTRENAMIENTO

7.1. INTRODUCCIÓN.

Uno de los postulados de la teoría de la autoeficacia es que los sujetos con alta autoeficacia en una actividad se vincularán a ésta con más facilidad y persistirán más en su práctica que los sujetos con baja autoeficacia (Bandura, 1977, 1982, 1986; Betz y Hackett, 1986; Lent y Jacket, 1987).

Esta relación entre autoeficacia y conducta ha sido abundantemente investigada en el campo de la actividad física. La autoeficacia se ha relacionado con la elección de actividades deportivas de alto riesgo (Seff, Gecas y Frey, 1993) y con la adopción y adherencia a distintos programas de ejercicio (Desharnais, Bouillon y Godin, 1986; Dzewaltowski, 1989; Dzewaltowski, Noble y Shaw, 1990; Marcus y col., 1992; McAuley, 1990, 1992; McAuley y Jacobson, 1991; Sallis y col., 1986; Sallis y col., 1992).

Los estudios que analizan la relación entre la autoeficacia y el ejercicio, se caracterizan porque analizan la adopción y adherencia de conductas que se deben mantener a largo plazo (conductas de ejercicio). Estos estudios son muy importantes dentro del dominio de la actividad

física. Sin embargo, existen varios aspectos que han recibido poca atención. El primero de ellos consiste en la influencia de la autoeficacia sobre la conducta del sujeto dentro en una determinada sesión de entrenamiento. El segundo aspecto, muy relacionado con el primero consiste en la influencia de la autoeficacia sobre la conducta del sujeto en el aprendizaje de una determinada destreza motriz. Encontramos, sobre todo en el dominio del deporte, que cuando se pretende enseñar una determinada habilidad o destreza deportiva es necesario realizar una progresión de aprendizaje. Estas progresiones están formadas por una serie de tareas ordenadas según su dificultad, de forma que el sujeto va pasando de una de ellas a otra, hasta que consigue realizar la destreza en toda su dificultad. No existen datos acerca de cómo la autoeficacia influye sobre la conducta del sujeto cuando se enfrenta a estas tareas.

Debido a estas carencias en la investigación, los objetivos del presente estudio han consistido en analizar la influencia de la autoeficacia respecto a una tarea motriz sobre dos aspectos de la conducta en una determinada sesión de entrenamiento, la elección de tareas y la práctica en la tarea elegida. Caso de que encontrar relaciones de la autoeficacia con la elección de tareas y con la práctica en estas tareas, tendríamos un argumento para explicar cómo la autoeficacia podría favorecer el aprendizaje de destrezas deportivas complejas y por lo tanto el rendimiento en deportes que no sólo requieren una gran fuerza o una gran resistencia.

Las hipótesis planteadas han sido las siguientes:

Hipótesis 1: La autoeficacia de los sujetos respecto a una tarea motriz influirá en la elección de tareas motrices similares a ésta, de forma que los sujetos con mayor autoeficacia elegirán tareas más difíciles que los sujetos con menor autoeficacia.

Hipótesis 2: La autoeficacia de los sujetos respecto a una tarea motriz influirá en la práctica de tareas motrices similares ésta, de forma que los sujetos con mayor autoeficacia practicarán durante más tiempo que los sujetos con menor autoeficacia.

7.2. MÉTODO.

7.2.1. Muestra.

La muestra de este estudio está compuesta por sujetos voluntarios que participaron en los dos estudios anteriores, por lo tanto son estudiantes de Educación Física en el I.V.E.F. de edades comprendidas entre los 19 y 28 años. El número total de sujetos en este experimento es de 69, de los cuales 46 son varones y 23 mujeres. Existe una mortandad experimental respecto al estudio anterior de 8 varones y 4 mujeres (ver tabla 45).

Tabla 45.

Descriptivos de la muestra del estudio 3.

<i>Variable</i>	<i>Media</i>	<i>Desv. Típ.</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>	<i>N</i>
Edad (Toda la muestra)	22.14	2.10	19	28	69
Edad (Varones)	22.17	1.92	20	28	46
Edad (Mujeres)	22.09	2.45	19	27	23

7.2.2. Procedimiento

Después de los dos estudios anteriores, los sujetos fueron convocados a una tercera sesión. En ella, a cada uno de los sujetos se les presentaban tres tareas clasificadas según el grado de dificultad. Estas tareas eran las siguientes:

Para los varones:

- Tarea de dificultad alta: Consistía en una carrera de 80 metros, en la cual debían pasar 7 vallas a una altura de 0.91 m., las cuales estaban situadas de la siguiente forma; de la línea de salida a la 1ª valla había una distancia de 13 m., entre la 1ª y la 2ª, la 3ª y la 4ª y la 5ª y la 6ª valla había una separación de 8.30 m., entre la 2ª y la 3ª, la 4ª y la 5ª y la 6ª y la 7ª había una distancia de 11.60 m., de la 7ª valla a la línea de meta había una distancia de 7.30 m.

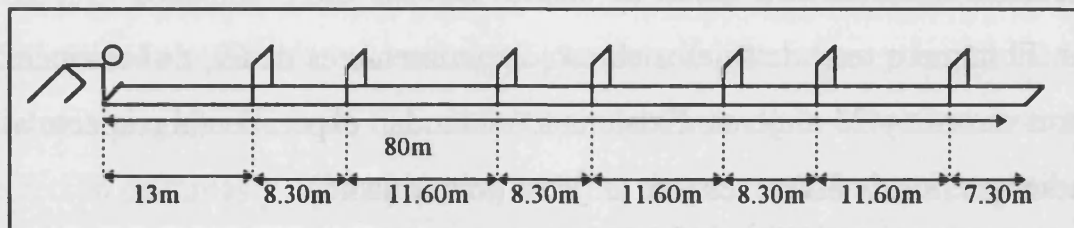


Figura 16. Esquema de la tarea de dificultad alta de los varones.

- Tarea de dificultad media: Consistía en una carrera de 80 m., en la cual debían pasar 5 vallas de 0.91 m. de altura. La distancia desde la línea de salida a la 1ª valla era de 13 m., entre la 1ª y la 2ª de 8.30 m., entre la 2ª y la 3ª de 11.60 m., entre la 3ª y la 4ª de 14.90 m., entre la 4ª y la 5ª de 18.20 m. y desde la 5ª valla a la línea de meta de 14 m.

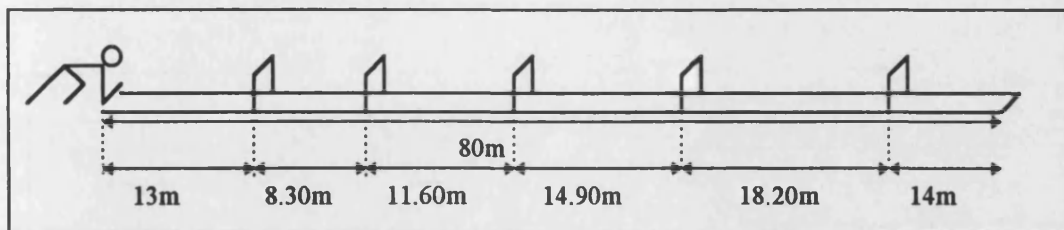


Figura 17. Esquema de la tarea de dificultad media de los varones.

- Tarea de baja dificultad: Consistía en una carrera similar a la de dificultad media, con la diferencia de que las vallas en lugar de estar de pie estaban tumbadas, con lo que se producía un descenso de su altura.

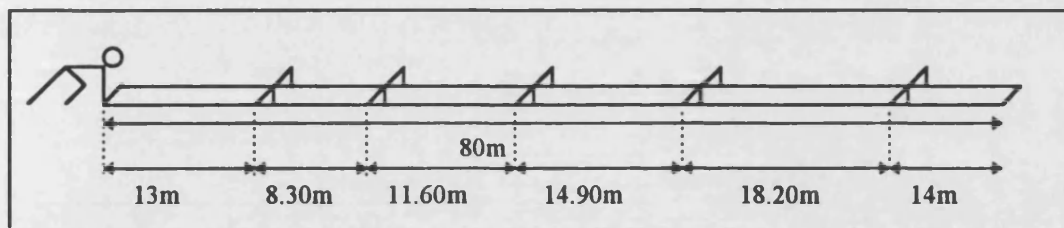


Figura 18. Esquema de la tarea de dificultad baja de los varones.

Para las mujeres:

- Tarea de dificultad alta: Consistía en una carrera de 80 metros, en la cual debían pasar 7 vallas a una altura de 0.76 m., las cuales estaban situadas de la siguiente forma; de la línea de salida a la 1ª valla había una distancia de 12 m., entre la 1ª y la 2ª, la 3ª y la 4ª y la 5ª y la 6ª valla había una separación de 7.30 m., entre la 2ª y la 3ª, la 4ª y la 5ª y la 6ª y la 7ª había una distancia de 10.10 m., de la 7ª valla a la línea de meta había una distancia de 15.80 m.

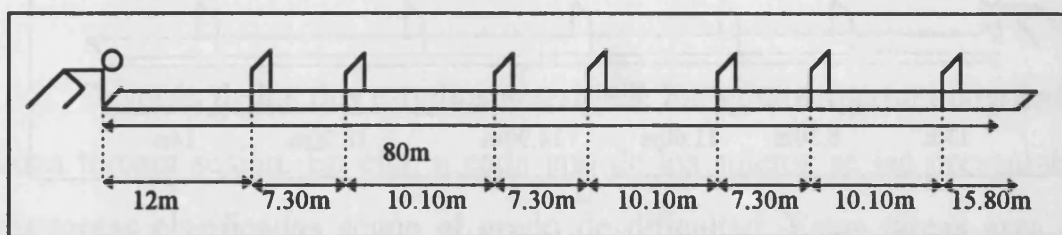


Figura 19. Esquema de la tarea de dificultad alta de las mujeres.

- Tarea de dificultad media: Consistía en una carrera de 80 m., en la cual debían pasar 5 vallas de 0.76 m. de altura. La distancia desde la línea de salida a la 1ª valla era de 12 m., entre la 1ª y la 2ª de 7,30 m., entre la 2ª y la 3ª de 10.10 m., entre la 3ª y la 4ª de 12.90 m., entre la 4ª y la 5ª de 15.70 m. y desde la 5ª valla a la línea de meta de 22 m.

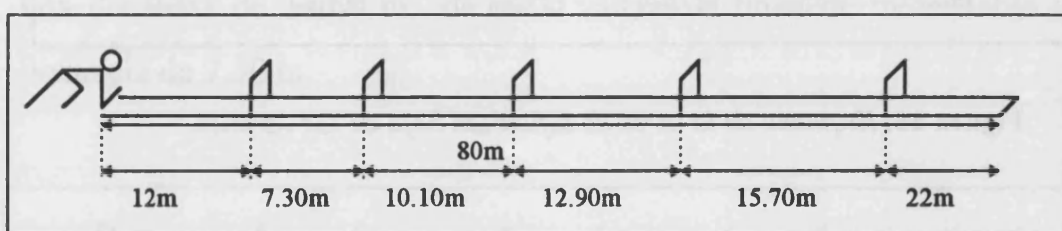


Figura 20. Esquema de la tarea de dificultad media de las mujeres.

- Tarea de baja dificultad: Consistía en una carrera similar a la de dificultad media, con la diferencia de que las vallas en lugar de estar de pie estaban tumbadas, con lo que se producía un descenso de su altura.

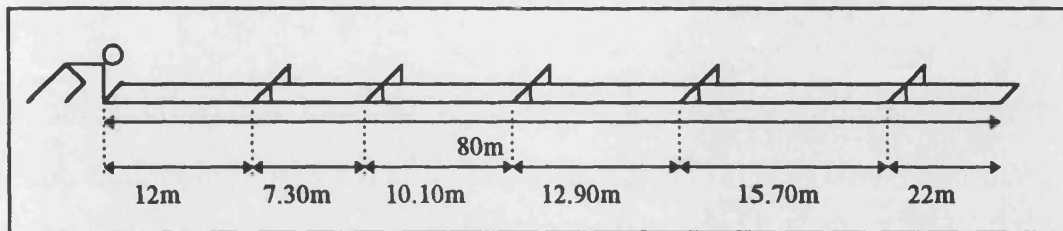


Figura 21. Esquema de la tarea de dificultad media de las mujeres.

De las tres tareas planteadas debían elegir aquella que estuviese al límite de sus posibilidades, es decir, si se sentían capaces de poder realizar las tres tareas debían elegir la de dificultad superior y si se sentían capaces de poder realizar la tarea de dificultad media y la de dificultad baja debían elegir la de dificultad media.

Una vez elegida la tarea disponían de un tiempo (hasta un máximo de 10 minutos) para practicar la tarea. Cuando el sujeto pensaba que estaba suficientemente familiarizado con la tarea lo indicaba y a continuación la realizaba.

7.2.3. Materiales e instrumentos de medida.

Materiales.

Para montar las tareas similares hemos necesitado 17 vallas de altura regulable, de las cuales empleamos 7 para montar la tarea de alta dificultad, 5 para montar la tarea de dificultad media y 5 para montar la tarea de dificultad baja. También hemos necesitado una cinta métrica para realizar las medidas necesarias y colocar las vallas con la debida separación. Para la salida del atleta hemos necesitado también unos tacos de salida.

Instrumentos de medida.

Para tomar el tiempo de práctica en la tarea hemos utilizado un cronómetro digital. El cronómetro se ponía en marcha en el momento que el sujeto comenzaba a practicar la tarea y se paraba en el momento que el sujeto indicaba a los experimentadores que estaba preparado para realizar la tarea.

Para medir la elección de tareas hemos empleado un cuestionario donde estaban representadas las tres tareas, indicando el nivel de dificultad de cada una de ellas. Además de este cuestionario el sujeto ha podido observar las tareas en la realidad, ya que estaban montadas en la pista. El sujeto ha rellenado el cuestionario indicando la tarea más difícil que se sentía capaz de realizar (ver anexo 1). La elección de la tarea más difícil se ha cuantificado como 1, la elección de la tarea media como 2 y la elección de la tarea más fácil como 3. Por lo tanto, las puntuaciones de elección de tarea son más altas en la medida que los sujetos eligieron tareas más fáciles.

7.2.4. Análisis de los datos.

El procedimiento seguido en el estudio nos ha permitido obtener para cada sujeto una medida de la tarea elegida y una medida del tiempo de práctica en esta tarea antes de que el sujeto decidiera ejecutarla.

La variable independiente considerada en este estudio ha sido la medida de autoeficacia respecto a la tarea A recogida en el estudio 2 (ver tabla 46). Esta medida de autoeficacia está compuesta por las expectativas de capacidad específica de ejecución motriz (ECE), las expectativas de tiempo (ET) y la fuerza de las expectativas de tiempo (FET), (tabla 45). Para

factorizar esta variable realizamos un cluster para los varones y otro para las mujeres, empleando la mediana como criterio para clasificar cada una de las puntuaciones de autoeficacia (ECE, ET y FET) en bajas y altas.

Tabla 46.

Variables independientes tenidas en cuenta en la el estudio 3.

VARIABLES INDEPENDIENTES	DIMENSIONES
Autoeficacia	
Expectativas de tiempo	Alta / Baja
expectativas de capacidad	Alta / Baja
fuerza de las exp. de tiempo.	Alta / Baja

Las variables dependientes que se han tenido en cuenta en este estudio han sido la elección de tareas y el tiempo de práctica (ver tabla 47). Estos instrumentos se encuentran en el anexo 1.

Tabla 47.

Variables dependientes tenidas en cuenta en el estudio 3 e instrumentos de medida empleados.

VARIABLES DEPENDIENTES	MEDIDA
Conducta de ejercicio	
Elección	Medida de la elección de tareas
Práctica	Tiempo de práctica (cronómetro)

Para analizar la influencia de la autoeficacia sobre cada una de las variables dependientes hemos realizado tres ANOVAs simples. En cada una de éstas hemos tomado como variable independiente una de las tres medidas de autoeficacia. Este análisis lo hemos realizado tanto para los varones como para las mujeres.

7.3. RESULTADOS

7.3.1. Análisis de la influencia de la autoeficacia sobre la elección de tareas.

Cuando observamos las puntuaciones en la elección de tareas en función de las ECE respecto a la tarea A, encontramos la misma tendencia tanto para los varones como para las mujeres, ya que los sujetos con altas ECE (A) tienden a elegir tareas más difíciles (menor puntuación), (ver tabla 48).

Tabla 48.

Media y desviación típica de la elección de tareas en función de las ECE (A), teniendo en cuenta la variable género.

<i>VARONES</i>	<i>Bajas ECE (A)</i>	<i>Altas ECE (A)</i>
Elección	2.39 (.66)	2.00 (.74)
N° de Observaciones	23	23
<i>MUJERES</i>	<i>Bajas ECE (A)</i>	<i>Altas ECE (A)</i>
Elección	2.00 (.85)	1.64 (.81)
N° de Observaciones	12	11

ECE (A): Expectativas de capacidad de ejecución motriz respecto a la tarea A.

La misma tendencia la encontramos con las ET, ya que tanto los varones como las mujeres con buenas ET (bajos tiempos) tienden a elegir tareas más difíciles (menor puntuación) (ver tabla 49).

Tabla 49.

Media y desviación típica de la elección de tareas en función de las ET (A), teniendo en cuenta la variable género.

VARONES	Malas ET (A) (Altos tiempos)	Buenas ET (A) (Bajos tiempos)
Elección	2.26 (.69)	2.13 (.76)
Nº de Observaciones	23	23
MUJERES	Malas ET (A) (Altos tiempos)	Buenas ET (A) (Bajos tiempos)
Elección	2.00 (.95)	1.64 (.67)
Nº de Observaciones	12	11

ET (A). Expectativas de tiempo respecto a la tarea A.

Por último, encontramos que los varones con alta FET tienden a elegir tareas más difíciles (puntuación menor). Sin embargo esta tendencia no se verifica para las mujeres, ya que para ellas la elección de tareas no varía en función de tener alta o baja FET (A) (ver tabla 50).

Tabla 50.

Media y desviación típica de la elección de tareas en función de la FET (A), teniendo en cuenta la variable género.

VARONES	Baja FET (A)	Alta FET (A)
Elección	2.48 (.59)	1.91 (.73)
Nº de Observaciones	23	23
MUJERES	Baja FET (A)	Alta FET (A)
Elección	1.82 (.87)	1.83 (.83)
Nº de Observaciones	11	12

FET (A): Fuerza de las expectativas de tiempo respecto a la tarea A.

Para analizar estadísticamente la influencia de la autoeficacia sobre la elección de tareas hemos realizado ANOVAs tomando como variable independiente cada una de las medidas de la autoeficacia respecto a la tarea A (ET, ECE y FET) y como variable dependiente la elección de tareas. Este análisis se ha realizado tanto para el grupo de varones como de mujeres.

Para los varones, la FET (A) ha mostrado influir significativamente sobre la elección de tareas, de forma que aquellos sujetos con mayor FET eligen tareas más difíciles (puntuación más baja) ($p = .006$) (ver tabla 51).

Tabla 51.

Resumen de los ANOVAs simples de la elección de la tarea de los varones en función de cada una de las medidas de autoeficacia respecto a la tarea A.

<i>Fuente de variación</i>	<i>SC</i>	<i>GL</i>	<i>MC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
ECE (A)	1.761	1	1.761	3.607	.064	.076
ET (A)	.196	1	.196	.374	.544	.001
FET (A)	3.674	1	3.674	8.262	.006	.158
Total	23.239	45	.516			

Nivel de significación: $p \leq .05$

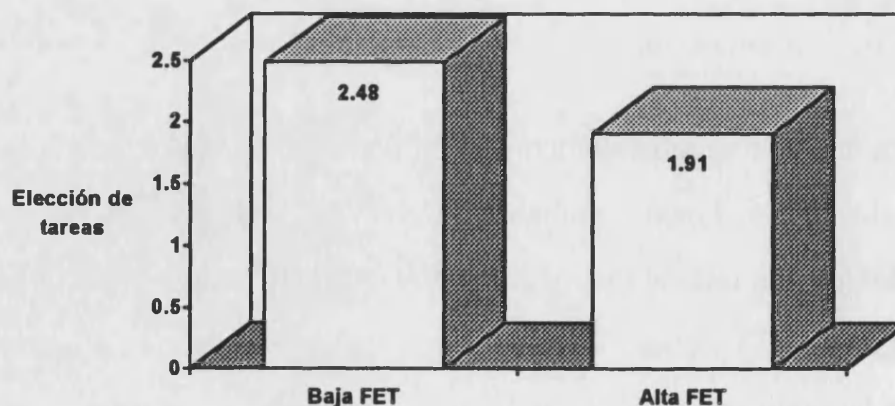
ECE (A): Expectativas de capacidad de ejecución motriz respecto a la tarea A. / ET (A):

Expectativas de tiempo respecto a la tarea A. / FET (A): Fuerza de las expectativas de tiempo respecto a la tarea A.

En el gráfico 16 se representa la diferencia en la elección de tareas de los varones en función de la FET (A).

Gráfico 16.

Representación gráfica de las diferencias en la elección de tareas de los varones en función de la FET (A).



* A menor puntuación corresponde una tarea de mayor dificultad.

Para las mujeres, sin embargo, no encontramos influencias significativas de ninguna de las tres medidas de autoeficacia sobre la elección de tareas. (ver tabla 52).

Tabla 52.

Resumen de los ANOVAs simples de la elección de la tarea de las mujeres en función de cada una de las medidas de autoeficacia respecto a la tarea A.

<i>Fuente de variación</i>	<i>SC</i>	<i>GL</i>	<i>MC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
ECE (A)	.759	1	.759	1.096	.307	.050
ET (A)	.759	1	.759	1.096	.307	.050
FET (A)	.001	1	.001	.002	.966	.000
Total	15.304	22	.696			

Nivel de significación: $p \leq .05$

ECE (A): Expectativas de capacidad de ejecución motriz respecto a la tarea A. / ET (A):

Expectativas de tiempo respecto a la tarea A. / FET (A): Fuerza de las expectativas de tiempo respecto a la tarea A.

7.3.2. Análisis de la influencia de la autoeficacia sobre el tiempo de práctica en la tarea elegida.

Cuando observamos las puntuaciones en el tiempo de práctica en la tarea elegida, encontramos que tanto los varones como las mujeres con altas ECE (A) tienden a practicar durante más tiempo la tarea (ver tabla 53).

Tabla 53.

Media y desviación típica del tiempo de práctica en la tarea elegida en función de las ECE (A), teniendo en cuenta la variable género.

<i>VARONES</i>	<i>Bajas ECE (A)</i>	<i>Altas ECE (A)</i>
Tiempo de práctica (ss.)	3.10" (2.30)	3.83" (2.35)
Nº de Observaciones	23	23
<i>MUJERES</i>	<i>Bajas ECE (A)</i>	<i>Altas ECE (A)</i>
Tiempo de práctica (ss.)	4.12" (2.58)	4.15" (1.88)
Nº de Observaciones	12	11

ECE (A): Expectativas de capacidad de ejecución motriz respecto a la tarea A.

El tiempo de práctica en la tarea en función de las ET (A) ha mostrado una tendencia distinta según el género. Los varones con bajas ET han tendido a practicar durante más tiempo la tarea, mientras que las mujeres han mostrado una tendencia inversa, ya que las que tenían buenas ET (A) han tendido a practicar más la tarea (ver tabla 54).

Tabla 54.

Media y desviación típica del tiempo de práctica en la tarea elegida en función de las ET (A), teniendo en cuenta la variable género.

<i>VARONES</i>	<i>Malas ET (A) (Altos tiempos)</i>	<i>Buenas ET (A) (Bajos tiempos)</i>
Tiempo de práctica (ss.)	3.65" (2.52)	3.28" (2.16)
Nº de Observaciones	23	23
<i>MUJERES</i>	<i>Malas ET (A) (Altos tiempos)</i>	<i>Buenas ET (A) (Bajos tiempos)</i>
Tiempo de práctica (ss.)	4.01" (2.23)	4.27" (2.31)
Nº de Observaciones	12	11

ET (A). Expectativas de tiempo respecto a la tarea A.

Por último, encontramos que tanto los varones como las mujeres con alta FET tienden a practicar durante más tiempo la tarea (ver tabla 55).

Tabla 55.

Media y desviación típica del tiempo de práctica en la tarea elegida en función de la FET (A), teniendo en cuenta la variable género.

