

*Curso de Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés***UNIDAD 1.9 LA AUTOCONFIANZA II: aplicaciones**

- Una vez dentro de la unidad, te encontrarás con una serie de actividades encaminadas a reforzar el aprendizaje (consisten en preguntas de reflexión, en análisis de casos, en cuestionarios de autoconocimiento, etc). Estas actividades serán revisadas por tu tutor, sirviendo de evaluación práctica del curso. Las reconocerás fácilmente porque se encuentran en un formato diferente al resto del contenido, en un recuadro coloreado, teniendo como peculiaridad el que deben ser respondidas en el propio sistema. Para poder pasar a la unidad siguiente, deberás terminar las actividades de la unidad anterior. Formará parte de la calificación final; en concreto, supone el 30% de la calificación final.
- Al final de cada una de las unidades, te encontrarás con un enlace que te llevará a un cuestionario de evaluación, que servirá de **evaluación teórica** del curso. La nota final del curso se hallará con la media de todos estos cuestionarios de evaluación, siendo la máxima nota un 5. De los 5 puntos restantes, 3 corresponden a las actividades prácticas y los otros 2, a la asistencia y participación activa en el curso (*medidas, automáticamente, a través del software "Psicoaula", recogiendo la participación en foros, chat, uso del correo, número de horas empleadas en las unidades, etc.*).
- En el enlace "**Espacio Tutorial**" del menú de la parte izquierda, encontrarás mayor información acerca del curso y de la unidad correspondiente, además de indicaciones de cómo funciona Psicoaula y algunas preguntas frecuentes acerca del software.
- Para cualquier duda, aclaración o ayuda, no dudes en contactar con los tutores utilizando las herramientas de comunicación que te ofrece el software "Psicoaula".
- También puedes plantear tus dudas, para una respuesta más rápida, a través del correo electrónico [info@tafor.net](mailto:info@tafor.net) y/o a través de los teléfonos **922 255 149** y **902 106 758**.

**REMARQUES**

■ **BIENVENID@** al curso de **Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés**. Ésta es la Unidad 1.9: **La Autoconfianza II: aplicaciones**. Para navegar por la unidad, utiliza los botones de la parte superior o inferior.

■ El botón **ÍNDICE** te llevará al temario de la unidad, pudiendo desplazarte rápidamente por la misma.

■ El botón **MAPA CONCEPTUAL** te llevará a un esquema gráfico de la unidad.

■ El botón **ESPACIO TUTORIAL** te posibilitará descargarte artículos relacionados, consultar la bibliografía, etc.

■ Pulsando el botón **METADATA** accederás a información sobre la unidad.



## UNIDADES DEL CURSO "Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés"

- 1.1 La naturaleza de las emociones
- 1.2 La naturaleza de las emociones II: emociones básicas
- 1.3 ¿Para qué sirven las emociones?
- 1.4 ¿Soy inteligente emocionalmente?
- 1.5 Mejorando mi inteligencia emocional I: La expresión y comprensión de las emociones
- 1.6 Mejorando mi inteligencia emocional II: Técnicas de encauce y regulación emocional
- 1.7 Las inteligencias alternativas
- 1.8 La Autoconfianza I: definiciones
- ▶ **1.9 La Autoconfianza II: aplicaciones**
  - 2.1 ¿Qué es el estrés?
  - 2.2 El estrés en el trabajo
  - 2.3 Evitar el tedio y defenderse del estrés
  - 2.4 Frustración y estrés
  - 2.5 Los estilos de afrontamiento ante los problemas
  - 2.6 La superación y realización en el trabajo

### ÍNDICE DE LA UNIDAD 1.9

- 1. ¿DE QUÉ SOY CAPAZ? LA AUTOCONFIANZA ▶▶**
  - 1.1 ¿Qué es la autoconfianza? ▶▶
  - 1.2 ¿Cómo actúas con confianza? ▶▶
  - 1.3 ¿Cómo mejorar nuestra autoconfianza? ▶▶
  - 1.4 ¿Cómo proporcionar situaciones de éxito? ▶▶
  
- 2. EVALUANDO Y EXPLICANDO LA REALIDAD ▶▶**

### REMARQUES

▶ Pulsando sobre este icono ▶, podrás acceder directamente al punto al que hace referencia, lo que te permite moverte por los contenidos de una manera libre y rápida.

