

Autoeficacia en el deporte: creencias de capacidad y líneas de investigación

La autoeficacia es el juicio de una persona sobre su capacidad para organizar y ejecutar las acciones necesarias ante una tarea determinada. Su contenido corresponde a lo que cree poder hacer, con las habilidades que posee y en unas condiciones especificadas.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Motivación, metas y autoconfianza

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 24 min · 5066 palabras de cuerpo

Resumen

La autoeficacia expresa lo que una persona cree capaz de organizar y ejecutar ante una tarea concreta. Esta lectura diferencia capacidad percibida, intención y expectativas de resultado, y explica las dimensiones de nivel, fuerza y generalidad. Examina cómo se interpretan la experiencia, los modelos, la persuasión y las señales corporales, con ejemplos deportivos y de ejercicio. Contrasta hallazgos sobre participación con cambios de creencias y presenta los niveles individual, colectivo y relacional. A partir de los capítulos consultados, desarrolla preguntas sobre secuencia causal, medición, relaciones no lineales y trayectorias vitales. Las propuestas de investigación de 2021 se conservan como preguntas de aquella fuente, y los resultados de intervenciones se sitúan en sus poblaciones y diseños.

Palabras clave: autoeficacia; capacidad percibida; eficacia autorreguladora; eficacia colectiva; eficacia relacional; fuentes de eficacia; generalidad; actividad física

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/autoeficacia-en-el-deporte-creencias-de-capacidad-y-lineas-de-investigacion.html>

Un juicio, tres dimensiones

NIVEL

¿Qué dificultad creo poder afrontar?



Demandas ordenadas

FUERZA

¿Con cuánta certeza atribuyo esa capacidad?



Firmeza del juicio

GENERALIDAD

¿A qué situaciones se extiende el juicio?

Actividad conocida

Otro contexto

Una tarea nueva

Dificultad, firmeza y extensión se describen por separado

Nivel, fuerza y generalidad responden a preguntas diferentes sobre la capacidad percibida. Esquema conceptual, sin puntuaciones ni datos. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Tod (2022), capítulo 4, y Biddle, Mutrie y Gorely (2015), capítulo 10.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022); Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015).

1. Poder hacer una tarea: el significado de autoeficacia

La autoeficacia es el juicio de una persona sobre su capacidad para organizar y ejecutar las acciones necesarias ante una tarea determinada. Su contenido corresponde a lo que cree poder hacer, con las habilidades que posee y en unas condiciones especificadas. Feltz y Beauchamp sitúan este concepto en la teoría social cognitiva de Bandura. La pregunta central de esta lectura es cómo esas creencias se forman, se estudian y se relacionan con la acción en deporte y ejercicio. La capacidad percibida permite examinar una ejecución concreta sin reducir toda la vida psicológica del participante a una etiqueta de confianza.

El juicio tiene un referente. Una jugadora puede valorar si es capaz de mantener la posición defensiva durante una secuencia exigente, mientras otra persona estima si podrá organizar sus caminatas cuando cambie su horario laboral. Ambas expresan creencias de capacidad, pero se enfrentan a demandas diferentes. Identificar la acción, sus condiciones y su dificultad permite comprender qué significa la respuesta. Decir «confío en mí» deja abierto ese contenido. Preguntar por una conducta especificada delimita el fenómeno que se quiere explicar.

La expectativa de resultado se refiere, en cambio, a las consecuencias que una persona atribuye a sus acciones. Tod utiliza el lanzamiento de jabalina para distinguir la creencia de ejecutar una técnica y alcanzar una distancia de la expectativa de que esa distancia permita ganar. En ejercicio, Biddle, Mutrie y Gorely separan adherirse a una práctica de creer que producirá un cambio deseado. Esta diferencia conserva dos preguntas: si puedo realizar la acción y qué espero obtener con ella. La respuesta a una puede ser favorable aunque la otra genere dudas.