<i>VARONES</i>	<i>Baja FET (A)</i>	<i>Alta FET (A)</i>
Tiempo de práctica (ss.)	3.40" (2.61)	3.52" (2.07)
Nº de Observaciones	23	23
<i>MUJERES</i>	<i>Baja FET (A)</i>	<i>Alta FET (A)</i>
Tiempo de práctica (ss.)	3.94 (2.06)	4.31 (2.43)
Nº de Observaciones	11	12

FET (A): Fuerza de las expectativas de tiempo respecto a la tarea A.

Para analizar estas influencias hemos realizado ANOVAs simples, considerando como variables independientes cada una de las medidas de autoeficacia y como variable dependiente el tiempo de práctica en la tarea

elegida antes de que los sujetos decidieran ejecutarla. Este análisis lo hemos realizado para los varones y para las mujeres por separado.

Para los varones no hemos encontrado diferencias significativas en el tiempo de práctica en la tarea elegida en función de ninguna de las medidas de autoeficacia (ver tabla 56).

Tabla 56.

Resumen de los ANOVAs simples del tiempo de práctica en la tarea elegida por los varones en función de cada una de las medidas de autoeficacia respecto a la tarea A..

<i>Fuente de variación</i>	<i>SC</i>	<i>GL</i>	<i>MC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>η^2</i>
ECE (A)	6.114	1	6.114	1.131	.293	.025
ET (A)	1.552	1	1.552	.282	.598	.006
FET (A)	.169	1	.169	.031	.862	.001
Total	243.901	45	5.420			

Nivel de significación: $p \leq .05$

ECE (A): Expectativas de capacidad de ejecución motriz respecto a la tarea A. / ET (A):

Expectativas de tiempo respecto a la tarea A. / FET (A): Fuerza de las expectativas de tiempo respecto a la tarea A.

De la misma forma que para los varones, en las mujeres tampoco hemos encontrado diferencias significativas en el tiempo de práctica en la tarea elegida en función de ninguna de las medidas de autoeficacia (ver tabla 57).

Tabla 57.

Resumen de los ANOVAs simples del tiempo de práctica en la tarea elegida por las mujeres en función de cada una de las medidas de autoeficacia respecto a la tarea A..

<i>Fuente de variación</i>	<i>SC</i>	<i>GL</i>	<i>MC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>η^2</i>
ECE (A)	.004	1	.004	.001	.979	.000
ET (A)	.396	1	.396	.077	.784	.004
FET (A)	.785	1	.785	.153	.699	.007
Total	108.189	22	4.918			

Nivel de significación: $p \leq .05$

ECE (A): Expectativas de capacidad de ejecución motriz respecto a la tarea A. / ET (A):

Expectativas de tiempo respecto a la tarea A. / FET (A): Fuerza de las expectativas de tiempo respecto a la tarea A.

7.4. DISCUSIÓN.

Hipótesis 1: La autoeficacia de los sujetos respecto a una tarea motriz influirá en la elección de tareas motrices similares ésta, de forma que los sujetos con mayor autoeficacia elegirán tareas más difíciles que los sujetos con menor autoeficacia.

El análisis mediante ANOVAs empleado para verificar esta hipótesis muestra que para los varones la FET (A) influye significativamente sobre la elección de tareas, de forma que aquellos con más alta FET eligen tareas más difíciles. Para las mujeres, la autoeficacia no influye significativamente sobre la elección de las tareas para ninguna de las tres medidas (ET, ECE y FET).

Los resultados de nuestro análisis, por lo tanto, sólo confirman la hipótesis 1 para el caso de los varones. Tanto para los varones como para las mujeres conviene realizar algunas reflexiones acerca de la muestra y de la manipulación de la autoeficacia en los estudios anteriores.

Para los varones, cuyas tres medidas de autoeficacia (ECE, ET y FET) han sido manipuladas significativamente a través del modelado y de los resultados de ejecución, encontramos que, además de que la FET (A) influye significativamente sobre la elección de tareas, también las ECE (A) están muy cerca de influir significativamente la elección de tareas ($p = .064$). Por lo tanto, debemos plantearnos si con una muestra mayor estas diferencias hubieran sido significativas.

Por otro lado, para las mujeres hemos de tener en cuenta, en primer lugar que disponemos de una muestra mucho más pequeña ($n=23$) que en el caso de los varones ($n=46$), con lo que nuestro estudio pierde potencia.

Además, tenemos que recordar que la autoeficacia ha sido manipulada menos efectivamente que en el caso de los varones, ya que los resultados de ejecución de las mujeres sólo influyeron significativamente sobre sus ET. Estas dos cuestiones pueden explicar en parte porqué en las mujeres, a pesar de observar una tendencia general similar a la de los varones y en la misma dirección que la hipótesis planteada, no encontramos diferencias significativas en la elección de tareas en función de la autoeficacia.

Hipótesis 2: La autoeficacia de los sujetos respecto a una tarea motriz influirá en la práctica de tareas motrices similares ésta, de forma que los sujetos con mayor autoeficacia practicarán durante más tiempo que los sujetos con menor autoeficacia.

A pesar de que las medias obtenidas en tiempo de práctica en la tarea van en la dirección propuesta por la hipótesis, el análisis mediante ANOVAs tomando como variables independientes las medidas de autoeficacia respecto a la tarea A (ET, ECE y FET), y como variable dependiente el tiempo de práctica, no muestra diferencias significativas ni para los varones ni para las mujeres.

En este caso, además de plantearnos si la falta de resultados significativos se debe a la insuficiente muestra, también debemos cuestionarnos si se podría mejorar la forma de medir la práctica en la tarea. En nuestro estudio tan sólo empleamos el tiempo, sin embargo la observación de la conducta de los sujetos nos ha ido indicando que podríamos considerar otros criterios, además del tiempo invertido, para medir la práctica en la tarea, como el número de intentos de ejecución global de la tarea, el número de ensayos parciales de determinados movimientos de la tarea, el tiempo real de práctica en la actividad, el tiempo de pausa entre

ensayos,.... Por lo tanto, pensamos que la forma de medir la práctica en la tarea ha sido una de las principales causas de que no hayamos obtenidos efectos significativos.

Los resultados de este estudio, en el cual la hipótesis 1 se verifica tan sólo para los varones y la hipótesis 2 no se verifica, dan poco apoyo a la influencia de la autoeficacia sobre la conducta de entrenamiento. No obstante, pese a las limitaciones de nuestro estudio, se ha encontrado alguna evidencia (en el caso de los varones) que sí apoya la influencia de la autoeficacia sobre la conducta deportiva. Por lo tanto, pensamos que es necesario realizar más investigación acerca de esta influencia. En estas investigaciones, en primer lugar deberíamos conseguir mayores manipulaciones de autoeficacia, empleando más sesiones y más fuentes de información. En segundo lugar, la muestra debería ser mayor y del mismo tamaño para cada género. Por último, los instrumentos de medida empleados para medir la conducta deportiva deberían ser más precisos. Por ejemplo, para medir la elección de tareas deberíamos crear una progresión con más tareas ordenadas según su grado de dificultad, mientras que para medir la práctica en la tarea deberíamos incluir otras medidas además del tiempo total de práctica (nº de ensayos globales de la tarea, nº de ensayos parciales de distintos aspectos de la tarea, tiempo de actividad, tiempo de pausa,...).

CAPÍTULO 8.

ESTUDIO 4.

ANÁLISIS DE LA INFLUENCIA DE LA AUTOEFICACIA SOBRE EL PROCESAMIENTO COGNITIVO Y LAS EMOCIONES

8

ESTUDIO 4

ANÁLISIS DE LA INFLUENCIA DE LA AUTOEFICACIA SOBRE EL PROCESAMIENTO COGNITIVO Y LAS EMOCIONES

8.1. INTRODUCCIÓN.

Según Bandura (1986), la autoeficacia afecta al funcionamiento cognitivo tanto como a las reacciones emocionales que los sujetos experimentan antes, durante y después de realizar la actividad. Gist y Mitchell (1992) propusieron un modelo de los determinantes de la autoeficacia en el que distintos tipos de procesos cognitivos influían en la formación de la autoeficacia. Estos procesos son: el análisis de las exigencias de la tarea, el análisis de los recursos personales para realizar la tarea y el análisis atribucional de la experiencia. Sin embargo, desde el punto de vista del determinismo recíproco estos procesos también están influidos a su vez por la autoeficacia.

Bandura (1986) postula que las creencias de autoeficacia sesgan las atribuciones causales, de forma que las personas con alta autoeficacia tienden a atribuir sus buenos resultados más a aspectos internos y menos a aspectos externos, mientras que con las personas con baja autoeficacia se

produce la tendencia inversa. Los resultados de Alden (1986) indican, además, que cuando los sujetos con alta autoeficacia obtienen un feedback de malos resultados tienden a atribuirlo a factores externos, mientras que los sujetos con baja autoeficacia tienden a atribuirlos a factores internos.

En el campo de la actividad física y el deporte se han realizado distintos estudios que han analizado la influencia de la autoeficacia sobre las atribuciones causales. Duncan y McAuley (1987) no encontraron diferencias significativas en las atribuciones en función de la autoeficacia. Sin embargo, en otra investigación, McAuley, Duncan y McElroy (1989) encontraron relaciones significativas entre autoeficacia, percepción de éxito y atribuciones estables y controlables. McAuley (1991) también encontró, empleando una muestra de sujetos de mediana edad, que los sujetos con alta autoeficacia realizaban atribuciones más controlables. Las atribuciones están muy relacionadas con determinados procesos cognitivo-perceptivos como son la percepción de dificultad de la tarea y la percepción de esfuerzo realizado, ya que la información aportada a través de estos procesos debe ser coherente con las atribuciones que los sujetos dan a los resultados para que estas sean creíbles.

Respecto a la influencia de la autoeficacia sobre las emociones, Bandura y col. (1982) y Bandura y col. (1985) han encontrado que las altas cogniciones de autoeficacia se relacionan con menores niveles de ansiedad. Por otro lado, diversos autores (Bandura, 1988; Cutrona y Troutman, 1986; Holahan y Holahan, 1987a, 1987b; Kanfer y Zeiss, 1983) han encontrado que los sujetos con menores niveles de autoeficacia es más probable que sufran depresiones que los sujetos con altos niveles de autoeficacia.

En el ámbito de la actividad física y el deporte, los resultados de distintos estudios indican que los sujetos con alta percepción de autoeficacia tienen respuestas emocionales más positivas ante el ejercicio, tanto durante como después de éste (McAuley, 1991; McAuley y Courneya, 1992; Bozoian, Rejeski y McAuley, 1994).

El objetivo general de este cuarto estudio ha sido analizar las relaciones entre la autoeficacia y distintos procesos cognitivos y emocionales. Los procesos cognitivos estudiados han sido las atribuciones, la percepción de dificultad de la tarea y la percepción de esfuerzo. El proceso emocional que hemos analizado ha sido la satisfacción con la propia ejecución. De este modo, los objetivos de este estudio han sido los siguientes:

1. Analizar la influencia de la autoeficacia respecto a una tarea motriz sobre la satisfacción con la ejecución de esta tarea y otras similares.
2. Analizar la influencia de la autoeficacia respecto a una tarea motriz sobre la percepción de dificultad de esta tarea motriz y otras similares.
3. Analizar la influencia de la autoeficacia respecto a una tarea motriz sobre la percepción de esfuerzo en la ejecución de esta tarea motriz y otras similares.
4. Analizar la influencia de la autoeficacia respecto a una tarea motriz sobre las atribuciones realizadas de los resultados obtenidos en la ejecución de esta tarea y otras similares.

Las hipótesis que nos hemos planteado en este estudio han sido:

Hipótesis 1: La autoeficacia de los sujetos respecto a una tarea motriz influirá en la satisfacción con la ejecución de esta tarea y otras similares, de forma que los sujetos con mayor autoeficacia estarán más satisfechos con su ejecución que los sujetos con menor autoeficacia.

Si tal como indica la teoría de la autoeficacia (Bandura, 1986), los sujetos con alta autoeficacia tienden a atribuir sus resultados (cuando estos no son malos) más a factores internos (habilidad y esfuerzo) y menos a factores externos (facilidad de la tarea y suerte) que los sujetos con menor autoeficacia, la satisfacción de los sujetos con alta autoeficacia será mayor que los sujetos con menor autoeficacia..

Hipótesis 2: La autoeficacia de los sujetos respecto a una tarea motriz influirá en la percepción de dificultad de esta tarea y otras similares, de forma que los sujetos con mayor autoeficacia percibirán las tareas como menos fáciles que los sujetos con menor autoeficacia.

Esta hipótesis se justifica debido a que la teoría de la autoeficacia postula que los sujetos con alta autoeficacia tienden a atribuir sus resultados (cuando estos no son malos) más a factores internos y menos a factores externos que los sujetos con baja autoeficacia. Si se verifica esta tendencia, la mayor atribución de los resultados a factores internos tan sólo puede suceder cuando se dé una alta percepción de habilidad y de esfuerzo, mientras que la menor atribución de los resultados a factores externos sólo puede suceder cuando existe una menor percepción de suerte y de facilidad de la tarea. Si se han conseguido buenos resultados de ejecución en una tarea difícil y con poca suerte es porque el sujeto percibe que tiene alta habilidad y que se ha esforzado mucho. Por lo tanto, no nos debe extrañar que los sujetos con alta autoeficacia perciban la tarea como más difícil

porque de esta forma pueden percibir que tienen mayor habilidad y que se han esforzado más.

Hipótesis 3: La autoeficacia de los sujetos respecto a una tarea motriz influirá en la percepción de esfuerzo realizado en la ejecución de esta tarea y otras similares, de forma que los sujetos con mayor autoeficacia percibirán que se han esforzado más que los sujetos con menor autoeficacia.

Esta hipótesis se justifica a través de los postulados de la teoría de la autoeficacia que indican que la autoeficacia influye sobre las atribuciones causales y que la autoeficacia influye sobre la motivación (Bandura, 1986) y sobre el rendimiento en tareas que dependen del nivel de motivación.

Respecto a la influencia de la teoría de la autoeficacia sobre las atribuciones se postula que los sujetos con alta autoeficacia tienden a atribuir sus resultados más a factores internos que a externos (Bandura, 1986). Para poder atribuir estos resultados al esfuerzo es necesario percibir que se ha realizado un gran esfuerzo.

Respecto a la influencia de la autoeficacia sobre la motivación y la ejecución, la autoeficacia ha demostrado ser un predictor eficaz del rendimiento en tareas de resistencia, que dependen del esfuerzo realizado por el sujeto (Deeter, 1989; George, Feltz y Chase, 1992; Gould y Weiss, 1981; Martin y Gill, 1991; Weinberg, 1982, 1985; Weinberg, Gould y Jackson, 1979; Weinberg, Yukelson y Jackson, 1980; Weinberg y col., 1981). Por lo tanto, aunque en este caso se trata de una tarea compleja, cuyo rendimiento no está determinado por el esfuerzo, pensamos que los sujetos con mayor autoeficacia se habrán esforzado más y que consecuentemente su percepción de esfuerzo será mayor.

Hipótesis 4: La autoeficacia de los sujetos respecto a una tarea motriz influirá en las atribuciones que éstos realizan de los resultados obtenidos en la ejecución de esta tarea y otras similares, de forma que los sujetos con mayor autoeficacia realizarán mayores atribuciones internas (a la habilidad y al esfuerzo) y menores atribuciones externas (a la suerte y a la facilidad de la tarea) que los sujetos con menor autoeficacia.

8.2. MÉTODO

8.2.1. Muestra.

La muestra de este estudio está compuesta por los mismos sujetos voluntarios que participaron en el estudio anterior (estudio 3). Por lo tanto, son estudiantes de Educación Física en el I.V.E.F. de edades comprendidas entre los 19 y 28 años. El número total de sujetos en este experimento es de 69, de los cuales 46 son varones y 23 mujeres. No existe mortandad experimental respecto al estudio anterior ya que se ha realizado en la misma sesión (ver tabla 58).

Tabla 58.

Descriptivos de la muestra del estudio 4.

<i>Variable</i>	<i>Media</i>	<i>Desv. Típ.</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>	<i>N</i>
Edad (Toda la muestra)	22.14	2.10	19	28	69
Edad (Varones)	22.17	1.92	20	28	46
Edad (Mujeres)	22.09	2.45	19	27	23

8.2.2. Procedimiento.

Este estudio se realizó en la misma sesión que el estudio 3. Una vez que los sujetos hubieron realizado la tarea propuesta en el estudio 3 se les pasaba a una sala contigua donde se les daba un bolígrafo y se les repartían una serie de cuestionarios que debían rellenar. Antes de que comenzaran se les indicaban las normas para que los rellenaran correctamente y se les informaba de que tenían todo el tiempo que necesitaran para completar los distintos cuestionarios.

8.2.3. Materiales e instrumentos de medida.

Materiales.

Los materiales requeridos para este estudio consistieron en bolígrafos y en las hojas con los cuestionarios empleados para medir las distintas variables analizadas.

Instrumentos de medida.

Medida de la percepción de esfuerzo.

Para medir esta variable se les pidió a los sujetos que seleccionaran un valor de una escala de 100 puntos que representase el esfuerzo realizado en la ejecución de las tareas.

Se les presentaba una tabla guía (ver anexo 1) que agrupaba las puntuaciones en tres categorías generales: *esfuerzo limitado* (de 0 a 25), *esfuerzo mediano* (de 26 a 75) y *mucho esfuerzo* (de 76 a 100). Cada una de estas categorías estaba dividida a su vez de la siguiente forma:

1. La categoría *esfuerzo limitado*, en *ningún esfuerzo* (puntuaciones de 0 a 5), *esfuerzo muy bajo* (puntuaciones de 6 a 15) y *esfuerzo bajo* (puntuaciones de 16 a 25).

2. La categoría *esfuerzo mediano*, en *algo de esfuerzo* (puntuaciones de 26 a 40), *esfuerzo medio* (puntuaciones de 41 a 60) y *esfuerzo por encima de la media* (puntuaciones de 61 a 75).

3. La categoría *mucho esfuerzo*, en *esfuerzo alto* (puntuaciones de 76 a 85), *esfuerzo muy alto* (puntuaciones de 86 a 95) y *esfuerzo total* (puntuaciones de 96 a 100).

Medida de la dificultad de la tarea.

La medida de la dificultad de la tarea se realizó de la misma forma que el esfuerzo (anexo 1). Por lo tanto, también se les pidió a los sujetos que seleccionaran un valor de una escala de 100 puntos que representase la dificultad de las tareas que habían realizado a lo largo de las sesiones de la investigación.

También en este caso se les presentó una tabla guía que agrupaba las puntuaciones en tres categorías generales: *dificultad limitada* (de 0 a 25), *dificultad mediana* (de 26 a 75) y *mucha dificultad* (de 76 a 100). Cada una de estas categorías estaba dividida a su vez de la siguiente forma:

1. La categoría *dificultad limitada*, en *ninguna dificultad* (puntuaciones de 0 a 5), *dificultad muy baja* (puntuaciones de 6 a 15) y *dificultad baja* (puntuaciones de 16 a 25).

2. La categoría *dificultad mediana*, en *algo de dificultad* (puntuaciones de 26 a 40), *dificultad media* (puntuaciones de 41 a 60) y *dificultad por encima de la media* (puntuaciones de 61 a 75).

3. La categoría *mucha dificultad*, en *dificultad alta* (puntuaciones de 76 a 85), *dificultad muy alta* (puntuaciones de 86 a 95) y *dificultad total* (puntuaciones de 96 a 100).

Medida de satisfacción con la ejecución de la tarea.

Se utilizó una escala del mismo tipo que las empleadas en las medidas anteriores (anexo 1). Los sujetos, por lo tanto, tenían que seleccionar un valor de una escala de 100 puntos que representase lo satisfechos que estaban de su ejecución de las tareas planteadas a lo largo de la investigación.

La tabla guía agrupaba las puntuaciones en tres categorías generales: *satisfacción limitada* (de 0 a 25), *satisfacción mediana* (de 26 a 75) y *mucha satisfacción* (de 76 a 100). Cada una de estas categorías estaba dividida de la siguiente forma:

1. La categoría *satisfacción limitada* en *ninguna satisfacción* (puntuaciones de 0 a 5), *satisfacción muy baja* (puntuaciones de 6 a 15) y *satisfacción baja* (puntuaciones de 16 a 25).

2. La categoría *satisfacción mediana* en *algo de satisfacción* (puntuaciones de 26 a 40), *satisfacción media* (puntuaciones de 41 a 60) y *satisfacción por encima de la media* (puntuaciones de 61 a 75).

3. La categoría *mucha satisfacción en satisfacción alta* (puntuaciones de 76 a 85), *satisfacción muy alta* (puntuaciones de 86 a 95) y *satisfacción total* (puntuaciones de 96 a 100).

Medida de las atribuciones.

Para estudiar las atribuciones administramos un cuestionario compuesto por cuatro ítems, los cuales medían las atribuciones de los resultados de ejecución a la buena suerte, alta habilidad, facilidad de la tarea y alto esfuerzo (ver anexo 1). Cada ítem podía ser contestado en una escala que iba de 0 (totalmente en desacuerdo) a 100 (totalmente de acuerdo).

8.2.4. Análisis de los datos.

El procedimiento seguido en este estudio nos ha permitido obtener las medidas de una serie de variables que en el análisis estadístico realizado han sido consideradas como variables dependientes (ver tabla 59).

Tabla 59.

Variables dependientes tenidas en cuenta en el estudio 4 e instrumentos de medida empleados.

<i>VARIABLES DEPENDIENTES</i>	<i>MEDIDA</i>
Percepción de esfuerzo	Escala de percepción de esfuerzo
Percepción de dificultad de la tarea	Escala de percepción de dificultad de la tarea
Satisfacción con la ejecución	Escala de satisfacción
Atribuciones Atr. a la alta habilidad Atr. al alto esfuerzo Atr. a la buena suerte Atr. a la facilidad de la tarea	Cuestionario de atribución

La variable independiente considerada en este estudio ha sido la autoeficacia (ver tabla 60).

Tabla 60.

Variables independientes tenidas en cuenta en el estudio 4.

VARIABLES INDEPENDIENTES	DIMENSIONES
Autoeficacia	
Expectativas de tiempo	Alta / Baja
Expectativas de capacidad	Alta / Baja
Fuerza de las exp. de tiempo.	Alta / Baja

Para analizar la influencia de la autoeficacia sobre cada una de las variables dependientes consideradas, hemos realizado ANOVAs simples tomando como variables independientes cada una de las medidas de la autoeficacia respecto a la tarea A (ECE, ET y FET). Este análisis se ha realizado independientemente para los varones y para las mujeres.

Para dividir las puntuaciones de autoeficacia en altas y bajas hemos empleado la mediana. La tabla 61 indica las medianas de las distintas puntuaciones de autoeficacia tanto para los varones como para las mujeres.

Tabla 61.

Medianas de las tres puntuaciones de autoeficacia de los varones y las mujeres.

	VARONES	MUJERES
ECE (A)	60	55
ET (A)	12.50	15
FET (A)	315	255

8.3. RESULTADOS

8.3.1. Análisis de la satisfacción con la ejecución de las tareas en función de la autoeficacia respecto a la tarea A.

Cuando consideramos la satisfacción con la ejecución de las tareas en función de las ECE (A), encontramos que tanto los varones como las mujeres con altas ECE (A) tienden a estar más satisfechos con su ejecución, que los sujetos con bajas ECE (A) (ver tabla 62).

Tabla 62.

Media y desviación típica de la satisfacción con la ejecución de las tareas en función de las ECE (A), teniendo en cuenta el sexo de los sujetos.

<i>VARONES</i>	<i>Bajas ECE (A)</i>	<i>Altas ECE (A)</i>
Satisfacción	45.83 (22.13)	59.52 (19.46)
N° de Observaciones	23	23
<i>MUJERES</i>	<i>Bajas ECE (A)</i>	<i>Altas ECE (A)</i>
Satisfacción	53.00 (21.36)	65.00 (20.04)
N° de Observaciones	12	11

ECE (A): Expectativas de capacidad específica de ejecución motriz respecto a la tarea A.

Cuando consideramos la satisfacción con la ejecución de las tareas en función de las ET (A), encontramos la misma tendencia que para la ECE (A), ya que los sujetos (tanto varones como mujeres) con buenas ET (A) tienden a estar más satisfechos con su ejecución de la tarea, (ver tabla 63).