**3. ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS ATRIBUCIONES? ➡**

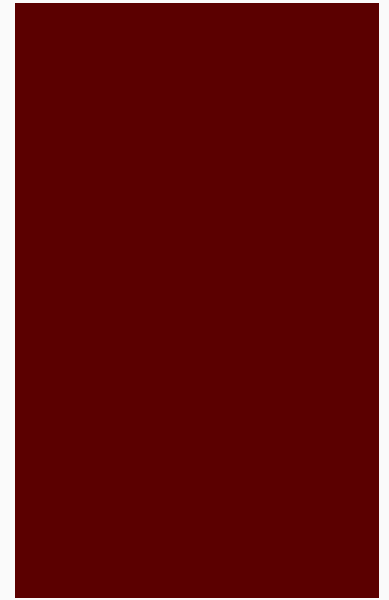
**4. ¿QUÉ CATEGORÍAS ATRIBUCIONALES EXISTEN? ➡**

**4.1 Ejemplos de atribuciones ➡**

**4.2 ¿Cómo influyen las atribuciones en el rendimiento y motivación de las personas? ➡**

**5. CONCLUSIONES Y BALANCE FINAL ➡**

**5.1 Evaluación final de la unidad ➡**



**Índice**

índice

mapa  
conceptual

espacio  
tutorial

metadata



Mapa  
Conceptual

## MAPA CONCEPTUAL

### REMARQUES

📌 Acude al **mapa conceptual** siempre que desees y cada vez que te encuentres perdido en la unidad. Te dará una visión nítida y esquematizada de todos los contenidos tratados en la unidad.



**Mapa  
Conceptual**



## METADATA

### Universidad de Salamanca:

---

#### Directora Académica

- Silvia Fernández Rivas  
Profesora Asociada de La Universidad de Salamanca

### Coordinador de los cursos de formación:

---

- Sergio Blanc Chueca

### Responsable de los cursos del País Vasco:

---

- Iñaki Etxeberria Garmendia

### Equipo Técnico del Instituto Tafor Psicotecnia:

---

#### Equipo Técnico

- Sergio Blanc Chueca
- Juan Francisco García González
- Juan Miguel Martín Peña
- Walter Martín Waló
- M<sup>a</sup> del Mar Vera Ramos

#### Equipo de Actualización

- Efraín González Linares
- Noelia Morín Pérez

#### Tutores

- Sergio Blanc Chueca

## REMARQUES

■ En los metadata se presentan las referencias de **autoría y otros datos de interés** respecto de la unidad.

👤 María Goretti Fernández Santos

**Título de la Unidad Didáctica:**

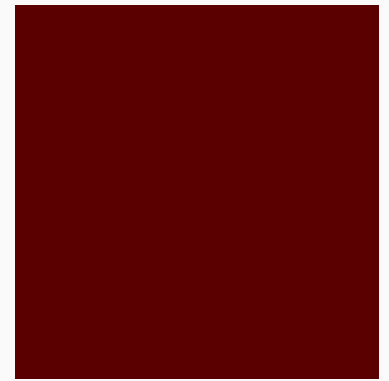
---

👤 La Autoconfianza II: aplicaciones.

**Título del Curso:**

---

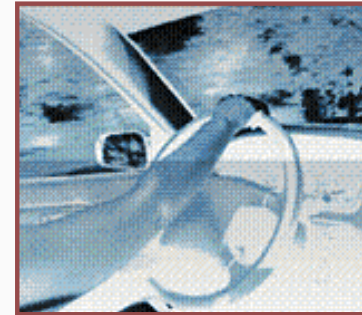
👤 Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés



**Metadata**

## 1. ¿DE QUÉ SOY CAPAZ? LA AUTOCONFIANZA

Laura ha ido por primera vez a la autoescuela. La verdad es que hay muchos alumnos que parece que dominan las normas de tráfico, pero ella no entiende nada. Los compañeros van respondiendo correctamente a las preguntas del profesor, menos Laura. Sin embargo, en ese momento, Laura piensa: - "Seguro que, dentro de poco, ya lo domino. Si lo estudio, pasaré la prueba. Si los demás lo entienden, también yo lo podré entender".



Todos estos pensamientos son **típicos de una alta confianza** en las propias capacidades. Estos pensamientos ayudan a Laura a afrontar la situación. Sin embargo, ante una situación como la anterior..., *¿respondes de la misma manera que Laura? ¿Te hubieras sentido inferior, incapaz e, incluso, inútil?*

Responde a la siguiente actividad, para **reflexionar sobre la confianza que posees** en tus capacidades.