También conviene separar capacidad percibida e intención. Feltz y Beauchamp señalan que algunas respuestas a cuestionarios pueden expresar disposición a actuar cuando el investigador pretende medir capacidad. Querer participar, planear hacerlo y juzgarse capaz son contenidos relacionados, con funciones distintas. Ejemplo hipotético: una estudiante sabe realizar una tarea de coordinación, pero prefiere otra actividad; un compañero desea hacerla, aunque duda de completar la secuencia. Clasificarlos por entusiasmo confundiría el deseo con el juicio que se intenta estudiar. Esta distinción será decisiva al formular preguntas y al interpretar relaciones con la conducta.

2. La creencia dentro de una relación entre persona, conducta y entorno

La teoría social cognitiva ofrece un marco más amplio que el concepto de autoeficacia. Biddle y colaboradores describen una interacción entre influencias personales, conducta y entorno, denominada determinismo recíproco. Una persona interpreta lo que ocurre, actúa en unas condiciones y puede modificar parte de esas condiciones mediante su actuación. El entorno también facilita o dificulta lo que hace. Esta relación ayuda a situar las creencias de capacidad: participan en la acción junto con experiencias, recursos y oportunidades, y reciben información de ellos.

El marco incluye anticipar consecuencias, reflexionar sobre las acciones y regular la conducta. Feltz y Beauchamp explican que los juicios de eficacia pueden influir en los retos elegidos, el esfuerzo y la persistencia ante dificultades. También intervienen en patrones de pensamiento y reacciones emocionales. La conexión se entiende mejor cuando se describe una decisión concreta. Considerarse capaz de aprender una secuencia puede facilitar que el participante acepte ensayarla y permanezca en la tarea; después, lo vivido durante el ensayo aporta nueva información para valorar su capacidad.

Ejemplo hipotético: una persona cree que puede caminar después de su jornada, pero descubre que el trayecto elegido carece de iluminación suficiente. Cambia la ruta y acuerda salir con una vecina. Sus creencias forman parte de la decisión, mientras la disponibilidad de un recorrido adecuado y una compañía accesible cambia las condiciones de ejecución. Si encuentra una alternativa viable, esa experiencia puede

alimentar su juicio posterior. El ejemplo permite seguir intercambios entre percepción, conducta y entorno sin convertir la dificultad del lugar en un defecto psicológico personal.

Las condiciones sociales aparecen expresamente en la agenda de investigación de Feltz y Beauchamp. Los autores proponen examinar cómo sistemas escolares, servicios, apoyos económicos y políticas influyen en las creencias de agencia y en las barreras a la actividad física. Un recurso puede anteceder a la creencia al ofrecer oportunidades de aprendizaje; una barrera puede cambiar cuánto se traduce esa creencia en acción. Son posiciones teóricas que requieren estudio. La idea central es concreta: comprender la capacidad percibida exige conocer qué acción resulta posible en el escenario real de la persona.

3. Nivel, fuerza y generalidad: tres dimensiones que responden a preguntas distintas

Las fuentes distinguen tres dimensiones de la autoeficacia: nivel o magnitud, fuerza y generalidad. El nivel expresa la dificultad que la persona cree poder afrontar o el estándar de ejecución que considera alcanzable. La fuerza indica cuánta certeza atribuye a ese juicio. La generalidad corresponde a su extensión entre acciones y situaciones. Separarlas permite describir perfiles que una puntuación global puede ocultar. Dos participantes podrían sentirse igualmente seguros, pero uno respecto de una tarea sencilla y otro respecto de una demanda considerablemente mayor.

El nivel requiere ordenar demandas con sentido para la actividad. Tod ilustra esta dimensión mediante expectativas diferentes de aciertos en tiros libres. En otros deportes podrían especificarse condiciones de ejecución, exigencias de coordinación o duración del esfuerzo. El contenido debe corresponder a una tarea que el participante conozca. La fuerza añade otra información: qué tan firme es su creencia para cada demanda. Una afirmación muy segura sobre una ejecución elemental no equivale a una expectativa moderada ante una versión exigente de la misma acción.