Tabla 63.

Media y desviación típica de la satisfacción con la ejecución de las tareas en función de las ET (A), teniendo en cuenta el sexo de los sujetos.

VARONES	Malas ET (A) (altos tiempos)	Buenas ET (A) (bajos tiempos)
Satisfacción	41.22 (19.82)	64.13 (17.30)
Nº de Observaciones	23	23
MUJERES	Malas ET (A) (altos tiempos)	Buenas ET (A) (bajos tiempos)
Satisfacción	50.42 (21.44)	67.82 (17.53)
Nº de Observaciones	12	11

ET (A): Expectativas de tiempo respecto a la tarea A.

Por último, cuando consideramos la satisfacción con la ejecución de las tareas en función de la FET (A), encontramos que la tendencia es distinta para los varones y la mujeres. Mientras los varones con alta FET (A) tienden a estar más satisfechos con la ejecución de las tareas, las mujeres con menor FET (A) tienden a estar más satisfechas con la ejecución de las tareas (ver tabla 64).

Tabla 64.

Media y desviación típica de la satisfacción con la ejecución de las tareas en función de la FET (A), teniendo en cuenta el sexo de los sujetos.

VARONES	Baja FET (A)	Alta FET (A)
Satisfacción	52.00 (20.12)	53.35 (23.68)
Nº de Observaciones	23	23
MUJERES	Baja FET (A)	Alta FET (A)
Satisfacción	56.92 (17.95)	60.73 (24.98)
Nº de Observaciones	11	12

FET (A): Fuerza de las expectativas de tiempo respecto a la tarea A.

Para analizar estas diferencias estadísticamente hemos realizado ANOVAs simples tomando como variable dependiente la satisfacción con la ejecución de las tareas y como variables independientes cada una de las medidas de autoeficacia (ECE, ET y FET). Este análisis se ha realizado en función del género.

En el caso de los varones encontramos que las ECE (A) ($p=.031$) y las ET (A) ($p=.000$) influyen significativamente sobre la satisfacción con la ejecución de las tareas, de forma que aquellos con mejores ECE y ET están más satisfechos (ver tabla 65).

Tabla 65.

Resumen de los análisis de varianza simples de la satisfacción con la ejecución de las tareas de los varones en función de cada una de las medidas de la autoeficacia (ET, ECE y FET) respecto a la tarea A.

<i>Fuente de variación</i>	<i>SC</i>	<i>GL</i>	<i>MC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
ECE Varones	2157.065	1	2157.065	4.968	.031	.101
ET Varones	6037.587	1	6037.587	17.449	.000	.284
FET Varones	20.891	1	20.891	.043	.836	.001
Total	21262.109	45	472.491			

Nivel de significación: $p \leq .05$

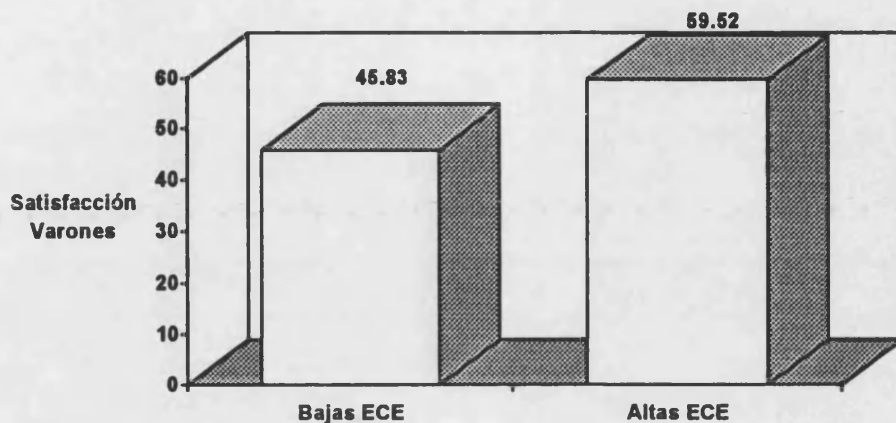
ECE (A): Expectativas de capacidad de ejecución motriz respecto a la tarea A. / ET (A):

Expectativas de tiempo respecto a la tarea A. / FET (A): Fuerza de las expectativas de tiempo respecto a la tarea A.

En el gráfico 17 se representa la diferencia en satisfacción de los varones en función de las ECE (A).

Gráfico 17.

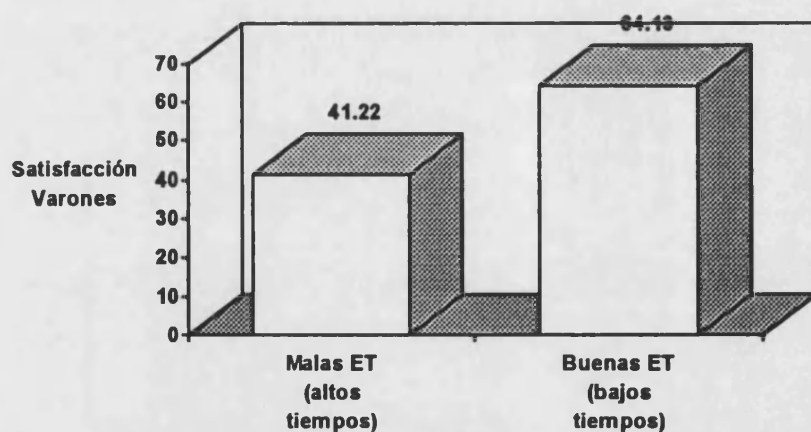
Influencia de las ECE (A) de los varones sobre la satisfacción con la ejecución de las tareas.



En el gráfico 18 se representa la diferencia en satisfacción de los varones en función de las ET (A).

Gráfico 18.

Influencia de las ET (A) de los varones sobre la satisfacción con la ejecución de las tareas.



En el caso de las mujeres, encontramos que las ET (A) influyen significativamente sobre la satisfacción con la ejecución ($p=.046$), de forma que las mujeres con mejores ET (A) están más satisfechas (ver tabla 66).

Tabla 66.

Resumen de los análisis de varianza simples de la satisfacción con la ejecución de las tareas de las mujeres en función de cada una de las medidas de la autoeficacia (ET, ECE y FET) respecto a la tarea A.

<i>Fuente de variación</i>	<i>SC</i>	<i>GL</i>	<i>MC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
ECE Mujeres	826.435	1	826.435	1.920	.180	.084
ET Mujeres	1737.882	1	1737.882	4.491	.046	.176
FET Mujeres	83.336	1	83.336	.179	.677	.008
Total	9864.435	22	448.383			

Nivel de significación: $p \leq .05$

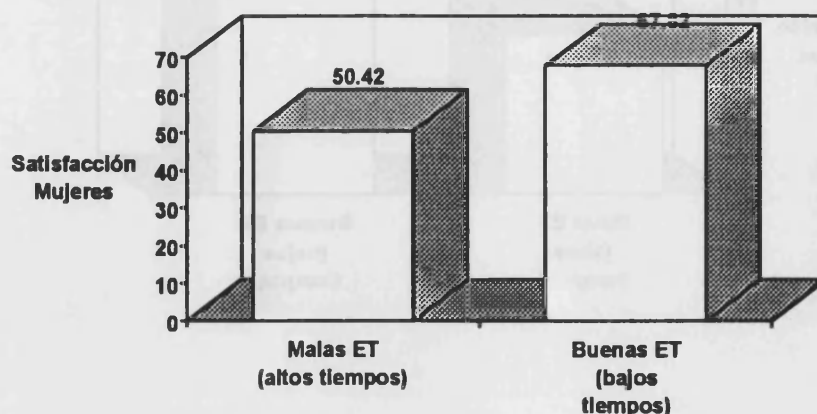
ECE (A): Expectativas de capacidad de ejecución motriz respecto a la tarea A. / ET (A):

Expectativas de tiempo respecto a la tarea A. / FET (A): Fuerza de las expectativas de tiempo respecto a la tarea A.

En el gráfico 19 se representa la diferencia en satisfacción de las mujeres en función de las ET (A).

Gráfico 19.

Influencia de las ET (A) de las mujeres sobre la satisfacción con la ejecución de las tareas.



8.3.2. Análisis de la percepción de dificultad de las tareas en función de la autoeficacia respecto a la tarea A.

La percepción de dificultad de las tareas realizadas, en el caso de los varones tiende a ser mayor para aquellos con menores ECE (A). Esta tendencia no se cumple para las mujeres, cuya percepción de dificultad de la tarea es aproximadamente igual en el grupo de alta y baja ECE (A), (ver tabla 67).

Tabla 67.

Media y desviación típica de la percepción de dificultad de las tareas de varones y mujeres en función de las ECE (A).

<i>VARONES</i>	<i>Bajas ECE (A)</i>	<i>Altas ECE (A)</i>
Percepción de dificultad	64.00 (20.27)	54.09 (18.69)
Nº de Observaciones	23	23
<i>MUJERES</i>	<i>Bajas ECE (A)</i>	<i>Altas ECE (A)</i>
Percepción de dificultad	55.17 (15.68)	55.27 (16.06)
Nº de Observaciones	12	11

ECE (A): Expectativas de capacidad específica de ejecución motriz respecto a la tarea A.

Las tendencias en cuanto a percepción de dificultad de las tareas realizadas en función de las ET (A) están invertidas según el género. Los varones con malas ET (A) tienden a ver las tareas como más difíciles, mientras que las mujeres con bajas ET (A) tienden a percibir las tareas como más fáciles (ver tabla 68).

Tabla 68.

Media y desviación típica de la percepción de dificultad de las tareas de varones y mujeres en función de las ET (A).

VARONES	Malas ET (A) (altos tiempos)	Buenas ET (A) (bajos tiempos)
Percepción de dificultad	60.52 (19.60)	57.57 (20.56)
Nº de Observaciones	23	23
MUJERES	Malas ET (A) (altos tiempos)	Buenas ET (A) (bajos tiempos)
Percepción de dificultad	48.83 (10.36)	62.18 (17.55)
Nº de Observaciones	12	11

ET (A): Expectativas de tiempo respecto a la tarea A.

En cuanto a la FET (A) se da la misma tendencia que para las ET (A). Es decir, los varones con baja FET (A) tienden a percibir las tareas como más difíciles y las mujeres con baja FET (A) tienden a percibir las tareas como más fáciles (ver tabla 69).

Tabla 69.

Media y desviación típica de la percepción de dificultad de las tareas de varones y mujeres en función de la FET (A).

VARONES	Baja FET (A)	Alta FET (A)
Percepción de dificultad	63.13 (18.74)	54.96 (20.63)
Nº de Observaciones	23	23
MUJERES	Baja FET (A)	Alta FET (A)
Percepción de dificultad	53.27 (14.42)	57.00 (16.85)
Nº de Observaciones	11	12

FET (A): Fuerza de las expectativas de tiempo respecto a la tarea A.

Para analizar la influencia de la autoeficacia sobre la percepción de dificultad de las tareas se han realizado ANOVAs simples para cada una de las medidas de autoeficacia respecto a la tarea A (ECE, ET y FET). Este análisis se ha repetido para cada género.

En el caso de los varones no hemos encontrado diferencias significativas en percepción de dificultad de las tareas realizadas en función de ninguna de las medidas de autoeficacia (ver tabla 70).

Tabla 70.

Resumen de los ANOVAs simples de la percepción de dificultad de las tareas por los varones en función de cada una de las medidas de la autoeficacia (ET, ECE y FET) respecto a la tarea A.

<i>Fuente de variación</i>	<i>SC</i>	<i>GL</i>	<i>MC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>η^2</i>
ECE Varones	1130.087	1	1130.087	2.973	.092	.063
ET Varones	100.522	1	100.522	.249	.620	.006
FET Varones	768.348	1	768.348	1.978	.167	.043
Total	17855.913	45	396.798			

Nivel de significación: $p \leq .05$

ECE (A): Expectativas de capacidad de ejecución motriz respecto a la tarea A. / ET (A):

Expectativas de tiempo respecto a la tarea A. / FET (A): Fuerza de las expectativas de tiempo respecto a la tarea A.

En el caso de las mujeres hemos encontrado que las ET(A) influyen significativamente sobre la percepción de dificultad de las tareas, de forma que las mujeres con peores ET (A) han percibido las tareas como más fáciles, (ver tabla 71).

Tabla 71.

Resumen de los ANOVAs simples de la percepción de dificultad de las tareas por las mujeres en función de cada una de las medidas de la autoeficacia (ET, ECE y FET) respecto a la tarea A.

<i>Fuente de variación</i>	<i>SC</i>	<i>GL</i>	<i>MC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>η^2</i>
ECE Mujeres	.065	1	.065	.000	.987	.000
ET Mujeres	1022.610	1	1022.610	5.042	.036	.194
FET Mujeres	79.731	1	79.731	.322	.577	.015
Total	5281.913	22	240.087			

Nivel de significación: $p \leq .05$

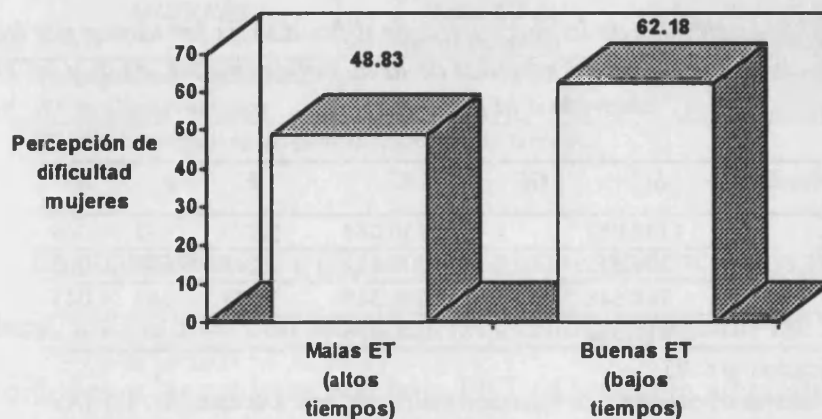
ECE (A): Expectativas de capacidad de ejecución motriz respecto a la tarea A. / ET (A):

Expectativas de tiempo respecto a la tarea A. / FET (A): Fuerza de las expectativas de tiempo respecto a la tarea A.

En el gráfico 20 se representa la diferencia en percepción de dificultad de las tareas de las mujeres en función de las ET (A).

Gráfico 20.

Influencia de las ET (A) de las mujeres en la percepción de dificultad de las tareas.



8.3.3. Análisis de la percepción de esfuerzo en función de la autoeficacia respecto a la tarea A.

La percepción de esfuerzo en función de las ECE (A) muestra una tendencia a ser mayor cuando los sujetos tienen altas ECE (A). Esta tendencia se da tanto para los varones como para las mujeres (ver tabla 72).

Tabla 72.

Media y desviación típica de la percepción de esfuerzo de varones y mujeres en función de las ECE (A).

VARONES	Bajas ECE (A)	Altas ECE (A)
Percepción de esfuerzo	68.57 (13.90)	78.52 (11.76)
Nº de Observaciones	23	23
MUJERES	Bajas ECE (A)	Altas ECE (A)
Percepción de esfuerzo	61.92 (13.93)	74.27 (9.63)
Nº de Observaciones	12	11

ECE (A): Expectativas de capacidad específica de ejecución motriz respecto a la tarea A

De igual forma que con las ECE (A), cuando comparamos la percepción de esfuerzo en función de las ET (A), encontramos que tanto las mujeres como los varones con buenas ET (A) tienden a percibir que se han esforzado más en la ejecución de las tareas (ver tabla 73).

Tabla 73.

Media y desviación típica de la percepción de esfuerzo de varones y mujeres en función de las ET (A).

<i>VARONES</i>	<i>Malas ET (A) (altos tiempos)</i>	<i>Buenas ET (A) (bajos tiempos)</i>
Percepción de esfuerzo	69.96 (13.13)	77.13 (13.57)
Nº de Observaciones	23	23
<i>MUJERES</i>	<i>Malas ET (A) (altos tiempos)</i>	<i>Buenas ET (A) (bajos tiempos)</i>
Percepción de esfuerzo	66.76 (14.30)	69.00 (12.89)
Nº de Observaciones	12	11

ET (A). Expectativas de tiempo respecto a la tarea A.

Finalmente, para la FET (A), la tendencia es inversa, los sujetos con menor puntuación en la FET (A) tienden a percibir que se han esforzado más en la ejecución de las tareas del estudio. Esta tendencia se da tanto para los varones como para las mujeres (ver tabla 74).

Tabla 74.

Media y desviación típica de la percepción de esfuerzo de varones y mujeres en función de la FET (A).

<i>VARONES</i>	<i>Baja FET (A)</i>	<i>Alta FET (A)</i>
Percepción de esfuerzo	73.65 (12.95)	73.43 (14.68)
Nº de Observaciones	23	23
<i>MUJERES</i>	<i>Baja FET (A)</i>	<i>Alta FET (A)</i>
Percepción de esfuerzo	71.18 (13.30)	64.75 (13.25)
Nº de Observaciones	11	12

FET (A): Fuerza de las expectativas de tiempo respecto a la tarea A.

Para analizar las diferencias en percepción de esfuerzo en función de la autoeficacia hemos realizado un ANOVA simple para cada una de las medidas de autoeficacia respecto a la tarea A. Los resultados indican que para los varones, las ECE (A) influyen significativamente sobre la percepción de esfuerzo ($p=.012$), de forma que aquellos que tienen mayores ECE (A) también perciben que se han esforzado más en la tarea (ver tabla 75).

Tabla 75.

Resumen de los ANOVAs simples de la percepción de esfuerzo de los varones en función de cada una de las medidas de la autoeficacia (ET, ECE y FET) respecto a la tarea A.

<i>Fuente de variación</i>	<i>SC</i>	<i>GL</i>	<i>MC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>η^2</i>
ECE (A)	1140.022	1	1140.022	6.879	.012	.135
ET (A)	591.848	1	591.848	3.322	.075	.070
FET (A)	.543	1	.543	.003	.958	.000
Total	8431.413	45	187.365			

Nivel de significación: $p \leq .05$

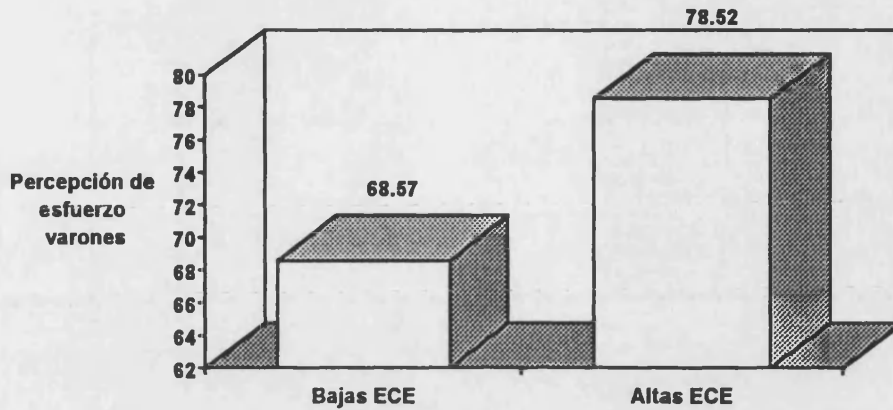
ECE (A): Expectativas de capacidad de ejecución motriz respecto a la tarea A. / ET (A).

Expectativas de tiempo respecto a la tarea A. / FET (A): Fuerza de las expectativas de tiempo respecto a la tarea A.

En el gráfico 21 se representa la diferencia en percepción de esfuerzo de los varones en función de las ECE (A).

Gráfico 21.

Influencia de las ECE (A) de los varones sobre la percepción de esfuerzo.



Respecto a las mujeres se da la misma tendencia que para los varones, ya que las ECE (A) influyen significativamente sobre la percepción de esfuerzo en la ejecución de la tarea ($p=.023$), de forma que aquellas con mayores ECE (A) también perciben que se han esforzado más (ver tabla 76).

Tabla 76.

Resumen de los análisis de varianza simples de la percepción de esfuerzo de las mujeres en función de cada una de las medidas de la autoeficacia (ET, ECE y FET) respecto a la tarea A.

Fuente de variación	SC	GL	MC	F	p	η^2
ECE (A) Mujeres	876.206	1	876.206	6.007	.023	.222
ET (A) Mujeres	29.054	1	29.054	.156	.697	.007
FET (A) Mujeres	237.418	1	237.418	1.347	.259	.060
Total	3939.304	22	179.059			

Nivel de significación: $p \leq .05$

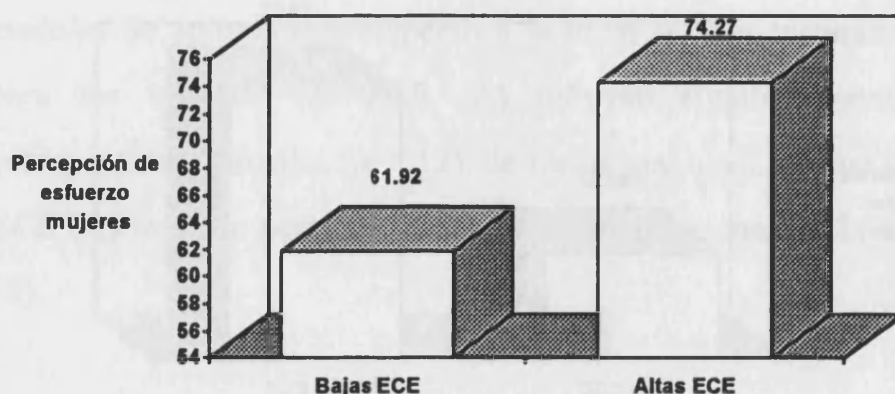
ECE (A): Expectativas de capacidad de ejecución motriz respecto a la tarea A. / ET (A):

Expectativas de tiempo respecto a la tarea A. / FET (A): Fuerza de las expectativas de tiempo respecto a la tarea A.

En el gráfico 22 se representa la diferencia en percepción de esfuerzo de las mujeres en función de las ECE (A).

Gráfico 22.

Influencia de las ECE (A) de las mujeres sobre la percepción de esfuerzo.



8.3.4. Análisis de las atribuciones en función de la autoeficacia respecto a la tarea A.

Cuando consideramos las atribuciones en función de las ECE (A) encontramos que en el caso de los varones, los sujetos con altas ECE (A) tienden a puntuar más alto que los sujetos con bajas ECE (A) en sus atribuciones a la alta habilidad, la facilidad de la tarea y al alto esfuerzo, mientras que los sujetos con menor ECE (A) tienden a puntuar más alto que los sujetos con alta ECE (A) en sus atribuciones a la buena suerte, (ver tabla 77).

En el caso de las mujeres, los sujetos con altas ECE (A) tienden a puntuar más alto que los sujetos con bajas ECE (A) en sus atribuciones a la alta habilidad y al alto esfuerzo, mientras que los sujetos con menor ECE (A) tienden a puntuar más alto que los sujetos con alta ECE (A) en sus atribuciones a la facilidad de la tarea y a la buena suerte, (ver tabla 77).

Tabla 77.

Media y desviación típica de las atribuciones de varones y mujeres en función de las ECE (A).

	VARONES		MUJERES	
	<i>Altas ECE (A)</i>	<i>Bajas ECE (A)</i>	<i>Altas ECE (A)</i>	<i>Bajas ECE (A)</i>
Atr. alta habilidad	71.74 (17.23)	57.83 (20.88)	61.82 (18.34)	54.17 (26.78)
Atr. buena suerte	8.26 (9.37)	13.91 (13.73)	16.36 (16.29)	22.50 (16.58)
Atr. facilidad tarea	44.78 (18.06)	36.52 (21.66)	46.36 (23.78)	52.50 (12.88)
Atr. alto esfuerzo	63.48 (22.08)	55.65 (16.19)	57.27 (16.79)	49.17 (20.65)
Nº Observaciones	23	23	11	12

ECE (A): Expectativas de capacidad específica de ejecución motriz respecto a la tarea A.

Cuando consideramos las atribuciones en función de las ET (A), encontramos que en el caso de los varones, los sujetos con buenas ET (A) tienden a puntuar más alto que los sujetos con malas ET (A) en todas sus atribuciones, (ver tabla 78).

En el caso de las mujeres, los sujetos con buenas ET (A) tienden a puntuar más alto que los sujetos con malas ET (A) en sus atribuciones a la alta habilidad y a la suerte y a la facilidad de la tarea, mientras que los sujetos con peores ET (A) tienden a puntuar más alto que los sujetos con mejores ET (A) en sus atribuciones al esfuerzo (ver tabla 78).