### Actividad 26. ¿De qué soy capaz?

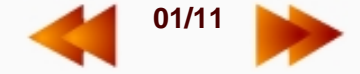
1. **¿Cómo es tu AUTOCONFIANZA?** Responde a las siguientes cuestiones:
  - a. **¿En qué grado te sientes seguro/a de ti mismo/a y controlas lo que haces?**
  - b. **¿Crees en tu capacidad o potencial para alcanzar lo que deseas?**
  - c. **¿Hasta qué punto te llenas de dudas, vacilaciones y desconfianza cuando te enfrentas a algo?**
  - d. **¿En qué situaciones te sientes con menores capacidades?**
  - e. **¿En qué situaciones te sientes más competente?**

## REMARQUES

La **autoconfianza se manifiesta** cuando debemos **afrontar** algún problema, o cuando debemos **tomar una decisión**, o cuando debemos tener **iniciativa** ante algo. Es en esas situaciones en las que vemos a personas que parecen no tener miedo a nada, que se lanzan y asumen cualquier riesgo. Éste es el **verdadero poder de la autoconfianza**.

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

Veamos más detenidamente ***qué es la autoconfianza.***



índice

mapa conceptual

espacio tutorial

metadata

## 1.1 ¿Qué es la autoconfianza?

Bandura (1977) estableció un punto de vista en el cual las **creencias** (*pensamientos y expectativas*) que tienen las personas acerca de sí mismas son claves para el **control y la competencia personal**. Lo que sabemos, las habilidades que poseemos o lo que hemos logrado en nuestra historia previa no siempre son buenos anunciadores de los logros futuros, debido a que las creencias que sostenemos acerca de nuestras capacidades influyen poderosamente en la manera en la que actuamos.

Con esto, Bandura afirma que la manera en que actuamos es producto de la mediación de nuestras creencias acerca de nuestras capacidades. Las **creencias de autoconfianza o autoeficacia** son consideradas como uno de los factores más influyentes en el funcionamiento humano.

La **autoeficacia** ha sido definida como los "juicios de las personas acerca de sus capacidades para alcanzar niveles determinados de rendimiento" (Bandura, 1987). La autoeficacia se refiere a la confianza que tiene una persona en que posee la capacidad para llevar a cabo las actividades que trata de hacer. Los juicios que la persona hace acerca de su autoeficacia son específicos de las tareas y las situaciones en que se involucra, y las personas las utilizan para referirse a algún tipo de meta o tarea a lograr.

La autoeficacia afecta directamente a nuestra elección de actividades, ya que tendemos a elegir y a motivarnos para aquellas actividades en las cuales nos consideramos más hábiles y tendemos a rechazar aquéllas en las cuales nos consideramos incapaces.

Las creencias de autoconfianza afectan también a nuestra conducta, influyendo en el esfuerzo que hacemos, en la perseverancia ante los obstáculos con que nos enfrentamos, en nuestros hábitos de pensamiento y las reacciones emocionales que experimentamos.

*¿Siempre has tenido fe en ti mismo? ¿Nunca creíste que podías suspender aunque hubieses estudiado? ¿Alguna vez no te has visto agotado, sin fuerzas, incapaz de seguir adelante, ante diferentes problemas y dificultades? ¿Nunca temiste equivocarte, fracasar, verte por debajo de los compañeros o pensar que no podrías superar ciertas dificultades?*

Estas preguntas no pretenden convencerte de que tienes poca confianza, sino de que todos, en algún

### REMARQUES

■ Además de la **creencia de sentirse capaz de**, que es el sentido que aquí le hemos dado a la autoconfianza, un elemento esencial para afrontar los retos con optimismo es la **creencia de que los resultados sirven para algo**. Es decir, que por mucha confianza en nuestras capacidades, si vemos que una tarea no tiene beneficios para nosotros, es más probable que no la llevemos a cabo.



■ Bandura, en 1977, con la publicación de su artículo "Self-efficacy: Towards a Unifying Theory of Behavioral Change" (Autoeficacia: hacia una teoría

momento, podemos perder la **fe en nosotros mismos**. Esto es normal. El peligro está en que esa duda se haga permanente. Piensa que la autoconfianza es fundamental para estar a gusto con uno mismo y poder **conseguir las metas** que uno se propone, convirtiéndose así en parte fundamental de la eficacia y de lo que llamamos felicidad o bienestar.

### Actividad 27. Influencias sobre mi autoconfianza.

Ahora vas a pasar a identificar cómo han influido los demás en la confianza que tienes en ti mismo/a, es decir, **¿qué es lo que los demás opinan sobre ti y cómo te ha influido esto en tu vida?** Para ello vas a redactar una pequeña reflexión que incluya a las personas que han sido más relevantes para tu vida y para la confianza que ahora posees. Por ejemplo, estas personas pueden ser familiares (padre, madre, hermano,...), parejas del pasado o actuales, amigos, profesores o cualquier otra persona relevante. **Responde:**

**1. ¿Cuáles han sido las personas (al menos 2) que consideras que más positivamente han influido en tu confianza?** ¿Por qué? ¿De qué forma han influido?

