



## Autoeficacia

Edad: 6-8      Edad: 9-12

<p><b>Introducción:</b> Con la actividad se aprende a mejorar la auto eficacia, lo que ayuda a mejorar la motivación y perseverancia en las tareas.</p> <p><b>Palabras clave:</b> motivación, autoeficacia</p>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar aspectos para mejorar la autoeficacia</li> <li>• Adquirir recursos para aumentar la autoeficacia y motivación interna</li> </ul>
<b>Materiales</b>	
<b>Duración</b>	45 minutos
<b>EXPERIENCIA Y PRÁCTICA</b>	
<b>Motivación</b>	<p>Actividad de movimiento: Colocarse por grupos de 8 y proponer que cada grupo forme con sus cuerpos, un metro cuadrado, sin utilizar ningún instrumento de medida.</p> <p>Explicar que la actividad que vais a hacer, surge de una idea que tienen Asier y Maite sobre qué hacer en un metro cuadrado.</p> <p>Proponer una tormenta de ideas, a ver si coinciden con Asier y Maite: ¿Qué se os ocurre que se puede hacer en un metro cuadrado?</p> <p>Explicar la introducción: Asier y Maite son dos amigos que han visto en la tele un anuncio del huerto en un metro cuadrado y desde ese momento deciden que quieren tener en su casa un pequeño huerto como ese. Cada uno de ellos lo consulta con sus padres y les parece una idea genial; pero les dejan a ellos la responsabilidad sobre su proyecto, solo les indican el espacio donde es posible hacerlo, pues los dos tienen la suerte de tener en su casa un balcón.</p>
<b>Descripción</b>	<p>La actividad consiste en hacer varias tareas para trabajar aspectos de la autoeficacia. Pueden mantenerse los grupos para hacer la actividad, u organizar la clase de otra forma.</p>

	<p>A continuación está la lista de las tareas. La hoja de trabajo completa está al final de esta ficha de actividad.</p> <p><b>Tarea 1</b> <i>Se presenta las diferentes historias de Asier y Maite en paralelo, en relación a su proyecto de huerto. Pero la percepción de autoeficacia de Asier y Maite es diferente.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lee esta historia y elige cuál de las dos alternativas que hay en cada situación seguirías tú para conseguir el objetivo, ¿la que elige Asier o la que elige Maite?</li> </ul> <p><b>Tarea 2</b> <i>Esta tarea se centra en los aspectos emocionales.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Responde a las siguientes preguntas sobre las situaciones anteriores. Cada grupo piensa sobre una de las situaciones y luego se pondrá en común con toda la clase para debatir.</li> </ul> <p><b>Tarea 3.</b> <i>En esta tarea se presentan párrafos que explican el comportamiento relacionado con cada una de las situaciones o escenas de la historia, y que son los que ayudan a mejorar la autoeficacia. Después de reflexionar sobre cada uno de estos comportamientos, se pide identificarlos en cada una de las situaciones de la historia.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lee los siguientes lemas y reflexiones y piensa si estás de acuerdo con ellos. ¿A qué situación se corresponde cada uno de estos lemas?</li> </ul> <p><b>Tarea 4.</b> <i>Se presentan unas preguntas, elaboradas a partir de una escala de percepción de autoeficacia.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Responde a las siguientes preguntas.</li> </ul> <p><b>Tarea 5.</b> <i>Esta tarea sirve para recuperar y ordenar lo aprendido en la actividad y darle sentido con la aplicación a la vida real.</i></p> <p>Por grupos, haced una tormenta de ideas y escribid en papeles sueltos diferentes cosas que podéis hacer cuando se plantea una nueva tarea, un nuevo tema a trabajar en la clase, un nuevo reto u objetivo. Después, agrupar los papeles que estén relacionados con los diferentes lemas de la Tarea 3. Pensar en un objetivo que os gustaría conseguir y escribir y/o dibujar un cuento que contenga al menos una escena relacionada con cada lema.</p>
<p><b>Compartir la experiencia</b></p>	<p>En la misma actividad puesto que es en grupo.</p>

<b>LEARNING</b>	
<b>Ideas clave</b>	<p>Las creencias de las personas sobre su autoeficacia afectan al tipo de elecciones que hacen.</p> <p>En particular afectan al nivel de motivación y perseverancia cuando se presentan obstáculos.</p> <p>El sentido de la autoeficacia es necesario para conseguir objetivos y retos. Si la autoeficacia es baja, la persona tiende a seguir procesos auto-limitantes.</p>
<b>MEANING</b>	
<b>Reflexiones</b>	<p>Con una situación real de la escuela, plantear preguntas sobre si se responde a los lemas descritos en la tarea 3.</p> <p>Responder a las preguntas de la tarea 4, formuladas en primera persona:</p> <p>P.e.: ¿Resuelvo las dificultades que voy teniendo si me esfuerzo en ello?</p>
<b>Sugerencias e Ideas</b>	<p>Analizar situaciones reales siguiendo las tareas de esta actividad.</p> <p>Al plantear la siguiente unidad didáctica, revisar los lemas expuestos en esta actividad y aplicarlos.</p>
<b>Criterios de evaluación</b>	<p>Participa en la actividad</p> <p>Comprende el sentido y objetivo de la actividad</p> <p>Escucha y acepta las propuestas de los compañeros y compañeras</p> <p>Diferencia e identifica los diferentes comportamientos que facilitan la autoeficacia</p>