La generalidad abre la pregunta por la transferencia. Una persona puede considerarse capaz en una actividad y tener dudas en otra, o cambiar su valoración según superficie, oponente y situación. Tod describe diferencias entre dominios y modalidades de capacidad; Biddle y colaboradores señalan la importancia de estudiar cuánto se extienden las expectativas entre prácticas físicas. La extensión del juicio se investiga mediante referentes específicos. Suponer que toda mejora en una actividad producirá el mismo cambio en las demás haría desaparecer precisamente la variación que esta dimensión pretende estudiar.

Ejemplo hipotético: un alumno cree que puede realizar una secuencia corta de equilibrio, duda ante una versión con más cambios de apoyo y se siente capaz de

repetir la secuencia conocida en otra zona del gimnasio. El primer contraste describe nivel, la intensidad de la duda informa sobre fuerza y el cambio de zona plantea generalidad. La figura representa esas tres preguntas mediante una escala de demandas, un indicador de certeza y ventanas de contexto. Su equivalencia textual es esta: dificultad, firmeza del juicio y extensión son ejes complementarios; ninguno sustituye a los otros dos.

4. Ejecutar una habilidad y organizar la práctica: deporte y ejercicio

Feltz y Beauchamp distinguen la eficacia para la tarea de la eficacia autorreguladora. La primera corresponde a realizar una ejecución determinada. La segunda se refiere a organizar y mantener la conducta cuando aparecen demandas y obstáculos. El capítulo explica que la investigación deportiva inicial atendió especialmente a conductas motoras y grados de dificultad, mientras la investigación sobre ejercicio amplió el interés hacia procesos de autorregulación. Esta diferencia ayuda a interpretar por qué saber realizar una actividad y creer que se podrá sostener su práctica pueden producir respuestas distintas.

En deporte, una pregunta sobre la tarea podría referirse a ejecutar una habilidad bajo condiciones definidas. En ejercicio, podría referirse a completar una actividad física que la persona conoce. Las creencias autorreguladoras preguntan por otra clase de capacidad: organizar la práctica cuando varias obligaciones compiten por el tiempo disponible o cuando cambia la rutina. Un atleta también necesita regular su conducta; una persona que hace ejercicio también afronta tareas físicas. La distinción depende de la demanda descrita, y no de repartir a los participantes en dos categorías rígidas.

Distinciones didácticas entre preguntas de capacidad, intención y resultado

Contenido	Pregunta ilustrativa	Qué se intenta conocer
Eficacia para la tarea	¿Me considero capaz de completar esta secuencia con estas condiciones?	Juicio de capacidad para una ejecución.
Eficacia autorreguladora	¿Me considero capaz de organizar la práctica si cambia mi horario?	Juicio de capacidad para regular la conducta ante obstáculos.
Intención	¿Tengo previsto practicar durante este periodo?	Plan o disposición a realizar la conducta.
Expectativa de resultado	¿Creo que esta práctica producirá la consecuencia que busco?	Consecuencia atribuida a la acción.

Las preguntas de la tabla son ejemplos hipotéticos basados en las distinciones de las fuentes. No constituyen una escala de evaluación.

Ejemplo hipotético: una participante ha aprendido los movimientos de una sesión y cree que puede realizarlos, pero duda de mantener la asistencia cuando deba cuidar a un familiar. Enseñarle otra vez los movimientos responde a una dificultad distinta de la que expresa. Comprender cómo organiza su práctica exige identificar condiciones y recursos para la conducta sostenida. En otro caso, un deportista puede asistir con regularidad y dudar de una ejecución nueva. Delimitar ambas demandas permite formular preguntas útiles y evitar interpretar cualquier interrupción como baja capacidad para la tarea física.

5. Experiencia y modelos: qué información ofrecen las acciones

Los capítulos organizan la información de eficacia en experiencias de dominio, experiencias vicarias, persuasión y estados fisiológicos o afectivos. La experiencia de realizar una tarea tiene un papel destacado porque ofrece evidencia directa sobre la propia acción. Feltz y Beauchamp la presentan como una fuente particularmente fiable dentro del planteamiento teórico; Tod explica que haber completado una ejecución informa sobre la posibilidad de repetirla. El valor de esa experiencia depende, sin embargo, de cómo se comprende lo ocurrido y de su relación con la siguiente demanda.