Ahora, vamos a considerar lo contrario:

**2. ¿Cuáles han sido las personas (al menos 2) que consideras que más negativamente han influido en tu confianza?** ¿Por qué? ¿De qué forma han influido?

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

***¿Qué ocurre cuando posees confianza en tus capacidades?***

unificada del cambio conductual), identificó un aspecto importante de la conducta humana: que las personas crean y desarrollan **autopercepciones acerca de su capacidad.**

## 1.2 ¿Cómo actúas con confianza?

La **autoconfianza** consiste en creer en el propio potencial de cada uno, en tener fe en que llegaremos a la meta. Consiste en la capacidad para desarrollar expectativas positivas sobre uno mismo y en lograr lo que uno se propone. Se manifiesta antes, durante y después de una acción de la siguiente forma:

### Antes de cualquier acción o tarea:

- Crees en ti.
- Te cargas de seguridad.
- Observas tus capacidades y confías en ellas.
- Adelantas los posibles éxitos.
- Te motivas a realizar las tareas o proyectos.
- Te ves igual o por encima de los demás.
- Prevés, ante las dificultades que puedan surgir, que no serán devastadoras, sino superables y, algunas, necesarias.

### Durante la acción o tarea:

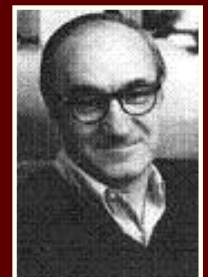
- Haces una evaluación favorable de lo realizado hasta el momento.
- Ves las dificultades como pequeñas y como retos a superar.
- Crees en el éxito, viendo que cada vez está más cerca.

### Después de la acción o tarea:

- Haces una evaluación favorable de ti y de lo conseguido.
- Te sientes bien contigo mismo/a.
- Aprecias los logros que hayas conseguido.
- Te predispones a continuar.
- Valoras las dificultades del futuro como superables, ya que en el pasado las has superado.

## REMARQUES

■ Una de las primeras formulaciones de autoconfianza es la **Teoría de la Autoeficacia** de **Albert Bandura**, la cual se expone en su libro publicado en 1977 **Social Learning Theory**. Esta teoría se formula como "la creencia en las propias capacidades para organizar y ejecutar los cursos de acción requeridos para controlar situaciones futuras". Desde este momento, la teoría ha sido aplicada a un sinnúmero de campos, como la salud, la educación, el mundo empresarial, el deporte, etc.



*¿Cómo podemos mejorar la confianza que poseemos en nuestras capacidades? Y... ¿cómo aumentar la confianza de otras personas?*

### 1.3 ¿Cómo mejorar nuestra autoconfianza?

Las causas más comunes de una escasa autoconfianza son: *ver las cosas como incontrolables, creer que la propia conducta está regulada más por factores externos que por uno mismo y hacerse responsable de lo malo y nunca de lo bueno*. Si a esto se le agrega una historia de fracasos, con el tiempo se genera desconfianza e inseguridad, por lo cual se comienza a anticipar que el éxito es imposible y a evitar las situaciones de reto. **¿Qué podemos hacer ante esto?**

1. **Elimina el "No soy capaz"**. Elimina de tu repertorio verbal esta frase. Cada vez que te la repites confirmas tu inseguridad y las consecuencias son contraproducentes, como cuando te lo dicen otras personas. "Ya es hora de que empiece: si me lo propongo soy capaz".
2. **No seas pesimista**. Las personas con baja confianza anticipan el futuro negativamente, las profecías negativas suelen convertirse en realidad, porque nosotros mismos nos encargamos de que se cumplan.
3. **No seas fatalista**. Eres el arquitecto de tu futuro; construyes tu destino. Por lo tanto, tienes el poder de modificar muchas cosas. El pasado ya pasó y, si cambias el aquí y ahora, contribuyes de manera significativa a tu destino.
4. **Trata de ser realista**. Sé objetivo. Responsabilízate de con lo que realmente has tenido que ver. Acepta tus éxitos, pero también acepta tu cuota de responsabilidad en los fracasos. Aceptar no significa culpabilizar.
5. **No recuerdes lo malo**. La visión negativa de uno mismo se alimenta, principalmente, de los recuerdos. Durante algunos momentos al día intenta activar tu memoria positiva. Escribe y anota los éxitos pasados. Aprende a revivir el pasado en sus aspectos agradables y disfrutar del recuerdo positivo.
6. **Revisa tus metas**. Si tu confianza es baja, te estarás subestimando y adaptándote a la supuesta incapacidad que percibes en ti mismo. No dejes que el miedo y la inseguridad decidan por ti. Si no hay retos, la resignación está manejando tu vida. Tienes el derecho a esperar más de ti y de la vida.
7. **Ponte manos a la obra y arriégate**. Lo anterior son condiciones necesarias, pero no suficientes. Es fundamental que te animes a dar el paso, a actuar para alcanzar tus metas. Recuerda, la única forma de confiar en ti mismo es ponerte a prueba.