Tabla 78.

Media y desviación típica de las atribuciones de varones y mujeres en función de las ET (A).

	VARONES		MUJERES	
	<i>Buenas ET (A)</i>	<i>Malas ET (A)</i>	<i>Buenas ET (A)</i>	<i>Malas ET (A)</i>
Atr. alta habilidad	70.87 (16.76)	58.70 (21.81)	59.09 (19.73)	56.67 (26.40)
Atr. buena suerte	15.22 (13.44)	6.96 (8.76)	22.73 (15.55)	16.67 (17.23)
Atr. facilidad tarea	42.17 (18.82)	39.13 (21.72)	40.00 (18.97)	58.33 (14.03)
Atr. alto esfuerzo	63.91 (19.01)	55.22 (19.51)	56.36 (18.59)	50.00 (19.54)
Nº Observaciones	23	23	11	12

ET (A): Expectativas de tiempo respecto a la tarea A.

Por último, cuando consideramos las atribuciones en función de la FET (A) encontramos que en el caso de los varones, los sujetos con alta FET (A) tienden a puntuar más alto que los sujetos con baja FET (A) en sus atribuciones a la alta habilidad, mientras que los sujetos con menor FET (A) tienden a puntuar más alto que los sujetos con alta FET (A) en sus atribuciones a la buena suerte, facilidad de la tarea y esfuerzo, (ver tabla 79).

En el caso de las mujeres, los sujetos con alta FET (A) tienden a puntuar más alto que los sujetos con baja FET (A) en sus atribuciones a la alta habilidad y al alto esfuerzo, mientras que los sujetos con menor FET (A) tienden a puntuar más alto que los sujetos con alta FET (A) en sus atribuciones a la facilidad de la tarea y a la buena suerte, (ver tabla 79).

Tabla 79.

Media y desviación típica de las atribuciones de varones y mujeres en función de la FET (A).

	VARONES		MUJERES	
	<i>Alta FET (A)</i>	<i>Baja FET (A)</i>	<i>Alta FET (A)</i>	<i>Baja FET (A)</i>
Atr. alta habilidad	68.26 (22.89)	61.30 (16.87)	58.33 (21.25)	57.27 (25.73)
Atr. buena suerte	10.87 (12.76)	11.30 (11.40)	20.00 (18.09)	19.09 (15.14)
Atr. facilidad tarea	38.26 (20.15)	43.04 (20.32)	46.67 (21.46)	52.73 (15.55)
Atr. alto esfuerzo	58.70 (22.01)	60.43 (17.18)	54.17 (16.21)	51.82 (22.28)
Nº Observaciones	23	23	12	11

FET (A): Fuerza de las expectativas de tiempo respecto a la tarea A.

Para analizar la influencia de la autoeficacia de una tarea A sobre el tipo de atribuciones causales de los resultados de ejecución, hemos realizado ANOVAs simples tomando como variable independiente la autoeficacia (ECE, ET y FET) respecto a la tarea A y como variables dependientes las puntuaciones en cada uno de los tipos de atribución (atribución a la alta habilidad, atribución a la suerte, atribución a la facilidad

de la tarea y atribución al alto esfuerzo). Este análisis lo hemos realizado para cada género.

El análisis de las diferencias de atribución de los resultados a la alta habilidad en función de la autoeficacia muestra diferencias significativas para los varones, en función de las ECE (A), ($p=.018$) y de las ET (A), ($p=.039$). Para las mujeres no se dan diferencias significativas, (ver tabla 80).

Tabla 80.

Resumen de los ANOVAs simples de la atribución de los resultados a la alta habilidad en función de la autoeficacia respecto a la tarea A.

<i>Fuente de variación</i>	<i>MC</i>	<i>GL</i>	<i>SC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
ECE Varones	2226.087	1	2226.087	6.076	.018	.121
ET Varones	1704.348	1	1704.348	4.506	.039	.093
FET Varones	556.522	1	556.522	1.376	.247	.030
Total	18347.826	45	407.729			
<i>Fuente de variación</i>	<i>MC</i>	<i>GL</i>	<i>SC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
ECE Mujeres	336.001	1	336.001	.627	.437	.030
ET Mujeres	33.729	1	33.729	.061	.807	.003
FET Mujeres	6.456	1	6.456	.012	.915	.000
Total	11591.304	22	526.877			

Nivel de significación: $p \leq .05$

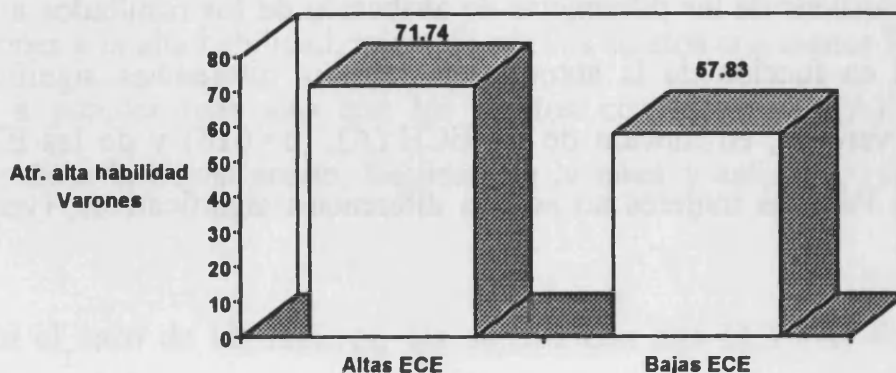
ECE (A): Expectativas de capacidad de ejecución motriz respecto a la tarea A. / ET (A):

Expectativas de tiempo respecto a la tarea A. / FET (A): Fuerza de las expectativas de tiempo respecto a la tarea A.

En el gráfico 23 se representa la diferencia en atribución de los resultados a la alta habilidad de los varones en función de las ECE (A).

Gráfico 23.

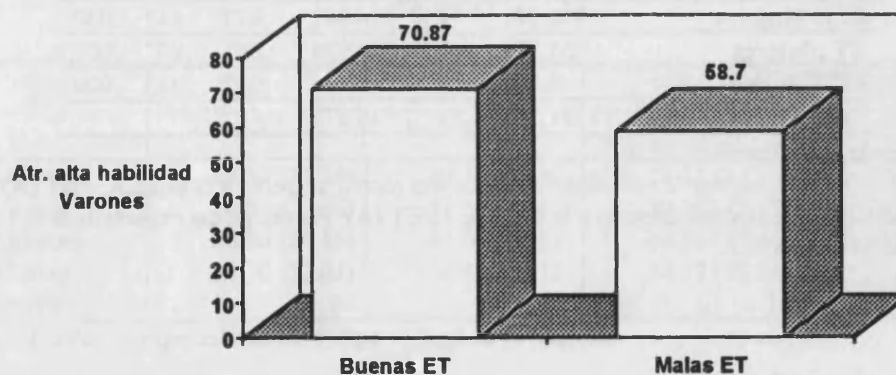
Influencia de las ECE (A) de los varones sobre la atribución de los resultados a la alta habilidad.



En el gráfico 24 se representa la diferencia en atribución de los resultados a la alta habilidad de los varones en función de las ET (A).

Gráfico 24.

Influencia de las ET (A) de los varones sobre la atribución de los resultados a la alta habilidad.



El análisis de las diferencias de atribución de los resultados a la buena suerte en función de la autoeficacia no muestra diferencias significativas para las ET (A) ($p = .017$) en el caso de los varones. Para las mujeres no se dan diferencias significativas (ver tabla 81).

Tabla 81.

Resumen de los ANOVAs simples la atribución de los resultados a la buena suerte en función de la autoeficacia respecto a la tarea A.

<i>Fuente de variación</i>	<i>MC</i>	<i>GL</i>	<i>SC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
ECE Varones	367.391	1	367.391	2.660	.110	.057
ET Varones	784.783	1	784.783	6.100	.017	.122
FET Varones	2.174	1	2.174	.015	.904	.000
Total	6445.652	45	143.237			
<i>Fuente de variación</i>	<i>MC</i>	<i>GL</i>	<i>SC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
ECE Mujeres	216.107	1	216.107	.799	.382	.037
ET Mujeres	210.804	1	210.804	.779	.388	.036
FET Mujeres	4.743	1	4.743	.017	.898	.000
Total	5895.652	22	267.984			

Nivel de significación: $p \leq .05$

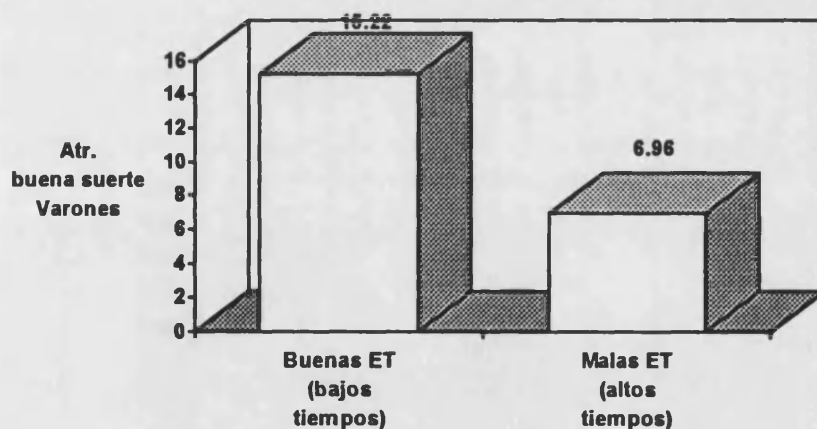
ECE (A): Expectativas de capacidad de ejecución motriz respecto a la tarea A. / ET (A):

Expectativas de tiempo respecto a la tarea A. / FET (A): Fuerza de las expectativas de tiempo respecto a la tarea A.

En el gráfico 25 se representa la diferencia en atribución de los resultados a la buena suerte de los varones en función de las ET (A).

Gráfico 25.

Influencia de las ET (A) de los varones sobre la atribución de los resultados a la buena suerte.



El análisis de las diferencias de atribución de los resultados a la facilidad de la tarea en función de la autoeficacia muestra diferencias

significativas para las mujeres en función de las ET(A), ($p = .015$). Para los varones no se dan diferencias significativas (ver tabla 82).

Tabla 82.

Resumen de los ANOVAs simples de la atribución de los resultados a la facilidad de las tareas en función de la autoeficacia respecto a la tarea A.

<i>Fuente de variación</i>	<i>MC</i>	<i>GL</i>	<i>SC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
ECE Varones	784.783	1	784.783	1.974	.167	.049
ET Varones	106.522	1	106.522	.258	.614	.006
FET Varones	263.043	1	263.043	.642	.427	.014
Total	18280.435	45	406.232			

<i>Fuente de variación</i>	<i>MC</i>	<i>GL</i>	<i>SC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
ECE Mujeres	216.107	1	216.107	.607	.445	.008
ET Mujeres	1928.986	1	1928.986	7.025	.015	.074
FET Mujeres	210.804	1	210.804	.591	.450	.008
Total	7695.652	22	349.802			

Nivel de significación: $p \leq .05$

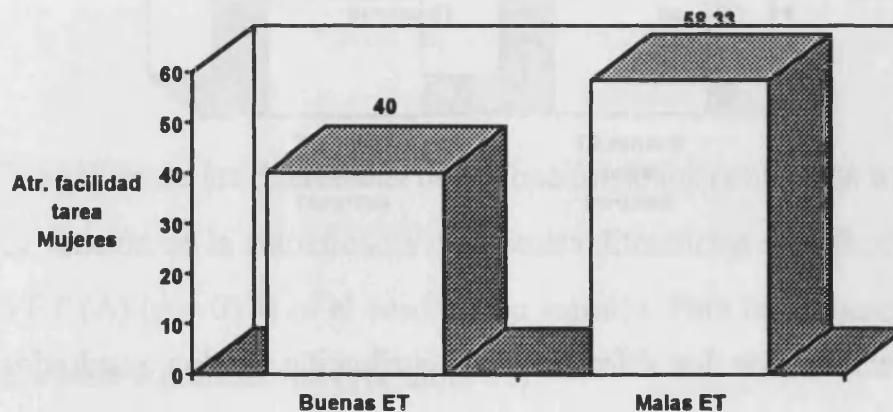
ECE (A): Expectativas de capacidad de ejecución motriz respecto a la tarea A. / ET (A):

Expectativas de tiempo respecto a la tarea A. / FET (A): Fuerza de las expectativas de tiempo respecto a la tarea A.

En el gráfico 26 se representa la diferencia en atribución de los resultados a la facilidad de la tarea de las mujeres en función de las ET (A).

Gráfico 26.

Influencia de las ET (A) de las mujeres sobre la atribución de los resultados a la facilidad de las tareas.



El análisis de las diferencias de atribución de los resultados al alto esfuerzo en función de la autoeficacia no muestra diferencias significativas ni para los varones ni para las mujeres (ver tabla 83).

Tabla 83.

Resumen de los ANOVAs simples de la atribución de los resultados al alto esfuerzo en función de la autoeficacia respecto a la tarea A.

<i>Fuente de variación</i>	<i>MC</i>	<i>GL</i>	<i>SC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
ECE Varones	704.348	1	704.348	1.880	.177	.041
ET Varones	869.565	1	869.565	2.344	.133	.050
FET Varones	34.783	1	34.783	.089	.767	.002
Total	17191.304	45	382.029			
<i>Fuente de variación</i>	<i>MC</i>	<i>GL</i>	<i>SC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
ECE Mujeres	377.108	1	377.108	1.055	.316	.048
ET Mujeres	232.411	1	232.411	.638	.434	.030
FET Mujeres	31.653	1	31.653	.085	.774	.004
Total	7886.957	22	358.498			

Nivel de significación: $p \leq .05$

ECE (A): Expectativas de capacidad de ejecución motriz respecto a la tarea A. / ET (A):

Expectativas de tiempo respecto a la tarea A. / FET (A): Fuerza de las expectativas de tiempo respecto a la tarea A.

8.4. DISCUSIÓN.

A través de las hipótesis 1, 2 y 3 pretendemos validar la influencia de la autoeficacia sobre distintos procesos perceptivo-cognitivos y emocionales que implican autoevaluación. En la hipótesis 4 pretendemos verificar la influencia de la autoeficacia sobre las atribuciones causales de la ejecución.

Entendemos la satisfacción con la ejecución como una reacción emocional que se deriva de un proceso cognitivo consistente en comparar los resultados obtenidos en la ejecución de la tarea con un criterio de rendimiento. Cuando los resultados, en función de este criterio, han sido

positivos, la valoración es buena y por tanto se deriva una reacción emocional de satisfacción.

La percepción de dificultad y de esfuerzo se derivan de dos procesos cognitivos que surgen de la evaluación de dificultad y de esfuerzo.

Hipótesis 1: La autoeficacia de los sujetos respecto a una tarea motriz influirá en la satisfacción con la ejecución de esta tarea y otras similares, de forma que los sujetos con mayor autoeficacia estarán más satisfechos con su ejecución que los sujetos con menor autoeficacia.

Los resultados de nuestro estudio muestran que esta hipótesis se verifica tanto para los varones como para las mujeres. En el caso de los varones se da mayor satisfacción en la ejecución cuando los sujetos tienen altas ECE (A) y altas ET (A). En el caso de las mujeres, éstas están más satisfechas con su ejecución de las tareas cuando tienen altas ET (A).

Los resultados de nuestro estudio están en la misma línea que los distintos estudios realizados sobre autoeficacia y emociones en el dominio de la actividad física y el deporte, los cuales comunican relaciones positivas entre autoeficacia y reacciones emocionales (McAuley, 1991; McAuley y Courneya, 1992; Bozoian, Rejeski y McAuley, 1994). Sin embargo, la innovación de nuestro estudio consiste en la medida empleada. Los distintos estudios realizados han empleado medidas de las respuestas emocionales más generales, por ejemplo, Greenwood y col. (1990) analizaron el bienestar psicológico, Bozoian y col. (1994) emplearon el inventario de sentimientos inducidos por el ejercicio (Gauvin y Rejeski, 1993), mientras que nuestra medida de satisfacción con la ejecución está íntimamente ligada a la ejecución de la tarea (ver anexo 1).

Hipótesis 2: La autoeficacia de los sujetos respecto a una tarea motriz influirá en la percepción de dificultad de esta tarea y otras similares, de forma que los sujetos con mayor autoeficacia percibirán las tareas como más difíciles que los sujetos con menor autoeficacia.

Diversos autores han encontrado que la autoeficacia influye sobre las atribuciones causales, de forma que los sujetos con alta autoeficacia atribuyen sus resultados más a factores internos (esfuerzo y habilidad) que externos (suerte y facilidad de la tarea), (Alden, 1986; Feather y Simon, 1972; McAuley, 1991; Schunk y Gunn, 1986). El hecho de atribuir sus resultados menos a factores externos (facilidad de la tarea) indica indirectamente mayor nivel de habilidad o de esfuerzo. Por lo tanto, percibiendo la tarea como más difícil, los sujetos con alta autoeficacia están percibiendo que tienen más habilidad y/o que se han esforzado más.

En este estudio, la hipótesis no se verifica en el caso de los varones, mientras que para las mujeres las ET (A) sí que influyen significativamente sobre la percepción de dificultad de las tareas en la dirección hipotetizada. Es decir, las mujeres con buenas ET (A) perciben la tarea como más difícil, mientras que las mujeres con malas ET (A) perciben la tarea como más fácil.

Hipótesis 3: La autoeficacia de los sujetos respecto a una tarea motriz influirá en la percepción de esfuerzo realizado en la ejecución de esta tarea y otras similares, de forma que los sujetos con mayor autoeficacia percibirán que se han esforzado más que los sujetos con menor autoeficacia.

Los resultados de nuestro estudio indican que esta hipótesis se verifica tanto para los varones como para las mujeres, y que en este caso son las ECE (A) tanto de uno como del otro género las que influyen sobre la percepción de esfuerzo, de forma que los sujetos con mayor ECE (A) son

también los que perciben que se han esforzado más en la ejecución de las tareas.

Los resultados obtenidos en la percepción de dificultad y de esfuerzo están en consonancia con los postulados de la teoría de la autoeficacia. Bandura (1977, 1986) postuló que la autoeficacia influye sobre la motivación de los sujetos respecto a la tarea y que ésta se traduce en un mayor esfuerzo. Diversos estudios en el campo de la actividad física y el deporte han verificado la influencia de la autoeficacia sobre el rendimiento en tareas esfuerzo dependientes (Feltz y Riessinger, 1990; George y col., 1992; Gayton y col., 1986; Gould y Weiss, 1981; Lirgg y Feltz, 1991; Martin y Gill, 1991; Okwumabua, 1986; Weinberg, 1982, 1985; Weinberg y col., 1979; Weinberg y col., 1980; Weinberg y col., 1981). En este caso, debido a que se trata de una tarea compleja, la relación entre autoeficacia y rendimiento no es tan directa, aunque la percepción de esfuerzo está en la línea de que los sujetos que se han percibido con mayor autoeficacia también se han esforzado más en la tarea y por lo tanto, perciben que su esfuerzo ha sido mayor.

Hipótesis 4: La autoeficacia de los sujetos respecto a una tarea motriz influirá en las atribuciones que éstos realizan de los resultados obtenidos en la ejecución de esta tarea y otras similares, de forma que los sujetos con mayor autoeficacia realizarán mayores atribuciones internas (a la habilidad y al esfuerzo) y menores atribuciones externas (a la suerte y a la facilidad de la tarea) que los sujetos con menor autoeficacia.

Esta hipótesis está apoyada por diversas investigaciones dentro de la actividad física y el deporte (Bibik, 1993; McAuley, 1991), sin embargo,

también existen otras que no la han apoyado (Duncan y McAuley, 1987), por lo que los resultados que existen hasta la fecha no son concluyentes

Los resultados de nuestra investigación apoyan parcialmente esta hipótesis. Los varones con altas ECE (A) y buenas ET (A) atribuyen en mayor medida sus resultados a la alta habilidad que los varones con bajas ECE (A) y malas ET (A). También en línea con nuestra hipótesis las mujeres con altas ET (A) atribuyen sus resultados menos a la facilidad de la tarea que las mujeres con bajas ET (A).

Sin embargo, también hemos encontrado que los sujetos con altas ET (A) atribuyen sus resultados en mayor medida a la buena suerte que los sujetos con bajas ET (A). Estas diferencias van en dirección contraria a nuestra hipótesis. Aunque debemos tener en cuenta que en nuestro estudio la atribución a la suerte ha sido la que menores magnitudes ha mostrado. Por lo tanto, a pesar de existir esta diferencia en puntuación, la buena suerte no es una atribución importante para ninguno de los dos grupos (altas o bajas ET). Por otro lado, la atribución a la habilidad, que sí que sigue la dirección planteada por la hipótesis es la principal atribución de los varones.

Por lo tanto, los resultados de nuestro estudio mayoritariamente están en consonancia con las hipótesis planteadas ya que apoyan el hecho de que la autoeficacia influye sobre:

- Los procesos perceptivo-cognitivos, de forma que a mayor autoeficacia se da mayor percepción de esfuerzo (tanto para los varones como para las mujeres) y mayor percepción de dificultad de la tarea (para las mujeres).
- Las atribuciones, de forma que a mayor autoeficacia se realizan más atribuciones internas (varones: mayor percepción de habilidad) y menos

atribuciones externas (mujeres: menor percepción de facilidad de la tarea). En esta parte la atribución de los resultados a la suerte de los varones no está en la línea sugerida por la hipótesis.

- Las reacciones emocionales, de forma que a mayor autoeficacia los sujetos están más satisfechos con su ejecución (tanto los varones como las mujeres).

Sin embargo, pensamos que los resultados no son totalmente concluyentes, ya que tanto para los varones como para las mujeres alguna parte de las hipótesis no ha sido verificada, y en el caso de los varones la atribución a la suerte no va en la dirección esperada. La limitación de los resultados puede ser debida a algunas limitaciones de nuestro estudio, la primera de ellas es el tamaño de la muestra y la proporción de varones y mujeres, ya que con una muestra mayor y de igual tamaño para cada género quizá se hubieran verificado más partes de nuestras hipótesis, la segunda de ellas es que en nuestro estudio no controlamos si los resultados de ejecución son considerados como positivos o como negativos por los sujetos. Por lo tanto, sería interesante realizar otros estudios controlando y verificando que los resultados de ejecución sean claramente percibidos como positivos o como negativos para analizar con mayor rigor el tipo de atribuciones que se producen en uno y otro caso.

CAPÍTULO 9.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES GENERALES

9

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES GENERALES

Tal y como indicamos en los capítulos dedicados a la revisión teórica, aunque si bien es cierto que la teoría de la autoeficacia ha suscitado en la última década gran cantidad de investigación en el ámbito de la actividad física y el deporte, ningún trabajo hasta el momento ha analizado globalmente los principales mecanismos que subyacen a este constructo. Quizá uno de los principales méritos de la presente investigación ha sido el diseño compuesto de varios estudios sucesivos que nos ha permitido analizar el papel mediador de la autoeficacia.

En la presente investigación hemos podido analizar la influencia del modelado y de los resultados de ejecución sobre la autoeficacia y a su vez analizar el papel de ésta sobre la conducta de entrenamiento, las evaluaciones cognitivas y las emociones, tomando en primer lugar la autoeficacia como variable dependiente y en segundo lugar como variable independiente. Recordemos que el estudio 1 ha tenido como principal objetivo analizar la influencia del modelado sobre la autoeficacia. El estudio 2, analizar la influencia de los resultados de ejecución sobre la autoeficacia. El estudio 3, analizar la influencia de la autoeficacia sobre la conducta de entrenamiento, y el estudio 4, analizar la influencia de la autoeficacia sobre las evaluaciones cognitivas (percepción de esfuerzo y de dificultad de la tarea), las atribuciones y la satisfacción con la ejecución.

En este apartado revisamos de forma global los resultados y conclusiones obtenidos a lo largo de estos cuatro estudios. La visión conjunta de estos resultados nos va a permitir analizar la hipótesis general de esta tesis, que es: “La autoeficacia será una variable mediadora de las conductas, cogniciones y emociones de los sujetos dentro de la actividad física y el deporte, de forma que será influida por unas variables y a su vez influirá sobre otras”.