## **ACTIVIDAD. CLAVES PARA MEJORAR LA AUTOEFICACIA Y MOTIVACIÓN PARA LOGRAR NUESTROS OBJETIVOS**

### **Tarea 1**

**Lee esta historia y elige cuál de las dos alternativas que hay en cada situación seguirías tú para conseguir el objetivo, ¿la que elige Asier o la que elige Maite?**

Asier y Maite han visto en la tele un anuncio del huerto en un metro cuadrado y desde ese momento deciden que quieren tener en su casa un pequeño huerto como ese. Cada uno de ellos lo consulta con sus padres y les parece una idea genial; pero les dejan a Asier y Maite la responsabilidad sobre su proyecto, solo les indican el espacio donde es posible hacerlo, pues los dos tienen la suerte de tener en su casa un balcón.

Así que se van encontrando con las siguientes situaciones:

#### **Situación 1. ¿Qué se yo sobre hacer un huerto?**

a) Asier no sabe dónde encontrar lo que necesita para construirlo, no sabe dónde comprar los materiales y las plantas; no confía mucho en que pueda cultivar sus zanahorias y rábanos; cree que es algo sobre lo que no tiene ni idea y que es una tontería intentarlo, sería perder el tiempo.

b) Maite se da cuenta que no tiene ni idea de cómo hacerlo, pero pregunta a su tío que tiene un huerto en el pueblo, y con él se va a buscar algunos libros a la biblioteca; también van a la tienda de productos agrícolas a pedir la opinión del experto. Se da cuenta de que tiene que aprender un montón de cosas, y le hace mucha ilusión aprenderlo e intentar este nuevo proyecto.

#### **Situación 2. Poner manos a la obra.**

a) Asier está investigando y pregunta a todo el mundo, pero cada uno le da su opinión, y no consigue tener claro cómo hacerlo. Se fija en cómo tienen algunos vecinos el huerto, pero él no puede hacer eso tan grande, le parece muy difícil. Sólo consigue hacerse un lío y ponerse nervioso.

b) Maite ya ha recogido mucha información de muchas personas y libros. Decide comenzar ya a experimentar con su pequeño huerto. A veces no crecen las plantas, otras quedan demasiado apretadas cuando crecen, a otras se las comen los gusanos. Pero va anotando todo lo que pasa y continúa investigando para saber cómo hacerlo mejor.



### **Situación 3. No hay que reinventar la rueda**

a) Asier encuentra por fin una vecina que tiene en su casa un huerto parecido al que él quiere. Pero ve que es muy mayor y que claro, seguro que lo lleva haciendo toda la vida y por eso lo tiene tan bonito. Asier se va triste y desanimado a su casa, pensando que le va a costar muchos años tener un huerto así.

b) Maite encuentra por fin una vecina que tiene en su casa un huerto parecido al que ella quiere. Enseguida le pregunta si le importaría que fuese a su casa a aprender y a ver cómo trabaja en su huerto. Maite va al salir de la escuela y hace un montón de preguntas a su vecina; además le ayuda en algunas tareas.

### **Situación 4. Poner orden en el proyecto**

a) Asier sigue decidido y se ha gastado sus ahorros en comprar un montón de herramientas, tierra, semillas y plantas. Algunas cosas le sobran y no sabe qué hacer con ello, y en cambio se da cuenta de que no tiene suficiente tierra para el espacio que quería preparar de huerto.

b) Maite ya está decidido a comenzar su proyecto de huerto. Pero antes, va a hacer su plan: va a medir el espacio que tiene, calculará los tiestos que le caben, la tierra que necesita y se dibujará dónde irá cada tipo de planta. Se planificará cómo plantar, dependiendo de lo que es mejor plantar en esta época del otoño y lo que es mejor plantar más adelante en la primavera. Se ha preparado un diario, para anotar cuándo siembra o planta cada cosa, y anota el tiempo que según lo que ha estudiado estima que necesita para que crezca la planta.

### **Situación 5. La actitud ayuda**

a) Asier a menudo se siente desmotivado y duda de si seguir o no con el proyecto del huerto. No se ve muy capaz de conseguirlo.

b) Maite s está casi siempre motivado y entusiasmado por llegar a casa y observar su huerto y planificar las siguientes tareas. Está seguro de que en unas semanas podrá regalar a sus padres y su vecina algún producto cultivado por él mismo.