Además de todos estos consejos, existe una manera sencilla, pero eficaz, de mejorar nuestra autoconfianza.

#### REMARQUES

■ La técnica de "actuar como si..." consiste en imaginar que somos capaces, que tenemos los medios y condiciones necesarias para lograr un propósito. Por ejemplo, consiste en que, si queremos ser personas triunfadoras, actuemos como si lo fuéramos. Este comportamiento, poco a poco, va **generando un nuevo autoconcepto o autoimagen**, aumentando la confianza en uno mismo.



Ésta no es otra que teniendo experiencias de éxito. *¿Cómo puedes aumentar tus experiencias exitosas?*



## 1.4 ¿Cómo proporcionar situaciones de éxito?



La autoconfianza es el **ingrediente más importante del éxito**. No es más que la sensación de que lo puedes lograr, de que puedes tener éxito. Esta sensación es la que nos mantiene relajados y concentrados ante tareas en las que los demás se agobian o estresan. La forma más sencilla de mejorar nuestra confianza o la de los otros es la de **garantizar situaciones de éxito**. Pero... *¿cómo garantizar situaciones de éxito?*

Ejemplos de este principio pedagógico de la "Probabilidad de éxito" son estas recomendaciones:

- **Graduando la dificultad** de las tareas a las que hacemos frente, es decir, comenzar por las más sencillas e ir subiendo en dificultad y, luego, aplicar el principio de "dominio-avance", es decir, no pasar al siguiente escalón si no se ha dominado el anterior.
- **Realizando actividades para las cuales tengamos especiales capacidades**, como algún deporte, *hobby*, juego, trabajo, etc.
- **Reforzándonos y valorando lo que vamos consiguiendo**.
- **Aumentando nuestro grado de autonomía** y sintiéndonos autores de lo que hacemos. Es decir, solucionar las cosas por nosotros mismos. No buscar ayuda a la primera de cambio, sólo cuando sea necesario.

### REMARQUES

❏ Desgraciadamente, **los estereotipos de género influyen negativamente en la percepción de autoconfianza**. En numerosas investigaciones se ha demostrado cómo las mujeres poseen percepciones de capacidad mucho más bajas para las **ocupaciones tradicionalmente masculinas** (como las matemáticas y las relacionadas con la ciencia y la tecnología).



❏ Esto es una de las explicaciones de por qué las mujeres suelen estudiar en menor medida este tipo de carreras universitarias o proliferar muy poco en

- **Aumentando nuestro autocontrol sobre las situaciones.** En la medida en la que consideremos que controlamos una situación, mayor sensación de confianza tendremos en nuestras capacidades. Si pensamos que aprobar un examen depende de nosotros y no del profesor que lo pone, mayor será el control percibido y mayor la confianza en nuestras capacidades.

Todos estos aspectos son aplicables tanto para la mejora de la propia autoconfianza como para la mejora de la confianza de los demás. Continúa adelante para seguir con la unidad.

este tipo de trabajos.

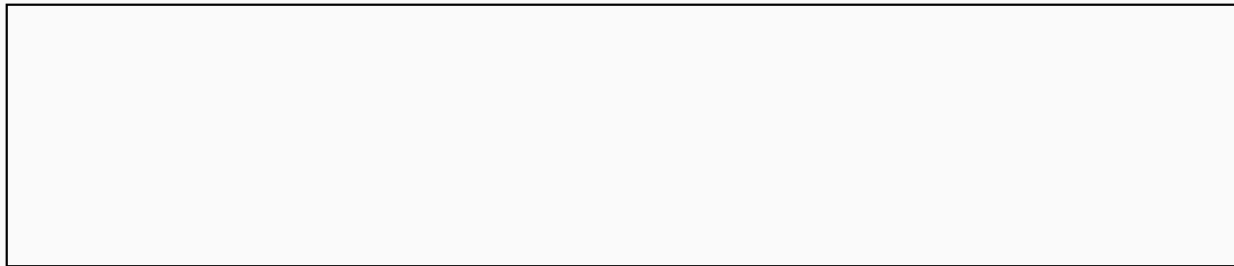
## 2. EVALUANDO Y EXPLICANDO LA REALIDAD