Para analizar si esta hipótesis se verifica necesitamos realizar un análisis en conjunto de los resultados obtenidos en los cuatro estudios realizados. Estos resultados se representan en las figuras 22 y 23, donde aparecen las influencias significativas entre las distintas variables analizadas. Las flechas indican las influencias que han sido significativas, considerando como variable independiente aquella de la que sale la flecha y como variable dependiente aquella a la que llega. Cuando la flecha tiene dos puntas significa que se trata de correlaciones significativas.

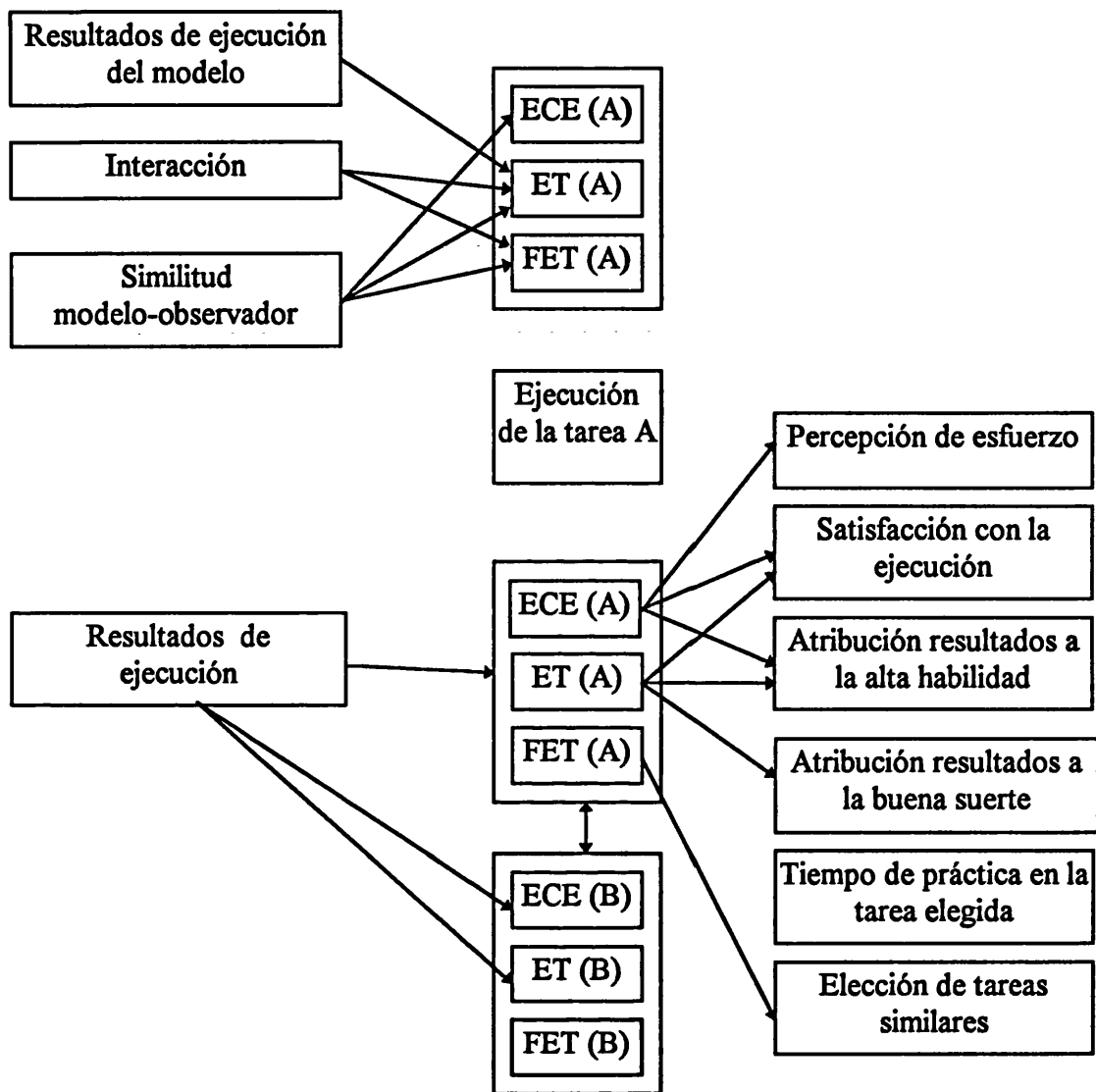


Figura 22. Esquema de las influencias significativas obtenidas en los estudios 1, 2, 3 y 4 para los varones.

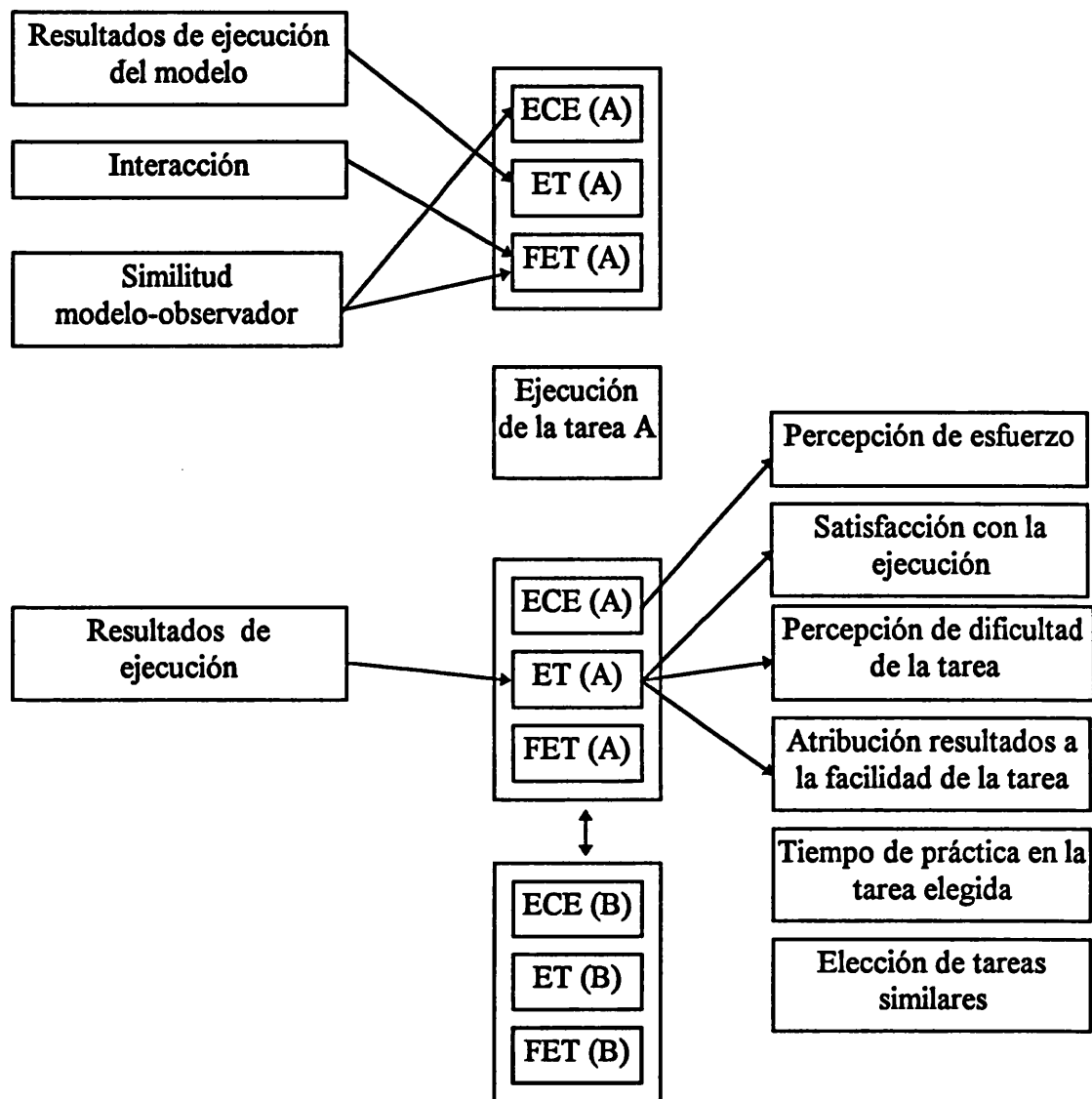


Figura 23. Esquema de las influencias significativas obtenidas en los estudios 1, 2, 3 y 4 para las mujeres.

Las influencias significativas que hemos encontrado en nuestros estudios 1 y 2 indican que existe influencia del modelado y de los resultados de ejecución sobre la autoeficacia. Respecto a estas influencias, tenemos que indicar que cuando el sujeto no ha realizado la tarea y no posee resultados propios de ejecución, los resultados que el sujeto observa que obtienen los modelos son una fuente importante de información de autoeficacia. Sin embargo, cuando el sujeto realiza la tarea y obtiene resultados de ejecución propios, son éstos los principales determinantes de la autoeficacia.

Estos resultados están en la misma línea que la mayoría de los distintos estudios que, dentro del ámbito de la actividad física y el deporte, han analizado la influencia sobre la autoeficacia tanto del modelado (George y col., 1992; Gould y Weiss, 1981; Lirgg y Feltz, 1991) como de los logros de ejecución (Bortoli y col., 1993; Feltz y col., 1979; Fitzsimmons y col., 1991; McAuley, 1985; Tannenbaum y col., 1991; Weinberg, 1986; Weinberg y col., 1979; Weinberg y col., 1980; Weinberg y col., 1981). Además, nuestros resultados apoyan la generalización de la autoeficacia a tareas similares, en consonancia con los diversos estudios que han analizado la generalización (Brody y col., 1988; Holloway y col., 1988; McAuley y col., 1991).

Por otra parte, los resultados de nuestros estudios 3 y 4 indican que la autoeficacia influye significativamente sobre diferentes procesos: conductuales (elección de tareas), cognitivos (percepción de dificultad de la tarea, percepción de esfuerzo y atribuciones) y emocionales (satisfacción con la ejecución). Estos resultados están en consonancia, en su mayoría, con las investigaciones que han analizado la influencia de la autoeficacia sobre las atribuciones (Bibik, 1993; McAuley, 1991; McAuley y col., 1989), sobre

la conducta de ejercicio (Duncan y McAuley, 1993; Dzewaltowski, 1989; Dzewaltowski y col., 1990; Marcus y col., 1992; McAuley, 1990, 1992, 1993; McAuley y Jacobson, 1991; Sallis y col., 1986; Sallis y col., 1992) y sobre las emociones (Bozoian y col., 1992; Greenwood y col., 1990; McAuley, 1991; McAuley y Courneya, 1992).

De esta forma, tenemos que en una misma investigación, hemos verificado la mayoría de las relaciones que postula la teoría de la autoeficacia. Por lo tanto, hay que señalar que a pesar de que alguna de estas relaciones no ha sido todo lo significativa que esperábamos, en general se verifica la hipótesis 1 de nuestro estudio: “La autoeficacia será una variable mediadora de las conductas, cogniciones y emociones de los sujetos dentro de la actividad física y el deporte, de forma que será influida por unas variables y a su vez influirá sobre otras”.

A pesar de que nuestra investigación ha permitido validar la hipótesis general planteada, al realizar el trabajo y analizar los resultados obtenidos pensamos que en nuestra investigación existen una serie de aspectos que deben ser considerados a la hora de analizar los resultados y de realizar trabajos posteriores. Estos son los siguientes:

1. El diferente tamaño de la muestra de varones y mujeres, y la mortandad experimental.
2. La medida de la elección de la tarea y la práctica en la tarea.
3. El tipo de resultados de ejecución analizado.
4. El tipo de tarea.

A continuación analizaremos cada una de estas cuestiones por separado.

El diferente tamaño de la muestra de varones y de mujeres, y la mortandad experimental.

Debemos tener en cuenta dos aspectos relativos al tamaño de la muestra. En primer lugar, la menor proporción de mujeres que de varones. Esto está causado porque la proporción de mujeres en el IVEF es mucho menor que la proporción de varones y porque los sujetos participantes en nuestro estudio fueron sujetos voluntarios. Como consecuencia, los sujetos voluntarios que se presentaron al estudio guarda aproximadamente la misma proporción de chicos y chicas que existe en el IVEF.

En segundo lugar, hay que considerar que tanto el número de varones como de mujeres decreció a lo largo del estudio debido a la mortandad experimental. Por lo tanto, sobre todo en los últimos estudios de la investigación, la no aparición de influencias significativas en las mujeres puede deberse al menor tamaño de la muestra como consecuencia de la menor proporción de chicas y de la mortandad experimental.

La medida de la elección de tareas y de la práctica en la tarea.

En nuestra investigación, la verificación de la influencia de la autoeficacia sobre la conducta de entrenamiento (elección de tareas y práctica en la tarea elegida) ha sido pobre, ya que tan sólo hemos encontrado influencias significativas de la autoeficacia (concretamente de la fuerza de las expectativas de tiempo) sobre la elección de tareas en el caso de los varones. La verificación de estas influencias es uno de los principales retos que tiene la teoría de la autoeficacia en el ámbito del entrenamiento

debido a sus repercusiones prácticas. Las futuras investigaciones deben intentar superar las limitaciones de este estudio en cuanto a los instrumentos de medida empleados para medir la práctica en la tarea y la elección de tareas.

Hemos medido la práctica en la tarea elegida a través del tiempo que ha invertido el sujeto practicándola antes de realizarla. Sin embargo, pensamos que esta medida es insuficiente ya que puede haber transcurrido mucho tiempo sin que la persona haya practicado muchas veces la tarea, además, las estrategias empleadas para practicar la tarea pueden haber sido diferentes, por ejemplo, unos sujetos pueden haber practicado la tarea en su totalidad, mientras que otros pueden haberla practicado por partes,..... Por lo tanto, para medir la práctica en la tarea proponemos crear una plantilla de observación de la conducta, en la que se mida no sólo el tiempo general de práctica, sino otros aspectos como el número de ensayos de la tarea, si estos ensayos son globales o sólo de una parte, el tiempo “real” de práctica (la suma de los tiempos invertidos en cada ensayo), etc...

De igual forma, para evaluar la elección de tareas los sujetos podían elegir entre tres tareas de diferente nivel de dificultad. Consideramos que en este caso el número de tareas ha sido pequeño, por lo que el instrumento de medida no ha sido muy sensible. En este caso el número de tareas ha estado limitado por el tipo de tarea, ya que requería mucho espacio y un largo proceso de montaje. Por lo tanto, se podría crear un repertorio más amplio de tareas a elegir empleando otro tipo de tareas más sencillas de preparar.

El tipo de resultados de ejecución analizado.

Nuestro estudio ha analizado tan sólo la influencia de los resultados no competitivos (tanto de los modelos como propios) sobre la autoeficacia

no competitiva, y la influencia de esta autoeficacia sobre distintas variables. Sin embargo, no ha estudiado la influencia de los resultados competitivos sobre la autoeficacia competitiva y las influencias de ésta sobre las distintas variables. Por lo tanto desconocemos este tipo de relaciones tan importantes en el mundo real. Sería interesante analizar también qué relaciones existen entre los distintos resultados de ejecución y las distintas autoeficacias en función de la distinta orientación motivacional de los sujetos.

El tipo de tarea.

Al obtener los resultados de la investigación hemos hipotetizado que las diferencias en autoeficacia encontradas en este estudio para los dos géneros pueden estar causadas por el tipo de tarea empleada. La tarea de paso de vallas puede tener más connotaciones masculinas que femeninas, lo cual puede crear diferencias de autoeficacia. Sería interesante, por lo tanto, que hubiésemos controlado si la tarea era percibida como más asociada a uno u otro género.

En el caso de que hubiese sido más asociada con el género masculino, habría sido interesante realizar un estudio similar empleando otras tareas neutras o más asociadas al género femenino.

Los futuros estudios relacionados con la autoeficacia en el ámbito de la actividad física y el deporte deberían encaminarse a analizar la influencia de la autoeficacia sobre las conductas de entrenamiento y competición en deportes donde el rendimiento no dependa exclusivamente del esfuerzo. Existe un gran número de estudios que han analizado la influencia de la autoeficacia sobre el rendimiento, tanto en tareas motrices como deportivas (Feltz, 1982, 1988; Feltz y Mugno, 1983; Feltz y col., 1979, McAuley, 1985; Weinberg y col., 1979; Weinberg y col., 1980; Weinberg y col., 1981;



Wurtele, 1986). Por otro lado, también existe una abundante documentación de estudios que analizan la influencia de la autoeficacia sobre la conducta de ejercicio, manifestada a través de la elección y adherencia a los programas de ejercicio físico (Desharnais y col., 1986; Dzewaltowski, 1989; Dzewaltowski y col., 1990; Holloway y col., 1988; McAuley, 1990; McAuley y Jacobson, 1991; Sallis y col., 1986; Sallis y col., 1992). Sin embargo, existen un gran número de deportes (baloncesto, voleibol, fútbol,...) caracterizados porque requieren el aprendizaje de una gran cantidad de destrezas y porque el rendimiento de un jugador no depende únicamente de su nivel técnico, sino también de las destrezas o movimientos que realiza en cada momento. Respecto a la influencia de la autoeficacia en estos deportes existe muy poca investigación.

Sería interesante analizar la influencia de la autoeficacia sobre los procesos de aprendizaje de las distintas destrezas que requieren estos deportes tan complejos. Para aprender muchas de estas destrezas se realizan progresiones de aprendizaje, constituidas por diferentes destrezas de menor dificultad, que el deportista debe ir aprendiendo hasta llegar a la destreza más difícil. Pensamos que en este proceso la autoeficacia y los procesos de generalización pueden ejercer una función muy importante acelerando o decelerando el proceso de aprendizaje. Por ejemplo, se podría analizar la influencia de la autoeficacia sobre el aprendizaje de una destreza empleando muchas o pocas de estas tareas intermedias. También se podría analizar cómo influye la autoeficacia sobre la actitud del deportista a lo largo de este proceso (nº de ensayos de cada destreza,...).

Por otro lado, también se podría analizar la relación entre la autoeficacia respecto a cada una de las destrezas que componen el deporte y la elección y ejecución de estas destrezas tanto en entrenamiento como en

competición. Si la percepción de autoeficacia influye en la elección de tareas en determinadas situaciones, la percepción de autoeficacia para el contraataque, el tiro a portería, el pase, la interceptación,..., puede definir el estilo de juego de un jugador y de esta forma podemos conocer qué tipo de conductas será las que realizará con más frecuencia. Por lo tanto, respecto a este aspecto, sería interesante realizar un estudio correlacional en el que se estudiara las relaciones entre la autoeficacia para cada una de estas destrezas y el número de veces que se realizan en un entrenamiento o competición. Caso de encontrar relaciones positivas se podrían analizar las posiciones en las que los distintos jugadores, en función de su autoeficacia, podrían rendir mejor, y se podrían realizar diseños de intervención para elevar la autoeficacia referente a las destrezas que el jugador va a tener que realizar con mayor frecuencia.

En segundo lugar, ya que la autoeficacia ha demostrado su influencia sobre distintos aspectos importantes tanto para el bienestar como para el rendimiento del deportista, pensamos que es importante crear y validar diseños de intervención que permitan manipular la autoeficacia. Estos diseños deberán tener en cuenta los distintos recursos con los que pueden contar los entrenadores, así como qué técnicas de intervención emplear en función del momento de la temporada (pretemporada, competición y postcompetición) y del momento de la vida deportiva del sujeto (aprendizaje de habilidades básicas, competición, alto rendimiento,...).

REFERENCIAS
BIBLIOGRÁFICAS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ahrens, A.H. (1987). Theories of depression: the role of goals and the self-evaluation process. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 665-680.
- Alden, L. (1986). Self-efficacy and causal attributions for social feedback. *Journal of Research in Personality*, 20, 460-473.
- Ames, C. (1984). Achievement attributions and self-instructions under competitive and individualistic goal structures. *Journal of Educational Psychology*, 76, 478-487.
- Ames, C.A. (1986). Conceptions of motivation within competitive and noncompetitive goal structures. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-related cognitions in anxiety and motivation* (pp. 229-245). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Ames, C. y Ames, R. (1981). Competitive versus individualistic goal structures: A motivational analysis. In R. Ames & C. Ames (Eds.), *Research on motivation in education: Student motivation*. New York: Academic Press.
- Anderson, C.A. (1983). Motivational and performance deficits in interpersonal settings: The effects of attributional style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1136-1147.
- Andrews, V.R. y Debus, R.L. (1978). Persistence and the causal perception of failure: Modifying cognitive attributions. *Journal of Educational Psychology*, 70, 151-166.
- Atkinson, J.W. (1964). *An Introduction to Motivation*. Londres: Van Nostrand.
- Azjen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & Y. Beckman (Eds.), *Action-control from cognition to behavior* (pp. 11-39). Heidelberg: Springer.
- Backer, S.L. y Kirsch, I. (1991). Cognitive mediators of pain perception and tolerance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 504-510.
- Bachman, J.C. (1961). Specificity vs. generality in learning and performing two large muscle motor tasks. *Research Quarterly*, 32, 3-11.
- Balaguer, I.; Colilla, A.; Gimeno, C. y Soler, M. J. (1990). Influencia de la autoeficacia física, la ansiedad y la autoconfianza sobre la ejecución de los jugadores de baloncesto. II Congreso Nacional de Psicología Social. Libro de Comunicaciones. Volumen II. 473-483.

- Balaguer, I., Escartí, A. y Villamarín, F. (1995). Autoeficacia en el deporte y en la actividad física: Estado actual de la investigación. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48, 139-159.
- Balaguer, I., Palomares, A. y Guzmán, J. (1994). La autoconfianza/ autoeficacia en el deporte. En I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento Psicológico en el Deporte: Principios y Aplicaciones* (pag. 177-203). Valencia: Albatros Educación.
- Balaguer, I., Escartí, A., Soler, M.J. y Jiménez, C. (1990). Influencia de la autoeficacia en el deporte y de la orientación competitiva sobre la ejecución de un grupo de nadadores orientados a la competición. II Congreso del Colegio Oficial de Psicólogos. Valencia.
- Balaguer, I., Soler, M.J., Escartí, A., García Merita, M.L. y Roselló, V. (1993). Current research on self-efficacy, self-esteem and self-confidence in sport. En J.R. Nitsch & R. Seyler (Eds.), *Motivation, Emotion, Stress* (pag. 322-333). Alemania-Kholn: Academic Verlag.
- Bandura, A. (1969). *Principles of Behavior Modification*. New York, NY: Holt, Rinehart & Winston.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y Acción*. Barcelona: Martínez Roca.
- Bandura, A. (1988a). Self-regulation of motivation and action through goal systems. In V. Hamilton, G.H. Bower, & N.H.Fridja (Eds.), *Cognitive perspectives on emotion and motivation*, 37-61. Dordrecht, Netherlands: Kluwer Academic Publishers.
- Bandura, A. (1988b). Reflection on nonability determinants of competence. In R.J. Sternberg & J. Kolligian, Jr. (Eds.). *Competence considered: Perceptions of competence and incompetence across the lifespan*: 315-362. New Haven, CT: Yale University Press.
- Bandura, A. (1988c). Organizational applications of social cognitive theory. *Australian Journal of Management*, 13, 137-164.
- Bandura, A. (1989). *Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency*. Coleman Griffith Memorial Lecture at the Annual Conference of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology. Seattle.
- Bandura, A. (1991). The changing icons of personality psychology. In J. H. Cantor (De.), *Psychology ay Iowa: Centennial Essays* (pp. 117-139). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.

- Bandura, A. y Adams, N.E. (1977). Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 287-308.
- Bandura, A. y Barab, P.G. (1973). Processes governing disinhibitory effects through symbolic modeling. *Journal of Abnormal Psychology*, 82, 1-9.
- Bandura, A. y Cervone, D. (1983). Self-evaluative and self-efficacy mechanisms governing the motivational effects of goal systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1017-1028.
- Bandura, A. y Cervone, D. (1986). Differential engagement of self-reactive influences in cognitive motivation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 38, 92-113.
- Bandura, A. y Jourden, F.J. (1991). Self-regulatory mechanisms governing the impact of social comparison on complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 941-951.
- Bandura, A. y Kupers, C.J. (1964). The transmission of patterns of self-reinforcement through modeling. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69, 1-9.
- Bandura, A. y Menlove, F.L. (1968). Factors determining vicarious extinction of avoidance behavior through symbolic modeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8, 99-108.
- Bandura, A. y Schunk, D.H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, 586-598.
- Bandura, A. y Wood, R. (1989). Effect of perceived controllability and performance standards on self-regulation of complex decision-making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 805-814.
- Bandura, A., Adams, N.E. y Beyer, J. (1977). Cognitive processes mediating behavior change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 125-139.
- Bandura, A., Cioffi, D., Taylor, C.B. y Brouillard, M.E. (1988). Perceived self-efficacy in coping with cognitive stressors and opioid activation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 479-488.
- Bandura, A., O'Leary, A., Taylor, C.B., Gauthier, J. y Gossard, D. (1987). Perceived self-efficacy and pain control: Opioid and nonopioid mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 563-571.
- Bandura, A., Reese, L. y Adams, N.E. (1982). Microanalysis of action and fear arousal as a function of differential levels of perceived self-efficacy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 5-21.
- Bandura, A., Ross, D. y Ross, S.A. (1963). Imitation of film-mediated aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66, 3-11.