Tod utiliza las condiciones de una carrera para mostrar esa interpretación: una marca conseguida con viento favorable y otra lograda contra el viento pueden tener significados diferentes para la atleta. No cambia solamente el número registrado; cambia la explicación que atribuye al resultado. Una victoria tampoco informa de todas las habilidades por igual. Para comprender qué aprendió una persona sobre su capacidad conviene atender a la ejecución, al reto y a las circunstancias a las que atribuye el logro. Esa información hace más precisa la relación entre experiencia pasada y juicio futuro.

Las experiencias vicarias aportan información mediante la observación de otros. El observador puede comparar sus recursos con los de quien demuestra y valorar si la acción resulta accesible para él. Tod destaca la similitud del modelo en habilidad y otros atributos relevantes. Biddle y colaboradores plantean la cuestión al contrastar modelos deportivos de élite con personas parecidas al participante de un programa de ejercicio. Su síntesis describe mayor comodidad y confianza de algunos adultos mayores cuando practicaban con personas similares, y deja abierto el estudio de estas condiciones.

Ejemplo hipotético: un principiante observa dos demostraciones de la misma coordinación. En una, un experto la realiza sin explicar sus pasos; en otra, un compañero muestra cómo pasó de una versión simple a la actual. El principiante puede interpretar que dispone de una vía de aprendizaje en el segundo caso. La hipótesis depende de su lectura de la demostración, no de una superioridad universal de un tipo de modelo. El tablero de información de la figura reúne cuatro fuentes, cada una acompañada de una pregunta interpretativa. En palabras: la experiencia informa sobre lo realizado; el modelo, sobre semejanzas; la persuasión, sobre razones creíbles; las señales corporales, sobre su significado para la tarea.

¿Qué me dice esta información sobre mi capacidad?

1 EXPERIENCIA PROPIA Qué hice, con qué recursos y bajo qué condiciones 	2 OBSERVAR UN MODELO Qué semejanzas encuentro con mis posibilidades 
3 MENSAJE Y PERSUASIÓN Qué razones me ofrece y por qué lo considero creíble 	4 CUERPO Y EMOCIÓN Qué significan las señales para esta demanda 

La interpretación vincula la fuente con el juicio de capacidad

Esquema conceptual: no asigna pesos ni efectos automáticos

Las fuentes aportan información que la persona interpreta en relación con una tarea. Las preguntas son formulaciones didácticas originales. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Feltz y Beauchamp (2021), capítulo 1; Tod (2022), capítulo 4; Biddle, Mutrie y Gorely (2015), capítulo 10. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Deborah L. Feltz y Mark R. Beauchamp (2021); David Tod (2022); Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015).

6. Persuasión, cuerpo y emoción: el significado de las señales

La persuasión verbal comprende mensajes que expresan una creencia en la capacidad del participante. Tod destaca dos condiciones: la información ha de resultar realista y la persona evalúa la credibilidad de quien habla. Un entrenador conocido por sus observaciones precisas puede ser una fuente diferente de un espectador que desconoce la tarea. El mensaje también puede sostener el intento durante el tiempo suficiente para que aparezca una experiencia propia de ejecución. Esa conexión ayuda a entender por qué las fuentes suelen combinarse en la práctica, en lugar de actuar como compartimentos aislados.

La persuasión alcanza contenidos diversos en Feltz y Beauchamp: retroalimentación evaluativa, expectativas ajenas, diálogo interno e imágenes forman parte de la información considerada. Lo relevante para la autoeficacia es qué comunica cada recurso acerca de la capacidad. Ejemplo hipotético: «la organización de tus apoyos fue estable en los últimos ensayos» ofrece un referente que la persona puede contrastar con su experiencia. «Puedes con todo» deja sin especificar tarea, condiciones y evidencia. La diferencia reside en el contenido que permite elaborar un juicio, y no simplemente en que ambas frases sean positivas.