Como acabamos de apreciar, nuestra manera de **explicar el éxito y el fracaso** o, simplemente, de **evaluar e interpretar lo que nos ocurre**, influirá de manera crucial en nuestra **autoconfianza**. Pero no sólo eso, sino que, además, esta forma de atribuir, explicar o evaluar los hechos va a determinar, en gran medida, nuestra **motivación y comportamientos futuros**.

Existen algunos **hábitos o moldes mentales de evaluación y atribuciones** que hacen daño a nuestra autoconfianza. Entre otros está el molde de **Evaluación selectiva negativa**, que se refiere al hábito mental de evaluar sólo los inconvenientes, los "peros", las desventajas, etc., nos hace ser demasiado perfeccionistas, generándonos baja autoconfianza, inoperancia, estrés, etc. Del mismo modo, está el modo de evaluar la realidad fijándonos no sólo en lo malo, sino en lo que no tenemos, en lo que nos falta, en lo que no hemos conseguido. Este molde mental se denomina **Focalización en las carencias**.

También existen hábitos mentales por los que **atribuimos o explicamos** nuestros éxitos y fracasos a **causas incontrolables**, que escapan a nuestra mano, produciéndonos, igualmente, una baja autoconfianza.



Pero, *¿por qué son tan importantes las atribuciones y la evaluación que hacemos de la realidad?*

### REMARQUES

■ El **proceso de Atribución** integra tres elementos, que determinan tres fases (Kelley y Michela, 1980):

- **Antecedentes:** La información sobre la conducta obtenida de diversas fuentes y las circunstancias en las que ésta ocurre son empleadas por el sujeto para inferir su causa.

- **Percepción, inferencias de causas:** Explicación de la conducta.

- **Consecuentes:** La inferencia de las causas de la conducta tiene repercusiones sobre las conductas manifiestas, sobre los efectos y las expectativas.

### 3. ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS ATRIBUCIONES?



Nuestro comportamiento depende más de lo que nosotros creemos de nuestra percepción que de la propia realidad. La reacción ante un acontecimiento, por ejemplo, dependerá más de como nosotros percibamos ese acontecimiento, que del acontecimiento en sí. Así, para Heider, la atribución se define como el proceso por el que **"las personas captan la realidad para tratar de predecirla y controlarla"**. Por lo tanto, para comprender cómo se comporta una persona, debemos comprender los procesos por los cuales da sentido a su realidad, incluyendo los hábitos mentales que normalmente utiliza para explicar por qué ha tenido éxito o por qué ha fracasado.

Las atribuciones, cumplen algunas **funciones importantes**:

1. Nos dan información sobre las otras personas, es decir, nos proporcionan explicaciones sobre sus conductas y las hacen más estables.
2. Derivado de lo anterior, nos es posible hacer predicciones sobre los comportamientos de los demás y hacer más controlables las relaciones con los otros, aportándonos una sensación de confianza.
3. Las atribuciones sirven también para proteger las propias creencias que cada persona posee sobre sí misma, en la medida en que explica lo que le ocurre de acuerdo a lo que concuerda con su creencia.

#### REMARQUES

■ Por su parte, Hewstone describe tres funciones básicas de la atribución causal:

- **Control.** Se refiere a la posibilidad de poder controlar conductas atribuyéndolas a un factor interno.

- **Autoestima.** Se refiere al hecho de que, en general, las atribuciones son internas en lo referente a éxitos, y externas en lo referente a los fracasos.

- **Autopresentación.** El individuo puede controlar potencialmente la visión que otros tienen de él, comunicando atribuciones planeadas para ganarse la aprobación pública y evitar toda turbación.

4. Las atribuciones nos ayudan a modelar nuestros propios comportamientos influyendo sobre éstos. Por ejemplo, en la tendencia a presentarse ante los demás como una "determinada" clase de persona (como una víctima de las circunstancias, si se cree en causalidades externas; como un individuo autodeterminado, si se cree en causalidades internas).