- Bandura, A., Taylor, C.B., Williams, S.L., Mefford, I.N. y Barchas, J.D. (1985). Catecholamine secretion as a function of perceived coping self-efficacy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **53**, 406-414.
- Bandura, M.M. y Dweck, C.S. (1987). *The relationships of conceptions, intelligence, and achievement goals to patterns of cognition, affect, and behavior*. Manuscript submitted for publication.
- Barling, J. y Abel, M. (1983). Self-efficacy beliefs and tennis performance. *Cognitive Therapy and Research*, **7**, 265-272.
- Baumeister, R.F. (1989). The optimal margin of illusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **8**, 176-189.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F. y Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York. Guilford.
- Becker, L.J. (1978). Joint effects of feedback and goal-setting on performance: A field study of residential energy conservation. *Journal of Applied Psychology*, **63**, 428-433.
- Bem, D.J. (1972). Self-perception theory. In L. Berkowitz (E.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 6 pp. 1-62), New York, NY: Academic Press.
- Bem, S.L. (1974) The measurement of psychological androgyny. *Journal Consult. Clin. Psychol.* **42**, 155-162.
- Bengtson, V.L., Reedy, M.N. y Gordon, C. (1985) Aging and self-conceptions: Personality processes and social contexts. In *Handbook of the Psychology of Aging*, de J.E. Birren, K.W. Schaie, pp. 544-593.
- Berger, S.M. (1962). Conditioning through vicarius instigation. *Psychological Review*, **69**, 450-466.
- Berry, J.M. (1987). *A self-efficacy model of memory performance*. Paper presented at the meeting of the American Psychological Association, New York.
- Berry, J., West, R.L. y Dennehey, D.M. (1989). Reliability and validity of the memory self-efficacy questionnaire. *Developmental Psychology*, **25**, 701-713.
- Betz, N.E. y Hackett, G. (1981). The relationship of career-related self-efficacy expectations to perceived career options in college men and women. *Journal of Counseling Psychology*, **28**, 399-410.
- Betz, N.E. y Hackett, G. (1986). Applications of self-efficacy theory to understanding career choice behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **4**, 279-289.
- Bibik, J.M. (1993). Pedagogical considerations regarding perceptions of dance competence. *Journal of Teaching in Physical Education*, **12** (3), 266-285.
- Biglan, A. (1987). A behavioral-analytic critique of Bandura's self-efficacy theory. *Behavior Analyst*, **10**, 1-15.

- Block, J.H. (1976). Issue, problems, and pitfalls in assessing sex differences: A critical review of *The Psychology of Sex Differences*. *Merrill-Palmer Q.* **22**, 283-308.
- Block, J.H. (1983). Differential premises arising from differential socialization of the sexes: Some conjectures. *Children Development*, **54**, 1335-1354.
- Bolles, R.C. (1975). *Learning Theory*. New York, NY: Holt, Rinehart & Winston.
- Borden, J.W., Clum, G. A. y Salmon, P.G. (1991). Mechanisms of change in the treatment of panic. *Cognitive Therapy and Research*, **15**, 257-272.
- Borkovec, T.D. (1978). Self-efficacy: Cause or reflection of behavioral change? In S. Rachman (De.), *Advances in behavior research and therapy* (Vol. 1, pp. 163-170). Oxford: Pergamon.
- Borrelli, B. y Mermelstein, R. (en prensa). Goal setting and behavior change in a smoking cessation program. *Cognitive Therapy and Research*.
- Bortoli, L., Robazza, C., Viviani, F. y Saccardi, S. (1993). Influences of sports experience on physical self-efficacy, anxiety and self-concept.
- Bower, G.H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, **36**, 129-148.
- Bozoian, S., Rejeski, W.J. y McAuley, E. (1994). Self-efficacy feeling states associated with acute exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **16**, 326-333.
- Brody, E.B., Hatfield, B.D. y Spalding, T.W. (1988). Generalization of self-efficacy to a continuum of stressors upon mastery of a high-risk sport skill. *Journal of Sport Psychology*, **10**, 32-44.
- Brown, I. e Inouye, D.K. (1978). Learned helplessness through modeling: The role of perceived similarity in competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, **36**, 900-908.
- Buss, D. M., (1991). Evolutionary personality psychology. *Annual Review of Psychology*, **42**, 459-491.
- Buss, D.M. y Craik, K.H. (1983). The act frequency approach to personality. *Psychological Review*, **90**, 105-126.
- Campbell, D.J. (1988). Task complexity: A review and analysis. *Academy of Management Review*, **13**, 40-52.
- Cantor, N. y Kihlstrom, J.F. (1987). *Personality and social intelligence*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Carver, C.S. y Scheier, M.F. (1981). *Attention and self-regulation: A control theory approach to human behavior*. New York: Springer-Verlag.

- Cervelló, E., Escartí, A. y Guzmán, J.F. (1.995). Estudio de la relación entre las metas de logro y la percepción de habilidad, en el deporte. En Vega y Tabernero (Eds.) *Psicología Social de la Educación y de la Cultura, Ocio, Deporte y Turismo* (pag.385-375). Salamanca. Eudema.
- Cervelló, E.; Escartí, A.; Carratalá, V. y Guzmán, J.F. (1994). Factores sociales relacionados con la práctica deportiva. II Congreso Internacional de Familia y Sociedad, Evolución y Actualidad. Santa Cruz de Tenerife.
- Cervone, D. (1985). *Self-efficacy judgments under uncertainty: Availability biases in perceived self-efficacy and behavior*. Unpublished doctoral dissertation, Stanford University, Stanford, CA.
- Cervone, D. (1989). Effects of envisioning future activities on self-efficacy judgments and motivation: An availability heuristic interpretation. *Cognitive Therapy and Research*, **13**, 247-261.
- Cervone, D. (1991). The two disciplines of personality psychology. *Psychological Science*, **2**, 371-377.
- Cervone, D. (1993). The role of self-referent cognitions in goal setting, motivation, and performance. In M. Rabinowitz (Ed.), *Cognitive science foundations of instruction* (pp.57-95). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Cervone, D. y Palmer, B.W. (1990). Anchoring biases and the perseverance of self-efficacy beliefs. *Cognitive Therapy and Research*, **14**, 401-416.
- Cervone, D. y Peake, P.K. (1986). Anchoring, efficacy, and action: The influence of judgmental heuristics on self-efficacy judgments and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, **50**, 492-501.
- Cervone, D. y Scott, W.D. (en prensa). Self-efficacy theory of behavioral change: Foundations, conceptual issues, and therapeutic implications. In W. O'Donohue & L. Krasner (Eds.), *Theories in Behavior Therapy*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Cervone, D. y Wood, R. (1993). *Goals, feedback, and the differential influence of self-regulatory processes on a complex decision task*. Unpublished manuscript, University of Illinois at Chicago.
- Cervone, D. y Wood, R. (en prensa). Goals, feedback, and the differential influence of self-regulatory processes on cognitively complex performance. *Cognitive Therapy and Research*.
- Cervone, D., Jiwani, N. y Wood, R. (1991). Goal setting and the differential influence of self-regulatory processes on complex decision-making performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, **61**, 257-266.
- Cervone, D., Kopp, D., Schaumann, L. y Scott, W. (1993). *Mood, self-efficacy, and performance standards: Lower standards induce higher standards for performance*. Unpublished manuscript. University of Illinois at Chicago.

- Corbin, C. (1972). Mental practice. In W. Morgan (Ed.), *Ergogenic aids and muscular performance* (pp. 93-118). New York: Academic Press.
- Corbin, C.B., Laurie, D.R., Gruger, C. y Smiley, B. (1984). Vicarious success experience as a factor of influencing self-confidence, attitudes, and physical activity of adult women. *Journal of Teaching in Physical Education*, 4, 17-23.
- Crundall, I. y Foddy, M. (1981) Vicarious exposure to a task as a basis of evaluative competence. *Social Psychology Quarterly*, 44 (4), 331-338.
- Cuningham, M.R. (1988). What do you do when you're happy or blue? Mood, expectancies, and behavioral interest. *Motivation and emotion*, 12, 309-331.
- Cutrona, C.E. y Troutman, B.R. (1986). Social support, infant temperament, and parenting self-efficacy: A mediational model of postpartum depression. *Child Development*, 57, 1507-1518.
- Davis, F.W. y Yates, B.T. (1982). Self-efficacy expectancies versus outcome expectancies as determinants of performance deficits and depressive affect. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 23-35.
- Deeter, T.E. (1989). Development of a model of achievement behavior for physical activity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11 (1), 13-25.
- Desharnais, R., Bouillon, J. y Godin, G. (1986). Self-efficacy and outcome expectations as determinants of exercise adherence. *Psychological Reports*, 59, 1155-1159.
- Duncan, T. y McAuley, E. (1987). Efficacy expectations and perceptions of causality in motor performance. *Journal of Sport Psychology*, 9 (4), 385-393.
- Duncan, T.E. y McAuley, E. (1993). Social support and efficacy cognitions in exercise adherence: A latent growth curve analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 16 (2), 199-218.
- Dweck, C. y Elliot, E.S. (1983). Achievement motivation. In E.M. Heatherington (Ed.), *Socialization, personality, and social development* (pp. 643-691). New York: Wiley.
- Dweck, C.S., Davidson, W., Nelson, S. y Endar, B. (1978) Sex differences in learned helplessness. *Journal of Developmental Psychology*, 14, 264-276.
- Dzewaltowski, D.A. (1989). Toward a model of exercise motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 251-269.
- Dzewaltowski, D.A., Noble, J.M. y Shaw, J.M. (1990). Physical activity participation: Social cognitive versus the theories of reasoned action and planned behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 388-405.

- Earley, P.C. y Lituchy, T.R. (1991). Delineating goal and efficacy effects: A test of three models. *Journal of Applied Psychology*, 76 (1), 81-98.
- Elliot, E.S. y Dweck, C.S. (1988). Goals: An approach to motivation and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 5-12.
- Emmons, R.A., Diener, E. y Larsen, R.J. (1986). Choice and avoidance of everyday situations and affect congruence: two models of reciprocal interactionism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 815-826.
- Erez, M. (1977). Feedback: A necessary condition for the goal-setting performance relationship. *Journal of Applied Psychology*, 62, 624-627.
- Escartí, A. y Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. En I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento psicológico en el deporte; Principios y aplicaciones* (pag. 61-90). Valencia. Albatros Educación.
- Escartí, A. y García, A. (1993). Percepción de competencia y motivación deportiva. En S. Barriga y J.L. Rubio (Eds.), *Aspectos psicosociales del ambiente y la conducta deportiva y el fenómeno turístico*. Sevilla. Eudema.
- Escartí, A., Guzmán, J.F. y Cervelló, E. (1993). Un estudio piloto de la influencia de los resultados de ejecución en la percepción de autoeficacia. *IV Congreso Nacional y IV Congreso Andaluz de Psicología de la Actividad Física*. Sevilla.
- Escartí, A., Musitu, G. y Gracia, E. (1988). Estereotipos sexuales y roles sociales. En J. Fernández (Ed.), *Nuevas perspectivas en el desarrollo del sexo y del género* (pag. 205-222). Madrid. Pirámide.
- Ewart, C.K., Taylor, C.B., Reese, C.B. y DeBusk, R.F. (1983). Effects of early post-myocardial infarction exercise testing on self-perception and subsequent physical activity. *American Journal of Cardiology*, 51, 1076-1080.
- Eysenk, H.J. (1978). Expectations as causal elements in behavioural change. *Advances in Behavior Research and Therapy*, 1, 171-175.
- Feather, N.T. (Ed.), (1982). *Expectations and actions: Expectancy-value models in psychology*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Feather, N.T. y Simon, J.G. (1972). Attributions of responsibility and valence of success and failure in relation to initial confidence and task performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, 173-188.
- Federoff, N.A. y Harvey, J.H. (1976). Focus of attention, self-esteem, and the attribution of causality. *Journal of Research in Personality*, 10, 336-345.
- Feltz, D.L. (1979). Athletics in the status system of female adolescents. *Review of Sport and Leisure*, 4 (1), 110-118.

- Feltz, D.L. (1982). Path analysis of the causal elements in Bandura's theory of self-efficacy and an anxiety-based model of avoidance behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 764-781.
- Feltz, D.L. (1988). Gender differences in the causal elements of self-efficacy on a high avoidance motor task. *Journal of Sport Psychology*, 10, 151-166.
- Feltz, D.L. y Landers, D.M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 25-57.
- Feltz, D.L. y Mugno, D.A. (1983). A replication of the path analysis of the causal elements in Bandura's theory of self-efficacy and the influence of autonomic perception. *Journal of Sport Psychology*, 5, 263-277.
- Feltz, D.L. y Riessinger, C.A. (1990). Effects of in vivo emotive imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 132-143.
- Feltz, D.L., Bandura, A. y Lirgg, C.D. (1989). Perceived collective efficacy in hockey. In D. Kendzierski (Chair), *Self-perceptions in sport and physical activity: Self-efficacy and self-image*. Symposium conducted at the meeting of the American Psychological Association, New Orleans.
- Feltz, D.L., Landers, D.M. y Raeder, U. (1979). Enhancing self-efficacy in high avoidance motor tasks: A comparison of modeling techniques. *Journal of Sport Psychology*, 1, 112-122.
- Fishbein, M. y Azjen, I. (1974). Attitudes towards objects as predictors of single and multiple behavioral criteria. *Psychological Review*, 81, 59-74.
- Fitzsimmons, P.A., Landers, D.M., Thomas, J.R. y van der Mars, H. (1991). Does self-efficacy predict performance in experienced weightlifters?. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62 (4), 424-431.
- Forgas, J.P., Bower, G.H. y Moylan, S.J. (1990). Praise or blame? Affective influences on attributions for achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 809-819.
- Fosterling, F. (1985). Attributional retraining: A review. *Psychological Bulletin*, 98, 495-512.
- Frayne, C.A. y Latham, G.P. (1987). Application of social learning theory to employee self management of attendance. *Journal of Applied Psychology*, 72, 387-392.
- Friedman, M. y Rosenman, R. (1974). *Type A behavior and your heart*. New York: Knopf.
- García, A.W. y King, A.C. (1991). Predicting long-term adherence to aerobic exercise: A comparison of two models. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13 (4), 394-410.

- Garland, H., Weinberg, R., Bruya, L. y Jackson, A. (1988). Self-efficacy and endurance performance: A longitudinal field test of cognitive mediation theory. *Applied Psychology an International Review*, 37 (4), 381-394.
- Garrido, E. (1989). Aprendizaje vicario. En R. Bayés y J.L. Pinillos (Eds.), *Aprendizaje y Condicionamiento*. Madrid. Alhambra Universidad.
- Garrido, E. (1991). La teoría de la autoeficacia. Seminario impartido en la Universidad de Valencia.
- Garrido, E. (1993). La comparación social origen de autoeficacia personal percibida. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 3 (3), 5-23.
- Gauvin, L. y Rejeski, W.J. (1993). The Exercise-Induced Feeling Inventory: Development and initial validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 403-423.
- Gayton, W.F., Matthews, G.R. y Burchstead, G.N. (1986). An investigation of the validity of the physical self-efficacy scale in predicting marathon performance. *Perceptual and Motor Skills*, 63, 752-754.
- George, T.R., Feltz, D.L. y Chase, M.A. (1992). Effects of model similarity on self-efficacy and muscular endurance: A second look. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 237-248.
- Gerst, M.S. (1971). Symbolic coding processes in observational learning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 19, 7-17.
- Gill, D.L. y Deeter, T.E. (1988). Development of the Sport Orientation Questionnaire. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 59, 191-202.
- Gist, M.E. (1989). The influence of training method on self-efficacy and idea generation among managers. *Personal Psychology*, 42, 787-805.
- Gist, M.E. y Mitchell, T.R. (1992). Self-efficacy: A theoretical analysis of its determinants and malleability. *Academy of Management Review*, 17 (2), 183-211.
- Gist, M.E., Schwoerer, C. y Rosen, B. (1989). Effects of alternative training methods of self-efficacy and performance in computer software training. *Journal of Applied Psychology*, 74, 884-891.
- Godin, G. y Shephard, R.J. (1985). Gender differences in perceived physical self-efficacy among older individuals. *Perceptual and Motor Skills*, 60, 599-602.
- Gould, D. (1986). Understanding attrition in children's sport. In D. Goul & M.R. Weiss (Eds.), *Advances in pediatric sport sciences* (Vol. 2 pp. 61-86). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D. y Weiss, M. (1981). Effect of model similarity and model self-talk on self-efficacy in muscular endurance. *Journal of Sport Psychology*, 3, 17-19.

- Greenwood, C.M., Dzewaltowski, D.A. y French, R. (1990). Self-efficacy and psychological well-being of wheelchair tennis participants. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 7 (1), 12-21.
- Gunnar-Von Gnechten, M.R. (1978). Changing a frightening toy into a pleasant toy by allowing the infant to control its actions. *Journal of Developmental Psychology*, 14, 157-162.
- Gurin, P., Gurin, G. y Morrison, B.M. (1978) Personal and ideological aspects of internal and external control. *Journal of Social Psychology*, 41, 275-296.
- Guzmán, J.F., Escartí, A. y Cervelló, E. (1.995).Influencia del género y del modelado en la autoeficacia respecto a una tarea motriz. En E. Cantón (Ed.) *V Congreso Nacional de Psicología del deporte* (pag. 37-48).Valencia. Universitat de Valencia.
- Guzmán, J.F., Escartí, A. y Cervelló, E. (1.995). Influencia de los resultados de ejecución de una tarea atlética sobre la percepción de autoeficacia y su generalización. En Vega y Tabernero (Eds.) *Psicología Social de la Educación y de la Cultura, Ocio, Deporte y Turismo* (pag.367-375). Salamanca. Eudema.
- Guzmán, J.F., Escartí, A. y Cervelló, E. (1995). Models performance outcomes and similarity between models and observers: Impact on self-efficacy. *Proceedings of the IXth European Congress on Sport Psychology* (Part 1, pag. 18-25). Brussels, 4-9 July.
- Guzmán, J.F., Escartí, A. y Cervelló, E. (1995). La autoeficacia en los programas de ejercicio y entrenamiento deportivo: Una propuesta de intervención (1ª parte). *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 9 (4), 31-38.
- Guzmán, J.F., Escartí, A. y Cervelló, E. (1995). La autoeficacia en los programas de ejercicio y entrenamiento deportivo: Una propuesta de intervención (2ª parte). *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 10 (1), 5-9.
- Haaga, D.A.F. y Stewart, B.L. (1992b). Self-efficacy for recovery from a lapse after smoking cessation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 24-28.
- Harvey, J.H., Arkin, R.M., Gleason, J.M. y Johnson, S. (1974). Effects of expected and observed outcome of an action on the differential causal attributions of actor and observer. *Journal of Personality*, 42, 62-77.
- Higgins, E.T., Bond, R.N. y Straumann, T. (1986). Self-discrepancies and emotional vulnerability: how magnitude, accessibility and type of discrepancy influence effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 5-15.
- Higgins, E.T. (1987) Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological review*, 94, 319-340.

- Higgins, E.T. (1990) Lay epistemic theory and the relation between motivation and cognition. *Psychological Inquiry*, 1 (3), 209-210.
- Hogan, P.I. y Santomier, J.P. (1984). Effect of mastering swim skills on older adults' self-efficacy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 55, 294-296.
- Holahan, C.K. y Holahan, C.J. (1987a). Self-efficacy, social support, and depression in aging: A longitudinal analysis. *Journal of Gerontology*, 42, 65-68.
- Holahan, C.K. y Holahan, C.J. (1987b). Life stress, hassles, and self-efficacy in aging: a replication and extension. *Journal of Applied Social Psychology*, 17, 574-592.
- Holroyd, K.A., Penzien, D.B., Hursey, K.G., Tobin, D.L., Rogers, L., Holm, J.E., Marcile, P.J., Hall, J.R. y Chila, A.G. (1984). Change mechanisms in EMG biofeedback training: Cognitive changes underlying improvements in tension headache. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52, 1039-1053.
- Holloway, J.B., Beuter, A. y Duda, J.L. (1988). Self-efficacy and training for strength in adolescent girls. *Journal of Applied Social Psychology*, 18, 699-719.
- Hunt, J. McV., Cole, M.W. y Reis, E.E.S. (1958). Situational cues distinguishing anger, fear, and sorrow. *American Journal of Psychology*, 71, 136-151.
- Isen, A.M., Shalker, T.E., Clark, M. y Karp, L. (1978). Affect, accessibility of material in memory, and behavior: A cognitive loop?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 1-12.
- Jacobs, B., Prentice-Dunn, S. y Rogers, R.W. (1984). Understanding persistence: An interface of control theory and self-efficacy theory. *Basic and Applied Social Psychology*, 5, 333-347.
- Janoff-Bullman, R. y Brickman, P. (1982). Expectations and what people learn from failure. In F.H. Kanfer & A.P. Goldstein (Eds.), *Helping people change* (2nd de., pp. 334-389). New York: Pergamon.
- Jensen, M.P., Turner, J.A. y Romano, J.M. (1991). Self-efficacy and outcome expectancies: Relationship to chronic pain coping strategies and adjustment. *Pain*, 44, 263-269.
- Jourden, F.J., Bandura, A. y Banfield, J.T. (1991). The impact of conceptions of ability on self-regulatory factors and motor skill acquisition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 213-226.
- Junge, M.E. y Dretzke, B.J. (1995) Mathematical self-efficacy gender differences in gifted/talented adolescents. Special issue: Developing talent in science and mathematics. *Gifted Child Quarterly*, 39 (1), 22-28.
- Kahneman, D. y Tversky, A. (1972). Subjective probability: a judgment of representativeness. *Cognitive Psychology*, 3, 430-454.

- Kanfer, F.H., (1980). Self-management methods. In F.H. Kanfer & A.P. Goldstein (Eds.), *Helping people change* (2nd ed., pp. 334-389). New York: Pergamon.
- Kanfer, R. y Ackerman, P.L. (1989). Motivation and cognitive abilities. An integrative /aptitude-treatment interaction approach to skill acquisition. *Journal of Applied Psychology*, *74*, 657-689.
- Kanfer, R. y Zeiss, A.M. (1983). Depression, interpersonal standard-setting, and judgments of self-efficacy. *Journal of Abnormal Psychology*, *92*, 319-329.
- Kaplan, R.M., Atkins, C.J. y Reinsch, S. (1984). Specific efficacy expectations mediate exercise compliance in patients with COPD. *Health Psychology*, *3*, 223-242.
- Karoly, P. (1991). Self-management in health care and illness prevention. In C.R. Snyder & D.R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 579-606). New York: Pergamon.
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology*, *44*, 23-52.
- Kavanagh, D.J. (1985). *Mood, persistence, and success*. Unpublished manuscript, University of Sydney.
- Kavanagh, D. y Bower, G.H. (1985). Mood and self-efficacy: Impact of joy and sadness on perceived capabilities. *Cognitive Therapy and Research*, *9*, 507-525.
- Kavanagh, D. y Hausfeld, S. (1986). Physical performance and self-efficacy under happy and sad moods. *Journal of Sport Psychology*, *8*, 112-123.
- Kavanagh, D.J. y Wilson, P.H. (1988). *Prediction of outcome with a group version of cognitive therapy for depression*. Unpublished manuscript, University of Sidney, Australia.
- Kazdin, A.E. (1973). Covert modeling and the reduction of avoidance behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, *81*, 87-95.
- Kazdin, A.E. (1974a). Covert modeling, model similarity, and reduction of avoidance behavior. *Behavior Therapy*, *5*, 325-340.
- Kazdin, A.E. (1974b). Effects of covert modeling and reinforcement on assertive behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, *83*, 240-252.
- Kazdin, A.E. (1974c). Comparative effects of some variations of covert modeling. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *5*, 225-232.
- Kazdin, A.E. (1975). Covert modeling, imagery assessment, and assertive behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *43*, 716-724.
- Kazdin, A.E. (1976). Effects of covert modeling, multiple models, and model reinforcement on assertive behavior. *Behavior Therapy*, *7*, 211-222.