Las señales fisiológicas y afectivas también proporcionan información. Feltz y Beauchamp incluyen activación, fatiga, condición física y dolor en contextos de fuerza o resistencia, además de estados emocionales. Tod subraya la interpretación de esas señales. La misma sensación puede ser leída como preparación, esfuerzo o dificultad, según lo que la persona conoce de la situación. Estudiar esta lectura permite examinar una creencia psicológica sin confundirla con una medición de capacidad física. Sentirse capaz de completar una tarea y disponer de los recursos para hacerlo son variables que requieren sus propios referentes.

Biddle y colaboradores señalan, en su revisión de 2015, que las relaciones entre autoeficacia, percepción de esfuerzo y automonitorización merecen atención, especialmente cuando una persona teme la exigencia física. Aquí la pregunta conceptual es cómo una señal participa en la valoración de capacidad. La explicación de una sensación debe corresponder a información adecuada sobre la actividad y la persona. Los capítulos no ofrecen una regla clínica para interpretar síntomas. Su aportación a esta lectura es mostrar que el cuerpo aporta información cuyo significado puede variar, y que esa variación puede estudiarse junto con la experiencia y el contexto.

7. Medir capacidad percibida: referente, respuesta y conducta

La medida de autoeficacia debe corresponder a la conducta que se quiere comprender. Biddle y colaboradores comparan una referencia específica, como practicar ciclismo con determinada frecuencia, con una pregunta general sobre «ejercicio». Cuanto menos definido sea el referente, más difícil resulta saber si todos los participantes están valorando la misma demanda. Especificar una conducta también facilita relacionar el juicio con una ejecución o práctica observada posteriormente. Esta correspondencia conceptual precede a la elección de un instrumento y a cualquier cálculo sobre sus resultados.

Feltz y Beauchamp añaden un problema del proceso de respuesta: el participante puede interpretar «puedo» como «estoy dispuesto» o «tengo intención». Entonces una medida presentada como eficacia recoge parcialmente motivación. Los autores proponen examinar esa distinción y mencionan viñetas breves que aclaran capacidad

frente a intención antes de responder. El capítulo presenta esta vía como propuesta metodológica vinculada a trabajos que comenta. Su interés está en comprobar qué contenido entiende la persona, una cuestión que una puntuación por sí sola no revela.

Ejemplo hipotético: al preguntar si puede practicar por la tarde, un participante responde pensando en su habilidad motora; otro, en las obligaciones que tiene; un tercero, en si desea asistir. Un investigador que busque eficacia autorreguladora necesitará describir las condiciones relevantes y comprender cómo se interpretaron. Si el objetivo fuera eficacia para la tarea, la pregunta debería conservar ese referente. La precisión no equivale a hacer preguntas cada vez más largas: consiste en que conducta, dificultad y circunstancias tengan un significado reconocible para quienes responden.

La respuesta necesita además una relación temporal con el criterio. Una valoración previa a la acción permite estudiar su asociación con lo que ocurre después, mientras una valoración posterior puede reflejar información obtenida durante la ejecución. Feltz y Beauchamp plantean medidas repetidas para examinar procesos dinámicos. Esta propuesta abre una lectura más rica que comparar una única creencia con un único resultado: permite estudiar qué cambia dentro de la persona y qué variación distingue a unas personas de otras. Ambos planos pueden aportar información, pero responden a preguntas diferentes sobre el vínculo entre capacidad percibida y conducta.

8. Autoeficacia y ejercicio: qué muestran las poblaciones estudiadas

La relación entre autoeficacia y actividad física ocupa un lugar destacado en la síntesis de Biddle, Mutrie y Gorely. El capítulo revisa trabajos con pacientes y con participantes sin esas condiciones clínicas, y distingue la autoeficacia como posible antecedente y como resultado de la práctica. Esta doble posición tiene sentido en un proceso recíproco: una creencia puede relacionarse con la participación posterior, y la experiencia de participar puede ofrecer información que modifique esa creencia. Para interpretar un hallazgo importa conocer qué población se estudió y qué clase de acción se evaluó.

