

4.3

Sé que puedo

“El propósito es lo que da a la vida significado.”
C. H. Parkhurst.

¿Realmente puedo lograr mis metas?, ¿no me engañaré cuando creo lograrlas? En algunas ocasiones nuestro miedo nos traiciona y nos hace dudar sobre las capacidades para lograr las metas. El **sentido de eficacia** es aquel que te hace tener la certeza que puedes alcanzar tus metas, que eres capaz y te apoya a identificar cómo tienes que actuar para lograrlo.

El **reto** es evaluar la posibilidad de lograr metas a largo plazo, como resultado de desarrollar una mentalidad de crecimiento, del esfuerzo sostenido y de un sentido de eficacia.

Actividad 1.

- Individualmente y de acuerdo con tu opinión, marca con una X, la opción que represente lo que suele sucederte.

1	2	3	4
Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre

Situación	1	2	3	4
1. Puedo encontrar la manera de alcanzar mis metas, a pesar de los obstáculos y retos que se presenten.				
2. Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente.				
3. Me es fácil persistir en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas.				
4. Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados.				
5. Gracias a mis cualidades puedo superar situaciones imprevistas.				
6. Cuando me encuentro en dificultades puedo permanecer tranquilo (a) porque cuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles.				
7. Venga lo que venga, por lo general soy capaz de manejarlo.				
8. Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario.				

9. Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer.				
10. Al estar frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo.				

Adaptado de: Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schwarcer, citada en: Rojas, M. (2014). Nivel de autoeficacia de los empleados de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala". Tesis de grado. Guatemala: Universidad Rafael Landívar.

- b. Suma los puntos de tus respuestas. Los de la primera columna valen uno y así sucesivamente hasta los de la última que valen 4. Si obtuviste entre 30 y 40 puntos, es posible que tengas un sentido de eficacia fortalecido para alcanzar tus metas, pero si te encuentras por debajo de dicho puntaje, analiza las situaciones que más se te complican, para tratar de mejorarlas cuando se presenten.
- c. Revisa las respuestas en las que hayas asignado menor puntuación y analiza las razones por las que lo consideras de esa manera.

Actividad 2.

- a. Reúnete en pareja y comparen los resultados de sus test.
- b. Dialoguen y realicen recomendaciones entre ustedes para fortalecer su sentido de eficacia.

Reafirmo y ordeno

El sentido de eficacia implica aumentar el nivel de certeza que tienes para lograr tus metas y aspiraciones. Por tal motivo, realiza actividades individuales y en equipo relacionadas con el arte, la cultura, la ciencia y el deporte que sean de tu interés, y que te impliquen poner a prueba tu sentido de eficacia.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección 

Para tu vida diaria

Coloquen banderines en la escuela con frases referentes al sentido de eficacia, con la finalidad de transmitir que todos podemos lograr lo que nos proponemos.

¿Quieres saber más?

Te recomendamos ver la película *Mente Indomable* (Gus Van Sant, 1997) en la que se cuenta la historia de Will, un joven brillante que no confiaba en sí mismo y consideraba que no podía lograr grandes cosas, hasta que una situación y un buen terapeuta, Sean Maguire, lo acompaña hasta desplegar esta seguridad.

Concepto clave

Sentido de eficacia.
Es la certeza de lograr u obtener el resultado que se desea o se espera.