Pero, *¿cuántos y qué tipos de atribuciones o explicaciones de la realidad podemos establecer?*



## 4. ¿QUÉ CATEGORÍAS ATRIBUCIONALES EXISTEN?

Las diferentes formas de atribuir se pueden categorizar del siguiente modo:

- 1. Atribución externa y atribución interna.** Las atribuciones externas se refieren a causas situacionales, exteriores al sujeto, mientras que las internas conciernen a disposiciones personales.
- 2. Atribución global y atribución específica.** La atribución global se refiere a causas inespecíficas, vagas o demasiado generales, en oposición a la atribución específica.
- 3. Atribución estable y atribución inestable.** Las atribuciones estables conciernen a causas permanentes, que están actuando siempre, mientras que las atribuciones inestables se refieren a causas ocasionales.
- 4. Atribución controlable y atribución incontrolable.** La diferencia entre atribución controlable y atribución incontrolable hace referencia, por su parte, al grado de control que el sujeto puede tener sobre las causas de su conducta. Si el sujeto hace una atribución controlable, considerará que puede mantener bajo control su propia conducta controlando sus causas.
- 5. Atribución compleja y atribución simple.** Las atribuciones complejas y simples se refieren al grado de complejidad atribuido a los factores causales.
- 6. Auto-atribución y hetero-atribución.** Finalmente, las auto-atribuciones son las atribuciones que el sujeto realiza sobre su propia conducta, mientras que las hetero-atribuciones (o, según la bibliografía consultada, 'atribuciones ajenas') son las que el sujeto realiza sobre la conducta de los demás. Heider fue quien inició las investigaciones sobre las diferencias entre ambos tipos de atribución, llegando a sostener, por ejemplo, que "la persona tiende a atribuir sus propias reacciones al mundo objetivo, y las ajenas, cuando difieren de las propias, a características personales".

### REMARQUES

Las atribuciones pueden hacerse con respecto a:

- **Creencias** (soy depresivo porque...).

- **Comportamientos** (siempre me equivoco porque..., o me drogo porque..., o soy impuntual para ir a terapia porque...).

- **Afectos** (estoy contento porque...).

- **Estados o experiencias subjetivas** (tengo alucinaciones porque..., etc.).

---

Debe tenerse en cuenta que cualquier atribución concreta que una persona realice, puede ser clasificada de acuerdo a todos los criterios indicados anteriormente. Por ejemplo, una atribución puede ser auto-atributiva, externa, compleja, controlable y estable.

***Continúa para ver un recuadro en el que se ofrecen ejemplos de todos estos tipos de atribuciones.***

### 4.1 Ejemplos de atribuciones

En el siguiente recuadro podrás apreciar dos ejemplos para cada una de las categorías atribucionales que hemos indicado anteriormente. Un ejemplo se refiere al *suspension en un examen* y el otro hace referencia al *consumo de sustancias prohibidas*.

Tipo de atribución	Conducta a explicar: "Suspender un examen"	Conducta a explicar: "Consumir drogas"
<b>Externa</b>	Suspendí porque el profesor se ensañó conmigo.	Me drogo porque mis amigos me metieron en este mundo.
<b>Interna</b>	Suspendí porque yo no estudié.	Me drogo porque mi organismo no puede vivir sin la heroína.
<b>Global</b>	Suspendí porque no sirvo para nada.	Me drogo porque es mi forma de ser.
<b>Específica</b>	Suspendí porque esta materia en particular no es mi fuerte.	Me drogo porque estoy pasando por un mal momento, pero no soy así.
<b>Estable</b>	Suspendí porque yo soy así; es algo típico de mi personalidad.	Me drogo porque drogarse es parte de la naturaleza humana.
<b>Inestable</b>	Suspendí porque hoy no era mi día.	Me drogo porque hoy me siento mal.
<b>Controlable</b>	Suspendí porque no estudié (estudiando puedo aprobar).	Me drogo porque no me quiero cuidar (si quisiera cuidarme, no sería adicto).
<b>Incontrolable</b>	La suerte quiso que suspendiera (por más que estudie, puede irme mal).	Me drogo porque no me puedo desprender de la droga.

Aparte de que el hecho en sí mismo resulte negativo, como el suspender un examen o consumir sustancias prohibidas, existen unas atribuciones que resultan más disfuncionales que otras. **¿Sabrías diferenciarlas?**

### REMARQUES

■ **Heider** considera que la atribución viene a ser como un puente entre nosotros y las cosas que están distantes y sobre las cuales necesitamos información. Este paso, el de tender un puente entre la información que viene de afuera y el significado que tiene para el individuo, es el centro de la Teoría de la Atribución.



### Actividad 28. Atribuciones funcionales vs. Atribuciones disfuncionales.

Esta actividad es muy sencilla. Para los casos del ejemplo, **¿cuáles dirías que son atribuciones funcionales o saludables y cuáles atribuciones disfuncionales o poco saludables, teniendo en cuenta el punto de vista de la persona que las hace?** Señálalas y justifica tu respuesta.