- Kazdin, A.E. (1978). Covert modeling-Therapeutic application of imagined rehearsal. In J.L. Singer & K.S. Pope (Eds.), *The power of human imagination: New methods in psychotherapy. Emotions, personality, and psychotherapy* (pp. 255-278). New York: Plenum.
- Kazdin, A.E. (1979). Imagery elaboration and self-efficacy in the covert modeling treatment of unassertive behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 725-733.
- Kazdin, A.E. (1984). Covert modeling. *Advances in Cognitive-behavioral Research and Therapy*, 3, 103-129.
- Kent, G. y Gibbons (1987). Self-efficacy and the control of anxious cognitions. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 18, 33-40.
- Kihlstrom, J.F. y Harakiewicz, J.M. (1990). An evolutionary milestone in the psychology of personality: Book review essay on Bandura's *Social foundations of thought and action*. *Psychological Inquiry*, 1, 86-92.
- King, A.C., Taylor, C.B., Haskell, W.L. y DeBusk, R.F. (1988). Strategies for exercise training in healthy middle-aged men and women. *American Journal of Cardiology*, 61, 628-632.
- Kirschenbaum, D.S. (1987). Self-regulatory failure: A review with clinical implications. *Cinical Psychology Review*, 7, 77-104.
- Klint, K.A. y Weiss, M.R. (1987). Perceived competence and motives for participating in youth sports: A test of Harter's competence motivation theory. *Journal of Sport Psychology*, 9, 55-65.
- Lachman, M.E. (1985) Personal efficacy in middle and old age: Differential and normative patterns of change. In *Life Course Dynamics*, ed. M.M. Baltes, P.B. Baltes., pp. 188-216. Ithaca, NY: Cornell Univ. Press.
- Lan, L.Y. y Gill, D.L. (1984). The relationship among self-efficacy, stress responses, and a cognitive feedback manipulation. *Journal of Sport Psychology*, 6, 227-238.
- Lázaro, I. y Villamarín, F. (1993). Capacidad predictiva de la autoeficacia individual y colectiva sobre el rendimiento en jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 27-38.
- Lázaro, I., Villamarín, F. y Limonero, J. (1993). Motivación para participar y autoeficacia en jóvenes jugadores de baloncesto. Comunicación presentada en el IV Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Sevilla. Marzo.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lee, C. (1982). Self-efficacy as a predictor of performance in competitive gymnastics. *Journal of Sport Psychology*, 7, 283-295.

- Lee, C. (1984). Efficacy expectations and outcome expectations as predictors of performance in a snake-handling task. *Cognitive Therapy and Research*, 8, 509-516.
- Lee, C. (1989). The relationship between goal setting, self-efficacy, and female field hockey team performance. *International Journal of Sport Psychology*, 20 (2), 147-161.
- Lent, R.W. y Hackett, G. (1987). Career self-efficacy: Empirical status and future directions. *Journal of Vocational Behavior*, 30, 347-382.
- Lerner, R.M. (1990). Weaving development into the fabric of personality and social psychology on the significance of Bandura's *Social foundations of thought and action*. *Psychological Inquiry*, 1, 92-96.
- Lirgg, C.D. y Feltz, D.L. (1991). Teacher versus peer models revisited: Effects on motor performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 217-224.
- Litt, M.D. (1988). Self-efficacy and perceived control: Cognitive mediators of pain tolerance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 149-160.
- Locke, E.A. y Latham, G.P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Locke, E.A., Frederick, E., Lee C. y Bobko, P. (1984). Effects of self-efficacy, goals, and task strategies on task performance. *Journal of Applied Psychology*, 69, 241-251.
- Long, B.C. (1984). Aerobic conditioning and stress inoculation: A comparison of stress-management interventions. *Cognitive Therapy and Research*, 8, 517-541.
- Long, B.C. (1985). Stress-management interventions: A fifteen month follow-up of aerobic conditioning and stress inoculation training. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 471-478.
- Long, B.C. y Haney, C.J. (1988). Long-term follow-up of stressed working women: A comparison of aerobic exercise and progressive relaxation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 461-470.
- Maccoby, E.E. y Jacklin, C.N. (1974) *The Psychology of Sex Differences*. Stanford, Calif: Stanford Univ. Press.
- Maddux, J.E., Norton, L.W. y Stoltenberg, C.D. (1986). Self-efficacy expectancy, outcome expectancy, and outcome value: Relative effects on behavioral intentions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 783-789.
- Magnusson, D. y Endler, N.S.(1977). *Psychologie de l'interaction. Etat actuel et perspectives futures*. Traduction, INSEP, 288.
- Manning, M.M. y Wright, T.L. (1983). Self-efficacy expectancies, outcome expectancies, and the persistence of pain control in childbirth. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 421-431.

- Marcus, B.H., Selby V.S., Niaura, R.S. y Rossi, J.S. (1992) Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, **63**, 60-66.
- Markus, H., Cross, S. y Wurf, E. (1990). The role of the self-system in competence. In J. Kolligian, Jr. & R.J. Sternberg (Eds.), *Competence considered: Perceptions of competence and incompetence across the lifespan*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Markus, H. y Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, **41**, 954-969.
- Martin, J.J. y Gill, D.L. (1991). The relationship among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **13** (2), 149-159.
- McAuley, E. (1985). Modeling and self-efficacy: A test of Bandura's model. *Journal of Sport Psychology*, **7**, 13-22.
- McAuley, E. (1990). *Attributions, affect, and self-efficacy: Predicting exercise behavior in aging adults*. Paper presented at the meeting of the American Psychological Society, Dallas.
- McAuley, E. (1991). Efficacy, attributional, and affective responses to exercise participation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **13**, 382-393.
- McAuley, E. (1992a). The role of efficacy cognitions in the prediction of exercise behavior in middle-aged adults. *Journal of Behavioral Medicine*, **15** (1), 65-88.
- McAuley, E. (1992b). Self-Referent Thought in Sport and Physical Activity. En Th. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (pp. 101-118) Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- McAuley, E. (1992c). Understanding exercise behavior: A self-efficacy perspective. En G. C. Roberts (E.), *Motivation in Sport and Exercise* (pp. 107-127) Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- McAuley, E. (1993). Self-efficacy and the maintenance of exercise participation in older adults. *Journal of Behavioral Medicine*, **16** (1), 103-113.
- McAuley, E. y Courneya, K.S. (1992). Self-efficacy relationships with affective and exertion responses to exercise. *Journal of Applied Social Psychology*, **22**, 312-326.
- McAuley, E. y Gill, D. (1983). Reliability and validity of the physical self-efficacy scale in a competitive sport setting. *Journal of Sport Psychology*, **5**, 410-418.
- McAuley, E. y Jacobson, L. (1991). Self-efficacy and exercise participation in sedentary adult females. *American Journal of Health Promotion*, **5**, 185-207.

- McAuley, E. y Tammen, V. (1989). The effects of subjective and objective competitive outcomes on intrinsic motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 84-93.
- McAuley, E., Courneya, K.S. y Lettunich, J. (1991). Effects of acute and long-term exercise responses in sedentary, middle-aged males and females. *The Gerontologist*, 31, 534-542.
- McAuley, E.; Duncan, T.E. y McElroy, M. (1989). Self-efficacy cognitions and causal attributions for children's motor performance: An exploratory investigation. *The Journal of Genetic Psychology*, 150, 65-73.
- McAuley, E., Bane, S.M., Rudolph, D.L. y Lox, C.L. (1995). Physique anxiety and exercise in middle-aged adults. *Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 50B (5), 229-235.
- McAuley, E., Duncan, T.E., Wraith, S.C. y Lettunich, M. (1991). Self-efficacy, perceptions of success, and intrinsic motivation. *Journal of Applied Social Psychology*, 21, 139-155.
- McCrae, R.R. y Costa, P.T.Jr. (1990). *Personality in Adulthood*, New York, NY: Guilford Press.
- McCullagh, P. (1987). Model similarity effects on motor performance. *Journal of Sport Psychology*, 9, 249-260.
- McLeod, C. y Campbell, L. (1992). Memory accessibility and probability judgments: An experimental evaluation of the availability heuristic. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 890-902.
- Meichenbaum, D.H. (1971). Examination of model characteristics in reducing avoidance behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17, 298-307.
- Meichenbaum, D.H. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum Press.
- Miller, M. (1993). Efficacy strength and performance in competitive swimmers of different skill levels. *International Journal of Sport Psychology*, 24(3), 284-296.
- Miller, M., Carlyle, S. y Pease, R. (1992). The relationship between motivation and self-efficacy in competitive athletes participating in swimming, ice hockey, and basketball. *Journal of Sport Behavior*, 15 (3), 201-208.
- Miller, J.T. y McAuley, E. (1987). Effects of goal-setting training program on basketball free-throw self-efficacy and performance. *Sport Psychologist*, 1 (2), 103-113.
- Mirowsky, J. y Ross, C.E. (1983) Paranoia and the structure of powerlessness. *American Sociology Review*, 48, 228-239.
- Mischel, W. (1968). *Personality and assesment*. New York: Wiley.
- Mischel, W. (1993). *Introduction to Personality*. New York: Harcourt, Brace, Jovanovich.

- Morelli, E.A. y Martini, J. (1982). Self-efficacy and athletic performance of 800 metres runners. Unpublished manuscript, Simon Fraser University, Canada.
- Musitu, G., Soto, C., García, F. y Escartí, A. (1990). La multidimensionalidad de la autoeficacia: un análisis estructural y diferencial. *III Congreso Nacional de Psicología Social*. Santiago de Compostela.
- Ness, R.G. y Patton, R.W. (1979). The effects of beliefs on maximum weight lifting performance. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 205-211.
- Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.
- Nisbett, R. y Ross, L. (1980). *Human Interference: Strategies and shortcomings of social judgment*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Norman, D.A. y Bobrow, D.B. (1975). On data limited and resource limited processes. *Cognitive Psychology*, 7, 44-64.
- Okwumabua, T.M. (1986). Psychological and physical contributions to marathon performance: An exploratory investigation. *Journal of Sport Behavior*, 8, 163-171.
- Palomares, J.A. (1994). La autoeficacia y el rendimiento motor en estudiantes de secundaria. Tesis doctoral. Universidad de Valencia.
- Peake, P.K. y Cervone, D. (1989). Sequence anchoring and self-efficacy: Primacy effects in the consideration of possibilities. *Social Cognition*, 7, 31-50.
- Poag, K. y McAuley, E. (1992). Goal setting, self-efficacy, and exercise behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 352-360.
- Rehm, L.P. (1977). A self-control model of depression. *Behavior Therapy*, 8, 787-804.
- Rehm, L.P. y Rokke, P. (1988). Self-management therapies. In K.S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (pp. 136-166). New York: Guilford.
- Rosenthal, T.L. y Bandura, A. (1978). Psychological modeling: Theory and practice. In S.L. Garfield & A.E. Bergin (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (2nd. ed.; pp. 621-658) New York: Wiley.
- Rosenthal, T.L. y Zimmerman, B.J. (1978). *Social learning and Cognition*, New York, NY: Academic Press.
- Ross, C.E., Mirowsky, J. y Cockerham, W.C. (1983) Social class, Mexican culture and fatalism: Their effects on psychological distress. *Am. Journal Commun. Psychology*, 11, 383-399.

- Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80 (1, Whole N° 609)
- Russell, D. y McAuley, E. (1986). Causal attributions, causal dimensions, and affective reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 154-166.
- Ryckman, R.M., Robbins, M.A., Thornton, B. y Cantrell, P. (1982). Development and validation of a physical self-efficacy scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 891-900.
- Salovey, P. y Birnbaum, D. (1989). Influence of mood on health-relevant cognitions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 539-551.
- Sallis, J.F., Haskell, W.L., Fortmann, S.P., Vranizan, K.M., Taylor, C.B. y Solomon, D.S. (1986). Predictors of adoption and maintenance of physical activity in a community sample. *Preventive Medicine*, 15, 331-341.
- Sallis, J.F. y Hovell, M.F. (1990). Determinants of exercise behavior. In J.O. Holloszy & K.B. Pandolf (Eds.), *Exercise and sport sciences review* (Vol. 18, pp. 307-330). Baltimore: Williams and Wilkins.
- Sallis, J.F., Hovell, M.F. y Hofstetter, C.R. (1992). Explanation of vigorous physical activity during two years using social learning variables. *Social Science & Medicine*, 34 (1), 25-32.
- Sarason, I.G. (1975). Anxiety and self-preoccupation. In I.G. Sarason and D.C. Spielberger (Eds.), *Stress and anxiety* (Vol. 2, pp. 27-44). Washington, D.C.: Hemisphere.
- Sarason, I.G., Sarason, B.R. y Pierce, G.R. (1990). Anxiety, cognitive interference, and performance. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 1-18.
- Scanlan, T.K., Lewthwaite, R. y Jackson, B.L. (1984) Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: II. Predictors of performance outcomes. *Journal of Sport Psychology*, 6, 422-429.
- Scully, D.M. y Newell, K.M. (1985). Observational learning and the acquisition of motor skills: Toward a visual perception perspective. *Journal of Human Movement Studies*, 11, 169-186.
- Schunk, D.H. (1982). Effects of effort attributional feedback on children's perceived self-efficacy and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 74, 548-556.
- Schunk, D.H. (1983). Ability versus effort attributional feedback: Differential effects on self-efficacy and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 75, 848-856.
- Schunk, D.H. (1984). Sequential attributional feedback and children's achievement behavior. *Journal of Educational Psychology*, 76, 1159-1169.

- Schunk, D. H. y Gunn, T.P. (1986). Self-efficacy and skill development: Influence of task strategies and attributions. *Journal of Educational Research*, 79, 238-244.
- Schwarz, N., Bless, H., Strack, F., Klumpp, G., Rittenauer-Schatka, H. y Simons, A. (1991). Ease of retrieval as information: Another look at the availability heuristic. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 195-202.
- Schwarzer, R. (Ed.), (1986). *Self-related cognitions in anxiety and motivation*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Seff, M.A., Gecas, V. y Frey, J.H. (1993). Birth order, self-concept, and participation in dangerous sports. *Journal of Psychology*, 127 (2), 221-232.
- Seligman, M.E.P. (1975). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco: Freeman.
- Sexton, T.L. y Tuckman, B.W. (1991). Self-efficacy beliefs and behavior: The role of self-efficacy and outcome expectations over time. *Personality and Individual Differences*, 12, 725-736.
- Sexton, T.L., Tuckman, B.W. y Crehan, K. (1992). An investigation of the patterns of self-efficacy, outcome expectations, outcome value, and performance across trials. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 329-348.
- Sherer, M., Maddux, J.E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B. y Rogers, R.W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671.
- Silver, W.S.; Mitchell, T.R. y Gist, M.E. (1991). *Interpreting performance information: The influence of self-efficacy on causal attributions for successful and unsuccessful performance*. Unpublished manuscript, University of Washington, Seattle.
- Simon, H.A. (1983). *Reason and human affairs*. Stanford, CA: Stanford.
- Singer, R.N. (1993). Sport psychology: an integrated approach. In Serpa, S. (Ed.) et al., *Proceedings of the VIII World Congress of Sport Psychology, Lisbon, International Society of Sport Psychology*, 131-146.
- Smith, R., Ascough, J.C. y Ettinger, R.F. (1976). The relationship between expectancy of success and task difficulty as a function of absolute and relative success criteria. *Social Behavior and Personality*, 4, 277-282.
- Smoll, F.L. y Smith, R.E. (1989). Leadership behaviors in sport: A theoretical model and research paradigm. *Journal of Applied Social Psychology*, 19, 1522-1551.
- Snyder, M. e Ickes, W. (1985). Personality and social behavior. In G. Lindzey & E. Aronson (Eds.), *Handbook of social psychology* (pp. 883-947). New York: Random House.

- Sonstroem, R.J., y Morgan, W. (1989). Exercise & self-esteem: rationale and model. *Medicine & Science in sports and exercise*, 21 (3), 329-337.
- Spink, K.S. y Roberts, G.C. (1980). Ambiguity of outcome and causal attributions. *Journal of Sport Psychology*, 2, 237-244.
- Stock, J. y Cervone, D. (1990). Proximal goal-setting and self-regulatory processes. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 483-489.
- Strang, H.R., Lawrence, E.C. y Fowler, P.C. (1978). Effects of assigned goal level and knowledge of results on arithmetic computation: laboratory study. *Journal of Applied Psychology*, 63, 446-450.
- Surber, C.F. (1984). The development of achievement-related judgment processes. In J. Nicholls (Ed.), *Advances in motivation and achievement* (Vol. 3, pp. 137-184). Greenwich, CT: JAI Press.
- Tannenbaum, S.I., Mathieu, J.E., Salas, E. y Cannon-Bowers, J.A. (1991). Meeting trainees' expectations: The influence of training fulfillment on the development of commitment, self-efficacy, and motivation.
- Theodorakis, Y., Bagiatis, K., Madis, K. y Papakonstandiou, B. (1993). Effects of self-efficacy and goals on motor performance. Comunicación presentada al 8th World Congress on Sport Psychology. Lisboa, 22-27 de Junio de 1993.
- Thornton, B., Ryckman, R.M., Robbins, M.A., Donolli, J. y Biser, G. (1987). Relationship between perceived physical ability and indices of actual physical fitness. *Journal of Sport Psychology*, 9 (3), 295-300.
- Taylor, J. (1989). The effects of personal and competitive self-efficacy and differential outcome feedback on subsequent self-efficacy and performance. *Cognitive Therapy and Research*, 13, 67-79.
- Taylor, M.S., Locke, E.A., Lee, C. y Gist, M.E. (1984). Tipe A behavior and faculty research productivity: What are the mechanism?. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 34, 402-418.
- Tolman, E.C. (1932). *Purposive Behavior in Animals and Men*. New York, NY: Holt, Rinehart & Winston.
- Tversky, A. y Kahneman, D. (1973). Availability: A heuristic for judging frequency and probability. *Cognitive Psychology*, 5, 207-232.
- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Villamarín, F. (1987). Evaluación de las expectativas en las investigaciones sobre tratamientos psicológicos. *Estudios de Psicología*, 31, 117-124.
- Villamarín, F. (1987). *Verificación de la teoría de la auto-eficacia de Bandura mediante técnicas de biorretroalimentación*. Tesis doctoral. Bellaterra, Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Villamarín, F. (1990). Autoeficacia y conductas relacionadas con la salud. *Revista de Psicología de la Salud*, 2, 45-64.

- Villamarín, F. (1990). Un análisis conceptual de la teoría de la auto-eficacia y otros constructos psicológicos. *Psicologema*.
- Wankel, L.M. (1985). Personal and situational factors affecting exercise involvement: The importance of enjoyment. *Research Quarterly*, *56*, 275-282.
- Weinberg, R. (1982). Motivating athletes through goal setting. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, *53* (9), 46-48.
- Weinberg, R. (1986). Relationship between self-efficacy and cognitive strategies in enhancing endurance performance. *International Journal of Sport Psychology*, *17*, 280-293.
- Weinberg, R., Bruya, L. y Jackson, A. (1985). The effects of goal proximity and goal specificity on endurance performance. *Journal of Sport Psychology*, *7*, 296-305.
- Weinberg, R., Gould, D. y Jackson, A. (1979). Expectations and performance: An empirical test of Bandura's self-efficacy theory. *Journal of Sport Psychology*, *1*, 320-331.
- Weinberg, R., Sinardi, M. y Jackson, A. (1982). Effect of bar height and modeling on anxiety, self-confidence and gymnastic performance. *International Gymnast*, *2*, 11-13.
- Weinberg, R.S., Yukelson, D. y Jackson, A. (1980). Effect of public and private efficacy expectations on competition performance. *Journal of Sport Psychology*, *2*, 340-349.
- Weinberg, R., Gould, D., Yukelson, D. y Jackson, A. (1981). The effect of preexisting and manipulated self-efficacy on a competitive muscular endurance task. *Journal of Sport Psychology*, *3*, 345-354.
- Weinberg, R.S., Smith, J., Jackson, A. y Gould, D. (1984). Effect of association, dissociation and positive self-talk strategies on endurance performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, *9*, 25-32.
- Weiner, B. (1979). A theory of motivation for some classroom experiences. *Journal of Educational Psychology*, *71*, 3-25.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement, motivation and emotion. *Psychological Review*, *92*, 548-573.
- Weiss, M.R., Wiese, D.M. y Klint, K.A. (1989). Head over heels with success: The relationship between self-efficacy and performance in competitive youth gymnastics. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *11*, 444-451.
- Wickens, C.D. (1984). Processing resources in attention. In R. Parasuraman & D.R. Davies (Eds.). *Varities of attention*, 63-102. New York: Academic Press.
- Wilkes, R.L. y Summers, J.J. (1984). Cognitions, mediating variables, and strength performance. *Journal of Sport Psychology*, *6*, 351-359.

- Williams, S.L. (1990). Guided mastery treatment of agoraphobia: Beyond stimulus exposure. *Progress in Behavior Modification*, 26, 89-121.
- Williams, S.L. (1992). Perceived self-efficacy and phobic disability. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 149-176). New York: Hemisphere.
- Williams, S.L., Dooseman, G. y Kleifield, E. (1984). Comparative effectiveness of guided mastery and exposure treatments for intractable phobias. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52, 505-518.
- Williams, S.L. y Kinney, P.J. (1991). Performance and nonperformance strategies for coping with acute pain: The role of perceived self-efficacy, expected outcomes, and attention. *Cognitive Therapy and Research*, 15, 1-19.
- Williams, S.L., Turner, S.M. y Peer, D.F. (1985). Guided mastery and performance desensibilization treatments for severe acrophobia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53, 237-247.
- Williams, S.L. y Watson, N. (1985). Perceived danger and perceived self-efficacy as cognitive determinants of acrophobic behavior. *Behavior Therapy*, 16, 237-247.
- Wittig, A.F., Duncan, S.L. y Schurr, K.T. (1987) The relationship of gender, gender-role endorsement and perceived physical self-efficacy to sport competition anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 10 (4), 192-199.
- Wolpe, J. (1978). Self-efficacy theory and psychotherapeutic change: A square peg for a round hole. *Advances in Behavior Research and Therapy*, 1, 231-236.
- Wood, R.E. (1986). Task complexity: Definition of the construct. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 37, 60-82.
- Wood, R.E. y Bandura, A. (1989a). Social cognitive theory of organizational management. *Academy of Management Review*, 14, 407-415.
- Wood, R.E. y Bandura, A. (1989b). Impact of conceptions of ability on self-regulatory mechanisms and complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 407-415.
- Wood, R.E., Mento, A.J. y Locke, E.A. (1987). Task complexity as a moderator of goal effects : A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 72, 416-425.
- Wurtele, S.K. (1986). Self-efficacy and athletic performance: a review of *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4, 290-301.
- Yang, G. y Pargman, D. (1993). An investigation of relationships among sport-confidence, self-efficacy, and competitive anxiety and their ability to predict performance on a karate skill test. 8th World Congress on Sport Psychology. Lisboa, Junio de 1993.

- Zimmerman, B.J. (1985). The development of "intrinsic" motivation: A social learning analysis. In *Annals of child development* (Vol. 2, pp. 117-160). Greenwich, CT: JAI Press.
- Zoeller, L.J., Mahoney, G. y Weiner, B. (1983). Effects of attribution training on the assembly task performance of mentally retarded adults. *American Journal of Mental Deficiency*, **88**, 109-112.

ANEXOS

ANEXO I.