## Tarea 2

**Responde a las siguientes preguntas sobre las situaciones anteriores. Hacerlo por parejas. Cada pareja piensa sobre una de las situaciones y luego se pondrá en común con el grupo.**

- a) ¿Cómo crees que se sienten Asier y Maite en cada situación?
- b) ¿Crees que eso le ayuda? ¿Por qué?
- c) Si no le ayuda, ¿qué podría hacer para sentirse mejor y más animado para seguir con persistencia en su proyecto?

## Tarea 3

**Lee los siguientes lemas y reflexiones y piensa si estás de acuerdo con ellos.**

**¿A qué situación se corresponde cada uno de estos lemas? Une con flechas**

Situación 1	Lema 1
Situación 2	Lema 2
Situación 3	Lema 3
Situación 4	Lema 4
Situación 5	Lema 5
	Lema 6

### **Lema 1. Planifico y preparo de antemano**

Planificar y preparar las tareas te permite prever los resultados y lograr tus objetivos. Para ello, tendrás que anotar tus ideas, escribir lo que quieres obtener como resultado, y anotar las distintas etapas que tendrás que ir superando para lograr el objetivo paso a paso. Esto te ayuda también a ir controlando si vas avanzando o si tienes que aprender algo más para poder dar el siguiente paso.

## **Lema 2. Hazlo tú mismo**

Para saber si algo es cierto o si algo funciona, la mejor forma de aprenderlo o comprobarlo es haciéndolo tú mismo, experimentando. Si pruebas de una forma y no obtienes el resultado que buscabas, aprovecha eso para buscar nuevas ideas y alternativas; ya sabes que así no funciona y eso es una información muy válida que te pueda dar pistas para seguir experimentando. Cuando lo consigas, felicítate y disfruta de tu éxito. Y recuerda cómo lo has conseguido, intentándolo y perseverando.

## **Lema 3. El conocimiento es necesario**

Es normal que temamos ante aquello que no conocemos. Pero no debemos tener miedo a cuestionarnos nuestros conocimientos y habilidades, hay muchas cosas que no sabemos, lo cual significa que hay muchas cosas que podemos aprender!

Ante un nuevo proyecto o tarea, nos tenemos que plantear algunas cuestiones:

¿Qué sabemos sobre esta tarea? ¿Qué no sabemos? ¿Qué deberemos aprender para resolverla? ¿Hay conceptos que no conozcas? ¿Hay habilidades que no tengas y que debieras practicar antes?

## **Lema 4. Mantengo una actitud positiva**

Tener una actitud positiva y sentirte bien durante las tareas te ayudará a conseguirlas. Por eso, es importante que seas consciente de tus sentimientos y tus pensamientos y aprendas a que sean positivos.

## **Lema 5. Imagino que en mi cabeza hay un duendecillo que me anima y me dice que sí que puedo y he de intentarlo**

Cuando no sabes hacer algo o te quedas pensando ante una tarea o un problema, ¿qué es lo que te viene a la cabeza?

Algo cómo: "A ver cómo lo podría hacer " o "no sé hacerlo"

¿Cómo te sientes?: con ganas de intentar o nervioso, desanimado

Ante un nuevo problema, tienes que imaginarte a tí mismo o a ti misma como un investigador o investigadora, buscando soluciones, abierta a las pistas que vas encontrando, para ver cómo te pueden servir para lograr tu objetivo.



En tu cabeza te irás diciendo: siempre es posible, voy a seguir buscando, voy a probar.

### **Lema 6. Aprendo y copio de los expertos**

Observa a los expertos que tienen buenos resultados y haz lo mismo que ellos. Observándoles, te harás una idea clara de aquello que quieres conseguir y de cómo lo puedes conseguir. Intenta hacer lo mismo que hacen ellos y espera que tus resultados sean tan buenos como los de ellos.

### **Tarea 4**

**Responde a las siguientes preguntas.**

- ¿Crees que Maite resolverá las dificultades que va teniendo si se esfuerza por conseguirlo?
- ¿Crees que Maite encontrará la forma y los medios para conseguir lo que quiere?
- ¿Crees que Maite tendrá éxito en seguir su objetivo y logrará lo que se propone?
- ¿Crees que Maite se siente segura y confiada como para resolver situaciones imprevistas?
- ¿Crees que Maite mantiene la calma cuando se encuentra con alguna dificultad?

### **Tarea 5**

**Por grupos, haced una tormenta de ideas y escribid en papeles sueltos diferentes cosas que podéis hacer cuando se plantea un nuevo reto y objetivo.**

**Después, agrupar los papeles que estén relacionados con los diferentes lemas de la Tarea 3**

**Pensar en un objetivo que os gustaría conseguir y escribir y/o dibujar un cuento que contenga al menos una escena relacionada con cada lema.**