Entre los trabajos tempranos, la fuente describe estudios de Ewart y colaboradores con pacientes después de un infarto y con hombres con enfermedad coronaria. Tras una prueba en cinta se observaron cambios de eficacia mayores para actividades parecidas a la practicada. En otro estudio, juicios sobre levantamiento se relacionaron con una prueba de fuerza de brazos, mientras los juicios sobre correr se relacionaron con una prueba de resistencia aeróbica. La síntesis utiliza estos ejemplos para explicar especificidad y generalización, manteniendo la cautela respecto de extender hallazgos clínicos a otras poblaciones.

Los autores también resumen trabajos de McAuley con adultos previamente inactivos. Según esa exposición, la autoeficacia podía aumentar mediante intervención, se relacionaba con participación especialmente en etapas iniciales y descendía tras periodos de inactividad. El capítulo describe una relación compleja, con mayor relevancia potencial ante demandas que requieren esfuerzo y regulación que en conductas consolidadas como hábito. Esta comparación sitúa el juicio de capacidad en el tipo de conducta que se estudia. Una actividad exigente y una rutina familiar pueden dar distinto peso a esa información.

La edad plantea otra frontera. Biddle y colaboradores presentan una revisión de mediadores en jóvenes que encontró apoyo para el papel de autoeficacia en cambios de actividad física. Feltz y Beauchamp describen posteriormente un seguimiento de adolescentes en el que creencias autorreguladoras favorables acompañaban una menor caída de actividad. Esos resultados se conocen aquí a través de los capítulos, y sus diseños tienen alcances diferentes. Un seguimiento informa de cambios asociados en el tiempo; el análisis de mediación intenta estudiar una vía del cambio. Conservar población, periodo y diseño permite comparar aportaciones sin convertirlas en una afirmación uniforme sobre todas las edades.

9. Cambiar la creencia y cambiar la conducta son resultados diferentes

Una intervención puede medir cambios en autoeficacia, cambios en actividad física o ambos. Biddle y colaboradores examinan revisiones que hicieron estas preguntas y muestran por qué conviene mantenerlas separadas. La síntesis de Ashford y colaboradores que exponen incluyó intervenciones sobre actividad física recreativa y de la vida cotidiana, con diseños y formatos diversos. Su resultado sobre autoeficacia no describe por sí mismo la ejecución deportiva ni demuestra que cada componente de una intervención produzca de manera aislada un efecto sobre la conducta.

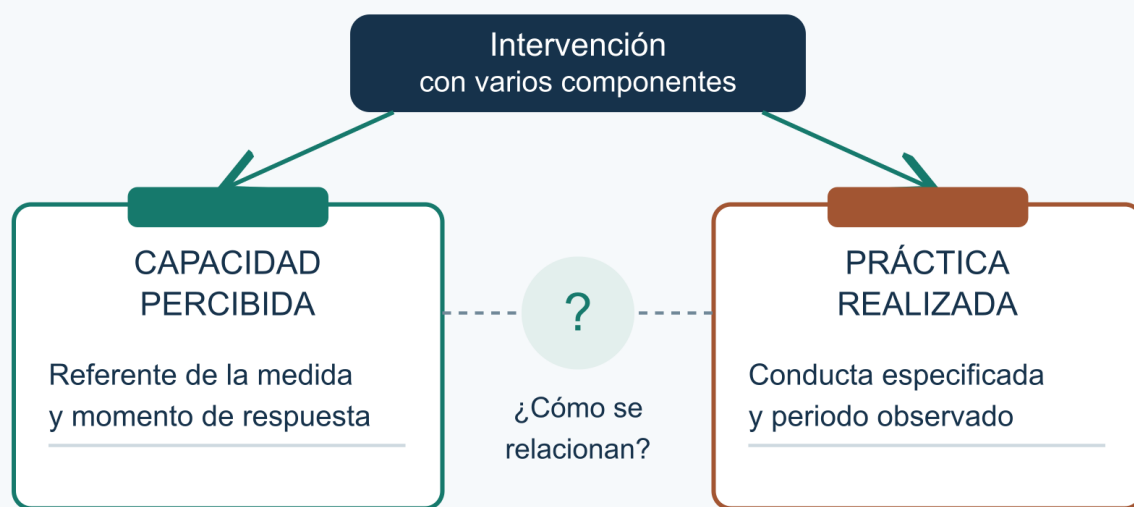
El capítulo señala hallazgos que complican una lectura mecánica de las fuentes de eficacia. En las comparaciones entre intervenciones, algunos componentes se asociaban con mayores cambios de creencia y otros mostraban relaciones contrarias a lo esperado. Posteriormente, la revisión de Williams y French examinó también actividad física y encontró que las técnicas no cambiaban creencias y conducta siempre en la misma dirección. La revisión de Olander y colaboradores, situada en adultos con obesidad, tampoco mostró una asociación significativa entre ambos cambios en el resultado que resume el libro. Estos contrastes justifican preguntar qué se modificó, en quiénes y mediante qué combinación.