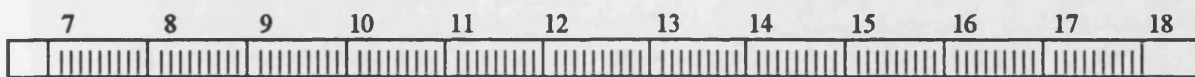
INSTRUMENTOS DE MEDIDA

**INSTRUMENTO DE MEDIDA DE LA AUTOEFICACIA
ADMINISTRADO A LOS SUJETOS DESPUÉS DE VER A LOS
MODELOS EXPERTOS EN EL ESTUDIO 1**

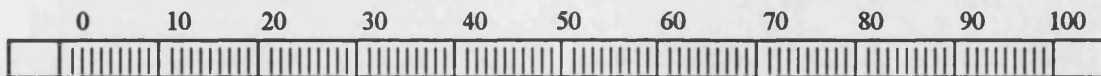
Nombre _____

Has visto a atletas federados de categoría nacional realizar una tarea con vallas, y tienes ante ti una hoja informativa de sus tiempos y de evaluación de su ejecución. Atendiendo a sus resultados te pedimos que rellenes estas escalas.

. Esta es una escala que mide tiempos. En ella están representados los segundos y las décimas de segundo. Marca con una X sobre esta escala de medida el tiempo que crees que vas a obtener en la ejecución de la tarea planteada.



. La siguiente escala mide la capacidad que crees que tienes para realizar la tarea correctamente desde el punto de vista motriz. Indícala con una X sobre la escala.



Ninguna
Capacidad

Capacidad
Total

. En tercer lugar te presentamos unos intervalos de tiempo alrededor del tiempo que piensas obtener. Debes indicar mediante un número comprendido entre 0 (ninguna confianza) y 100 (confianza total) la confianza que tienes en que tu tiempo se encontrará dentro de este intervalo. Debido a que los intervalos sucesivamente engloban a los anteriores las puntuaciones de confianza han de ser progresivamente mayores.

Confianza

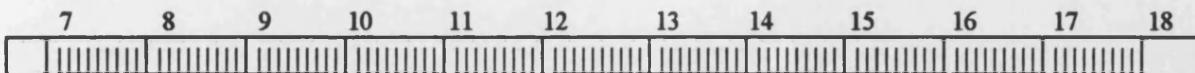
- 0.1 seg /Tiempo elegido/+0.1 seg _____
- 0.25 seg/Tiempo elegido/+0.25 seg _____
- 0.5 seg /Tiempo elegido/+0.5 seg _____
- 1 seg /Tiempo elegido/+1 seg _____
- 1.5 seg /Tiempo elegido/+1.5 seg _____

**INSTRUMENTO DE MEDIDA DE LA AUTOEFICACIA
ADMINISTRADO A LOS SUJETOS DESPUÉS DE VER A LOS
MODELOS SEMEJANTES EN EL ESTUDIO 1**

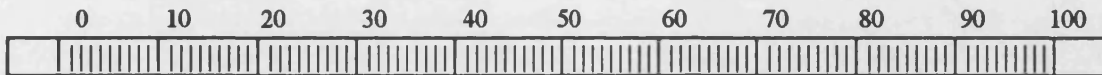
Nombre _____

Has visto a estudiantes de I.V.E.F. elegidos al azar de un estudio piloto realizar una tarea con vallas, y tienes ante ti una hoja informativa de sus tiempos y de evaluación de su ejecución. Atendiendo a sus resultados te pedimos que rellenes estas escalas.

. Esta es una escala que mide tiempos. En ella están representados los segundos y las décimas de segundo. Marca con una X sobre esta escala de medida el tiempo que crees que vas a obtener en la ejecución de la tarea planteada.



. La siguiente escala mide la capacidad que crees que tienes para realizar la tarea correctamente desde el punto de vista motriz. Indícala con una X sobre la escala.



Ninguna
Capacidad

Capacidad
Total

. En tercer lugar te presentamos unos intervalos de tiempo alrededor del tiempo que piensas obtener. Debes indicar mediante un número comprendido entre 0 (ninguna confianza) y 100 (confianza total) la confianza que tienes en que tu tiempo se encontrará dentro de este intervalo. Debido a que los intervalos sucesivamente engloban a los anteriores las puntuaciones de confianza han de ser progresivamente mayores.

Confianza

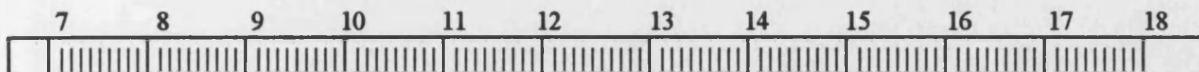
- 0.1 seg /Tiempo elegido/+0.1 seg _____
- 0.25 seg/Tiempo elegido/+0.25 seg _____
- 0.5 seg /Tiempo elegido/+0.5 seg _____
- 1 seg /Tiempo elegido/+1 seg _____
- 1.5 seg /Tiempo elegido/+1.5 seg _____

**INSTRUMENTO DE MEDIDA DE LA AUTOEFICACIA RESPECTO
A LA TAREA B ADMINISTRADO EN EL ESTUDIO 2**

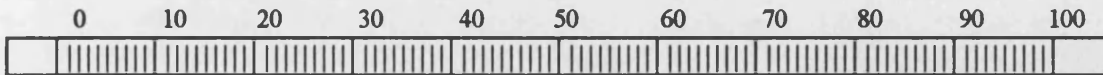
Nombre _____

Ante ti tienes una tarea similar a la que realizaste en la sesión anterior.

. Esta es una escala que mide tiempos. En ella están representados los segundos y las décimas de segundo. Marca con una X sobre esta escala de medida el tiempo que crees que vas a obtener en la ejecución de la tarea planteada.



. La siguiente escala mide la capacidad que crees que tienes para realizar la tarea correctamente desde el punto de vista motriz. Indícala con una X sobre la escala.



Ninguna
Capacidad

Capacidad
Total

. En tercer lugar te presentamos unos intervalos de tiempo alrededor del tiempo que piensas obtener. Debes indicar mediante un número comprendido entre 0 (ninguna confianza) y 100 (confianza total) la confianza que tienes en que tu tiempo se encontrará dentro de este intervalo. Debido a que los intervalos sucesivamente engloban a los anteriores las puntuaciones de confianza han de ser progresivamente mayores.

Confianza

- 0.1 seg /Tiempo elegido/+0.1 seg _____
- 0.25 seg/Tiempo elegido/+0.25 seg _____
- 0.5 seg /Tiempo elegido/+0.5 seg _____
- 1 seg /Tiempo elegido/+1 seg _____
- 1.5 seg /Tiempo elegido/+1.5 seg _____

**INSTRUMENTO DE MEDIDA DE LA AUTOEFICACIA RESPECTO
A LA TAREA A ADMINISTRADO EN EL ESTUDIO 2**

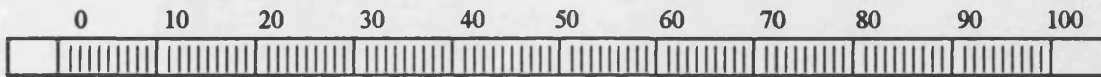
Nombre _____

A continuación vas a volver a realizar la tarea de la sesión anterior.

. Esta es una escala que mide tiempos. En ella están representados los segundos y las décimas de segundo. Marca con una X sobre esta escala de medida el tiempo que crees que vas a obtener en la ejecución de la tarea planteada.



. La siguiente escala mide la capacidad que crees que tienes para realizar la tarea correctamente desde el punto de vista motriz. Indícala con una X sobre la escala.



Ninguna
Capacidad

Capacidad
Total

. En tercer lugar te presentamos unos intervalos de tiempo alrededor del tiempo que piensas obtener. Debes indicar mediante un número comprendido entre 0 (ninguna confianza) y 100 (confianza total) la confianza que tienes en que tu tiempo se encontrará dentro de este intervalo. Debido a que los intervalos sucesivamente engloban a los anteriores las puntuaciones de confianza han de ser progresivamente mayores.

Confianza

- 0.1 seg /Tiempo elegido/+0.1 seg _____
- 0.25 seg /Tiempo elegido/+0.25 seg _____
- 0.5 seg /Tiempo elegido/+0.5 seg _____
- 1 seg /Tiempo elegido/+1 seg _____
- 1.5 seg /Tiempo elegido/+1.5 seg _____

**INSTRUMENTO DE MEDIDA DE LA ELECCIÓN DE TAREAS DE
LOS VARONES**

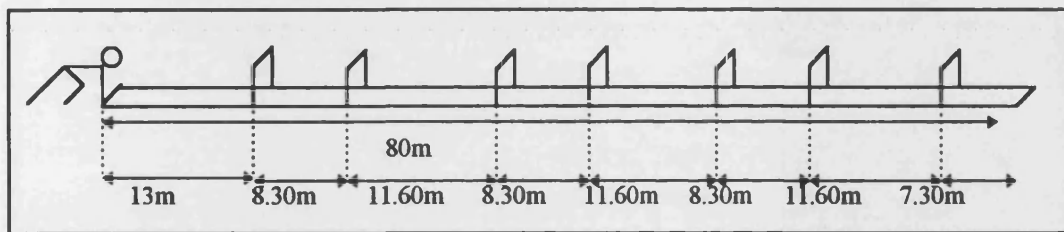
Ante ti tienes tres tareas similares a las realizadas. De ellas debes elegir aquella que se ajusta a tu capacidad. Una vez elijas la tarea vas a poder practicarla hasta un tiempo máximo de 20 minutos antes de realizarla. Cuando creas que estás preparado para realizar la tarea indicanoslo.

Nombre _____

Tarea elegida (márcala con un círculo) A B C

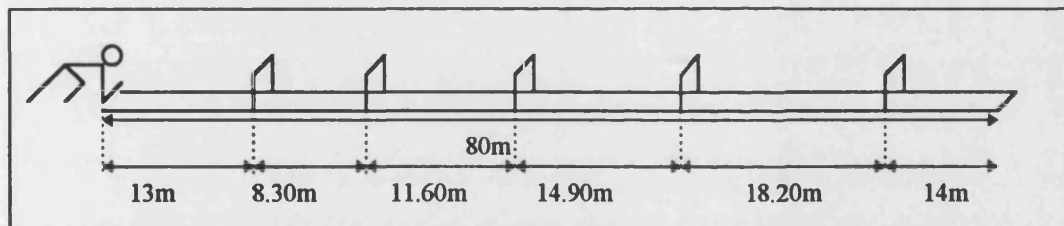
Tarea A (dificultad alta)

Altura de las vallas: 91 cm.



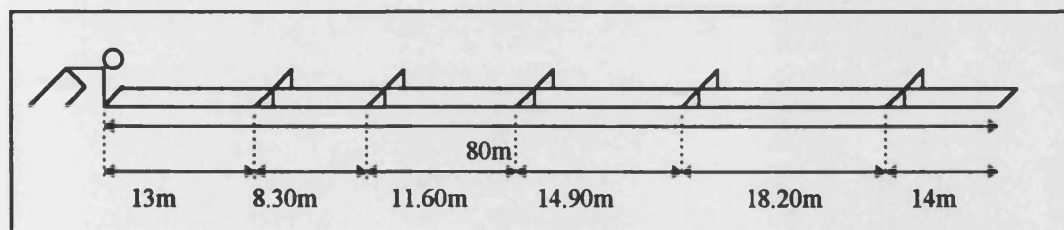
Tarea B (dificultad media)

Altura de las vallas: 91 cm.



Tarea C (dificulta baja)

Altura de las vallas: 91 cm tumbadas.



**INSTRUMENTO DE MEDIDA DE LA ELECCIÓN DE TAREAS DE
LAS MUJERES**

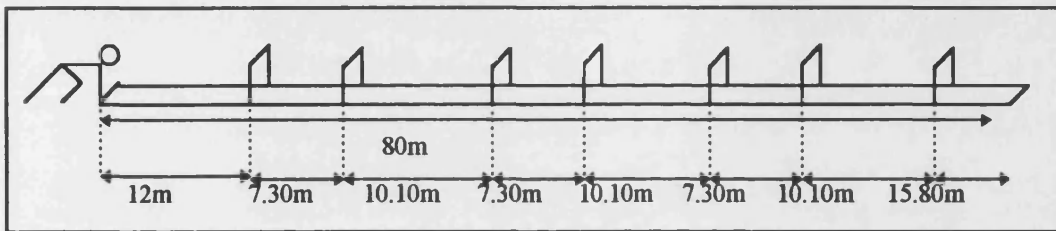
Ante ti tienes tres tareas similares a las realizadas. De ellas debes elegir aquella que se ajusta a tu capacidad. Una vez elijas la tarea vas a poder practicarla hasta un tiempo máximo de 20 minutos antes de realizarla. Cuando creas que estás preparado para realizar la tarea indicanoslo.

Nombre _____

Tarea elegida (márcala con un círculo) A B C

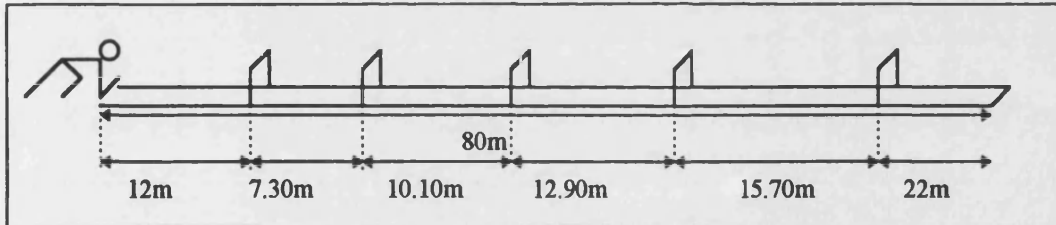
Tarea A (dificultad alta)

Altura de las vallas: 76 cm.



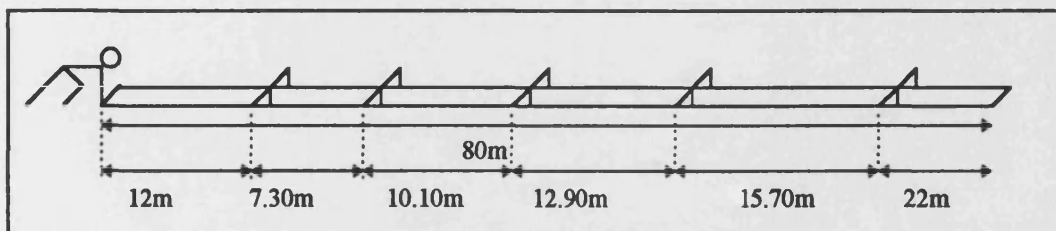
Tarea B (dificultad media)

Altura de las vallas: 76 cm.



Tarea C (dificulta baja)

Altura de las vallas: 76 cm tumbadas.



**INSTRUMENTO DE MEDIDA DE LA PERCEPCIÓN DE
ESFUERZO**

Nombre _____

Utilizando las PUNTUACIONES siguientes como guía indica la cantidad de esfuerzo que has desarrollado en la ejecución de las tareas propuestas. Para ello debes seleccionar el valor comprendido entre 0 y 100 que mejor represente tu ESFUERZO.

NIVEL DE PUNTUACIÓN	CATEGORÍA GENERAL	PUNTUACIÓN GUÍA
0 a 25	Esfuerzo limitado	0 a 5 -Ningún esfuerzo. 6 a 15 -Esfuerzo muy bajo. 16 a 25 -Esfuerzo bajo.
26 a 75	Esfuerzo mediano	26 a 40 -Esfuerzo por debajo de la media. 41 a 60 -Esfuerzo medio. 61 a 75 -Esfuerzo por encima de la media.
76 a 100	Gran esfuerzo	76 a 85 -Esfuerzo alto. 86 a 95 -Esfuerzo muy alto. 96 a 100 -Esfuerzo total.

Puntuación _____

**INSTRUMENTO DE MEDIDA DE LA PERCEPCIÓN DE
DIFICULTAD DE LAS TAREAS**

Nombre _____

Utilizando las PUNTUACIONES siguientes como guía indica la dificultad de las tareas que has realizado. Para ello debes seleccionar el valor comprendido entre 0 y 100 que mejor represente esta DIFICULTAD.

NIVEL DE PUNTUACIÓN	CATEGORÍA GENERAL	PUNTUACIÓN GUÍA
0 a 25	Dificultad limitada	0 a 5 -Ninguna dificultad. 6 a 15 -Dificultad muy baja. 16 a 25 -Dificultad baja
26 a 75	Dificultad mediana	26 a 40 -Dificultad por debajo de la media. 41 a 60 -Dificultad media. 61 a 75 -Dificultad por encima de la media.
76 a 100	Gran dificultad	76 a 85 -Dificultad alta. 86 a 95 -Dificultad muy alta. 96 a 100 -Dificultad total.

Puntuación _____

**INSTRUMENTO DE MEDIDA DE LA SATISFACCIÓN CON LA
EJECUCIÓN DE LAS TAREAS**

Nombre _____

Utilizando las PUNTUACIONES siguientes como guía indica cómo te encuentras de satisfecho con tu ejecución de las tareas del estudio. Para ello debes seleccionar el valor comprendido entre 0 y 100 que mejor represente esta SATISFACCIÓN.

NIVEL DE PUNTUACIÓN	CATEGORÍA GENERAL	PUNTUACIÓN GUÍA
0 a 25	Satisfacción limitada	0 a 5 -Ninguna satisfacción 6 a 15 -Satisfacción muy baja. 16 a 25 -Satisfacción baja
26 a 75	Satisfacción mediana	26 a 40 -Satisfacción por debajo de la media. 41 a 60 -Satisfacción media. 61 a 75 -Satisfacción por encima de la media.
76 a 100	Gran satisfacción	76 a 85 -Satisfacción alta. 86 a 95 -Satisfacción muy alta. 96 a 100 -Satisfacción total.

Puntuación _____

INSTRUMENTO DE MEDIDA DE LAS ATRIBUCIONES

En este cuestionario encontrarás una serie de preguntas acerca de la percepción que tienes de las causas responsables de tus resultados en la ejecución de las tareas del estudio.

Por favor, lee atentamente cada una de ellas. Indica en cada pregunta tu grado de acuerdo o desacuerdo marcando con una X sobre el número que se acerque más a tu opinión.

1. ¿Piensas que tu alta habilidad (capacidad técnica y física) es el factor responsable de tus resultados?

0 — 10 — 20 — 30 — 40 — 50 — 60 — 70 — 80 — 90 — 100

Totalmente en
desacuerdo

Totalmente de
acuerdo

2. ¿Piensas que tus resultados se deben a tu buena suerte?

0 — 10 — 20 — 30 — 40 — 50 — 60 — 70 — 80 — 90 — 100

Totalmente en
desacuerdo

Totalmente de
acuerdo

3. ¿Piensas que tus resultados se deben a que las tareas que debías realizar eran fáciles?

0 — 10 — 20 — 30 — 40 — 50 — 60 — 70 — 80 — 90 — 100

Totalmente en
desacuerdo

Totalmente de
acuerdo

4. ¿Piensas que tus resultados se deben a que te esforzaste mucho?

0 — 10 — 20 — 30 — 40 — 50 — 60 — 70 — 80 — 90 — 100

Totalmente en
desacuerdo

Totalmente de
acuerdo

ANEXO II.

RESULTADOS DE LOS MODELOS

**TABLAS DE RESULTADOS DE LOS MODELOS QUE
OBSERVARON LOS SUJETOS EN EL ESTUDIO 1**

Modelos masculinos expertos con altos resultados de ejecución

Modelo	CON. FÍSICAS		GESTO MOTRIZ PASO VALLA			RITMO		Eval. sobre 100	Tiempo
	Potencia de impulsión	Flexibilidad	Ataca la valla hacia delante	Movimiento envolvente pierna libre	Mov. brazos coordinado piernas	Mantiene vel. en el paso de la valla	Proporción adecuada longitud de zancada		
1	10	10	10	10	9	8	10	96	10.22
2	10	10	10	10	8	10	10	97	9.53
3	9	10	10	10	8	10	10	96	9.97

Modelos masculinos expertos con bajos resultados de ejecución

Modelo	COND. FÍSICAS		GESTO MOTRIZ PASO VALLA			RITMO		Eval. sobre 100	Tiempo
	Potencia de impulsión	Flexibilidad	Ataca la valla hacia delante	Movimiento envolvente pierna libre	Mov. brazos coordinado piernas	Mantiene vel. en el paso de la valla	Proporción adecuada longitud de zancada		
1	8	8	8	8	7	6	8	79	11.22
2	8	8	8	8	6	8	8	80	10.53
3	7	8	8	8	6	8	8	79	10.97

Modelos masculinos semejantes con altos resultados de ejecución

Modelo	COND. FÍSICAS		GESTO MOTRIZ PASO VALLA			RITMO		Eval. sobre 100	Tiempo
	Potencia de impulsión	Flexibilidad	Ataca la valla hacia delante	Movimiento envolvente pierna libre	Mov. brazos coordinado piernas	Mantiene vel. en el paso de la valla	Proporción adecuada longitud de zancada		
1	8	7	9	8	8	7	8	79	11.60
2	9	7	6	7	6	6	5	66	12.25
3	6	7	8	7	6	6	5	64	12.84

Modelos masculinos pares con bajos resultados de ejecución

Modelo	COND. FÍSICAS		GESTO MOTRIZ PASO VALLA			RITMO		Eval. sobre 100	Tiempo
	Potencia de impulsión	Flexibilidad	Ataca la valla hacia delante	Movimiento envolvente pierna libre	Mov. brazos coordinado piernas	Mantiene vel. en el paso de la valla	Proporción adecuada longitud de zancada		
1	6	3	6	6	2	4	3	43	12.90
2	5	3	3	4	2	3	3	33	13.25
3	5	4	6	5	2	4	3	41	14.34

Modelos femeninos expertos con altos resultados de ejecución

Modelo	COND. FÍSICAS		GESTO MOTRIZ PASO VALLA			RITMO		Eval. sobre 100	Tiempo
	Potencia de impulsión	Flexibilidad	Ataca la valla hacia delante	Movimiento envolvente pierna libre	Mov. brazos coordinado piernas	Mantiene vel. en el paso de la valla	Proporción adecuada longitud de zancada		
1	10	10	10	10	8	9	10	96	11.54
2	10	10	10	10	8	10	10	97	10.47
3	10	10	9	9	8	9	10	93	11.62

Modelos femeninos expertos con bajos resultados de ejecución

Modelo	COND. FÍSICAS		GESTO MOTRIZ PASO VALLA			RITMO		Eval. sobre 100	Tiempo
	Potencia de impulsión	Flexibilidad	Ataca la valla hacia delante	Movimiento envolvente pierna libre	Mov. brazos coordinado piernas	Mantiene vel. en el paso de la valla	Proporción adecuada longitud de zancada		
1	9	8	8	8	6	7	8	77	12.44
2	9	8	8	8	6	8	8	79	11.37
3	9	8	7	7	5	7	8	73	12.62

Modelos femeninos pares con altos resultados de ejecución

Modelo	COND. FÍSICAS		GESTO MOTRIZ PASO VALLA			RITMO		Eval. sobre 100	Tiempo
	Potencia de impulsión	Flexibilidad	Ataca la valla hacia delante	Movimiento envolvente pierna libre	Mov. brazos coordinado piernas	Mantiene vel. en el paso de la valla	Proporción adecuada longitud de zancada		
1	7	8	9	8	8	7	6	74	14.19
2	10	7	7	7	6	7	8	74	13.22
3	7	9	6	8	6	6	6	69	14.40

Modelos femeninos pares con bajos resultados de ejecución

Modelo	COND. FÍSICAS		GESTO MOTRIZ PASO VALLA			RITMO		Eval. sobre 100	Tiempo
	Potencia de impulsión	Flexibilidad	Ataca la valla hacia delante	Movimiento envolvente pierna libre	Mov. brazos coordinado piernas	Mantiene vel. en el paso de la valla	Proporción adecuada longitud de zancada		
1	6	4	4	3	3	3	5	40	16.09
2	6	4	3	2	4	3	4	37	17.31
3	6	7	3	3	2	4	3	37	15.53

ANEXO III.

PLANTILLA DE RESULTADOS DE
EJECUCIÓN.

**PLANTILLA DE RESULTADOS DE EJECUCIÓN QUE RECIBIÓ
CADA UNO DE LOS SUJETOS EN EL ESTUDIO 2**

	COND. FÍSICAS		GESTO MOTRIZ PASO VALLA			RITMO			
Nombre	Potencia de impulsión	Flexibilidad	Ataca la valla hacia delante	Movimiento envolvente pierna libre	Mov. brazos coordinado piernas	Mantiene vel. en el paso de la valla	Proporción adecuada longitud de zancada	Eval. sobre 100	Tiempo