	Funcional	Disfuncional	Justifica tu decisión
Externa			
Interna			
Global			
Específica			
Estable			
Inestable			
Controlable			
Incontrolable			

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

Las explicaciones que las personas hagan de sus éxitos y fracasos van a influir de manera notable en su **autoconfianza** y en su **motivación** hacia el propio aprendizaje, pero también en sus sentimientos. Pero, **¿cómo influyen realmente las atribuciones en estos aspectos?**

## 4.2 ¿Cómo influyen las atribuciones en el rendimiento y motivación de las personas?

Anteriormente, hemos visto cómo cierto tipo de atribuciones tienen repercusiones emocionales. Pero, estas atribuciones también poseen repercusiones en nuestra motivación, expectativas y comportamiento futuro.



Las atribuciones relativamente **estables**, como las que hacemos a la **capacidad** o a la **dificultad de la tarea**, producen expectativas cuyos resultados continuarán siendo los mismos. En tal sentido, si una persona atribuye las causas de su bajo rendimiento a la capacidad o dificultad de la tarea (*causa estable*), se esperará también un **bajo rendimiento** en el futuro. No se espera, por tanto, un aumento brusco en sus capacidades y es probable que, por ello, realmente lo haga mal. En cambio, si se atribuye el **fracaso** a la falta de esfuerzo (*causa inestable*), podrá alcanzar en el futuro buenos resultados, ya que aumentará la práctica y las horas de trabajo.

Las **expectativas** se relacionan también, pero de otra manera, con la **explicación causal**, es decir, si una persona atribuye su **éxito** a su **aptitud** para el trabajo (*causa estable*), las expectativas de éxito en el futuro serán mayores. Sin embargo, si obtiene malos resultados, lo más saludable sería que lo atribuyese a algún **factor inestable**, como el no haber trabajado lo suficiente, sentirse cansado, o no haber empleado las estrategias adecuadas.

Observa la siguiente tabla, en la que se explican las consecuencias para la motivación y el rendimiento de las atribuciones que realizamos ante el éxito y el fracaso.

### REMARQUES

Las **atribuciones** mediatizan las **reacciones emocionales y cognitivas** a la situación, de tal forma que, como ya demostraron en la década de los 70 Weiner y otros, las atribuciones, a través de las expectativas, poseen una gran influencia sobre el comportamiento posterior.



## Relación entre atribuciones causales, motivación, rendimiento futuro y autoconfianza

Atribución a...	Motivación, rendimiento futuro y autoconfianza	
	Ante el éxito	Ante el fracaso
<b>Nuestra habilidad</b>	Aumento de la motivación y del rendimiento futuro. Mejora de la Autoconfianza.	Disminución de la motivación y del rendimiento futuro. Disminución de la Autoconfianza.
<b>Al esfuerzo</b>	Aumento de la motivación y del rendimiento futuro. Mejora de la Autoconfianza.	Aumento de la motivación y del rendimiento futuro. Se mantiene estable nuestra Autoconfianza.
<b>La suerte</b>	Disminución de la motivación y del rendimiento futuro. Se mantiene nuestra Autoconfianza.	Disminución de la motivación y del rendimiento futuro. Se mantiene nuestra Autoconfianza.
<b>La dificultad de la tarea</b>	Disminución de la motivación y del rendimiento futuro. Se mantiene nuestra Autoconfianza.	Disminución de la motivación y del rendimiento futuro. Se mantiene nuestra Autoconfianza.

Hemos llegado el final de la unidad. Continúa para ver algunas **conclusiones finales** y para poder realizar la **Evaluación de la unidad**.

## 5. CONCLUSIONES Y BALANCE FINAL

A lo largo de la unidad hemos podido conocer más sobre la autoconfianza, cómo actúa y cómo mejorarla. Además, hemos estudiado la relación de ésta con las situaciones de éxito, así como la influencia de las atribuciones en el rendimiento y motivación de las personas.

En la siguiente unidad comenzaremos el bloque dedicado al estrés, pero antes, realiza la evaluación de esta unidad.

### 5.1 Evaluación final de la unidad

Para dar por concluida la unidad, [pulsa aquí](#) o en los botones de avance para acceder al **Test de Evaluación**.

## REMARQUES

■ En la próxima unidad, comenzaremos el bloque dedicado al estrés. Conoceremos qué se entiende por estrés, cuáles son sus síntomas o cómo se genera.