Biddle y colaboradores discuten la dificultad de tratar las técnicas como si actuaran solas. Un registro, una explicación o un plan pueden formar parte de una intervención con otros recursos, y las personas pueden responder de modo diferente a esas

combinaciones. La presencia de una técnica en un programa no equivale a su manipulación aislada. Para interpretar comparaciones entre programas conviene identificar ese nivel de análisis. La figura representa dos registros paralelos, uno de capacidad percibida y otro de práctica realizada, conectados por una pregunta sobre el proceso. Su equivalencia textual es que ambos cambios se miden por separado y su relación requiere evidencia.

El estudio ilustrativo de Luszczynska y Tryburcy que presenta la fuente contó con 320 adultos al inicio y examinó si tener enfermedad cardiovascular o diabetes modificaba los efectos de la intervención. Combinó información, retroalimentación y discusión de estrategias. El capítulo informa de mayores niveles de autoeficacia y actividad en el grupo experimental al seguimiento, con respuesta de poco más de la mitad de los participantes iniciales. Ese dato ayuda a situar el alcance del ejemplo: interesa cómo se compararon grupos, cómo se recogieron respuestas y quiénes permanecieron en el seguimiento. El caso ofrece una ilustración de investigación sobre cambio; su lectura más útil consiste en seguir la relación entre componentes, medidas y población, conservando las condiciones del estudio relatado.

Cambiar una creencia y cambiar una práctica



Dos resultados observados; una relación que debe contrastarse

Cambios de creencias y cambios de práctica requieren medidas diferenciadas. La relación entre ellos es una pregunta de investigación. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Biddle, Mutrie y Gorely (2015), capítulo 10.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015).

10. Dirección causal y forma de la relación: dos preguntas abiertas en la fuente

Feltz y Beauchamp proponen en 2021 estudiar qué trayectorias direccionales de autoeficacia predicen mejor conducta y rendimiento. Describen la posición teórica en que las creencias de capacidad anteceden a metas y expectativas de resultado, y la contrastan con investigaciones que sugieren que modificar consecuencias esperadas o metas puede cambiar esas creencias. La cuestión trata del orden de los procesos, no de escoger una única variable como explicación completa. Saber qué cambia primero afecta a cómo se formula una intervención y a qué datos hacen falta para examinar su funcionamiento.

Ejemplo hipotético: un participante recibe información sobre un resultado que le importa, decide intentar una actividad y después se considera más capaz al organizarla. En otra secuencia, una experiencia de ejecución eleva su juicio de capacidad y lo lleva a plantearse una meta más exigente. Ambas secuencias son hipótesis que pueden orientar el estudio. Observar que meta y eficacia se relacionan en una ocasión no basta para decidir cuál inició el cambio. Los autores proponen métodos experimentales robustos que permitan contrastar relaciones entre elementos del marco.

La segunda pregunta atiende a la forma de la relación. El capítulo señala que una relación positiva y lineal recibió apoyo en buena parte de la literatura revisada, pero también recoge propuestas sobre dudas que podrían movilizar esfuerzo en fases de práctica. Menciona un estudio de una tarea de entrenamiento de fuerza con relación curvilínea. Ese caso muestra la posibilidad de examinar formas diferentes; no establece una curva universal ni un nivel ideal aplicable a cualquier deporte. La demanda, la fase de aprendizaje y el criterio elegido importan al estudiar qué función cumple la creencia.

Para avanzar, la fuente propone recoger medidas repetidas y utilizar herramientas que permitan contrastar relaciones no lineales. También plantea diseños con condiciones diferenciadas de eficacia, en lugar de una comparación que solo distinga extremos. La aportación didáctica de esta agenda es preguntar qué forma se está suponiendo antes de analizar datos. Un promedio favorable entre participantes puede coexistir con cambios distintos durante la práctica de una misma persona. Las preguntas de 2021 se mantienen aquí como preguntas de aquella obra: ilustran decisiones teóricas y metodológicas, y no un dictamen sobre el estado posterior del campo.

11. Eficacia colectiva: el referente cambia del yo al nosotros

La eficacia colectiva se refiere al juicio sobre la capacidad conjunta de un grupo para organizar y ejecutar acciones necesarias para un desempeño compartido. Feltz y Beauchamp explican que el cambio de referente conserva el marco teórico, pero desplaza la pregunta desde la capacidad individual hacia lo que el grupo puede hacer. En una tarea interdependiente, cada integrante aporta acciones que deben coordinarse. Creer que puedo realizar mi función y creer que podemos organizar la ejecución conjunta son juicios con contenidos diferentes.

El grupo tampoco tiene que mostrar una percepción uniforme. Los autores describen cuatro patrones de dispersión tomados de la literatura que revisan: acuerdo compartido, una creencia minoritaria diferente, distribución bimodal entre subgrupos y fragmentación. En el segundo patrón, una persona puede valorar la capacidad del equipo de modo distinto al resto; en el tercero, aparecen dos conjuntos con valoraciones diferentes. La media del equipo resume una posición central, pero deja fuera parte de esa organización interna. Investigar la dispersión permite atender a quiénes comparten cada lectura.

La figura reúne cuatro representaciones cualitativas de esos patrones mediante integrantes agrupados por semejanza de juicio. En palabras: consenso indica valoraciones parecidas; minoría señala una valoración apartada; bimodalidad identifica dos agrupaciones; fragmentación expresa diversidad sin un acuerdo claro. Las representaciones son conceptuales y carecen de puntuaciones observadas. Su propósito es mostrar que equipos con un resumen semejante podrían tener configuraciones diferentes. El capítulo propone modelos de varios niveles para estudiar relaciones entre respuestas individuales y propiedades grupales, respetando que los participantes forman parte de equipos.

Feltz y Beauchamp plantean además cómo los procesos de trabajo conjunto pueden desarrollar eficacia colectiva. Preparación, ejecución y resolución de conflictos ofrecen conductas identificables para investigar. El capítulo describe una relación preliminar entre trabajo en equipo y eficacia, y advierte que la cadena causal hacia efectividad deportiva requería estudio en aquella agenda. Ejemplo hipotético: un equipo ensaya cómo compartir información antes de una tarea; sus integrantes después valoran mejor su capacidad de coordinarse. La investigación tendría que examinar el cambio de esas conductas, las creencias y el desempeño conjunto para comprender la relación propuesta.

Un equipo puede albergar juicios diferentes

Patrones cualitativos de dispersión; sin puntuaciones



La media resume; la dispersión muestra la configuración interna

Patrones de dispersión de juicios de eficacia colectiva, representados de forma cualitativa. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Feltz y Beauchamp (2021), capítulo 1, en su exposición de la taxonomía de DeRue y colaboradores.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Deborah L. Feltz y Mark R. Beauchamp (2021).

12. Creer en otro y creer que otro cree en mí

En contextos relacionales, las creencias de capacidad tienen una estructura adicional. Feltz y Beauchamp distinguen la eficacia atribuida a otra persona y la autoeficacia inferida de la relación, conocida por la sigla RISE. La primera corresponde a lo que alguien cree que otro puede hacer. La segunda es una metapercepción: el juicio que una persona elabora sobre cuánto cree otra en su capacidad. Esta diferencia permite separar el mensaje del entrenador, la valoración de la deportista y lo que ella supone que el entrenador piensa.

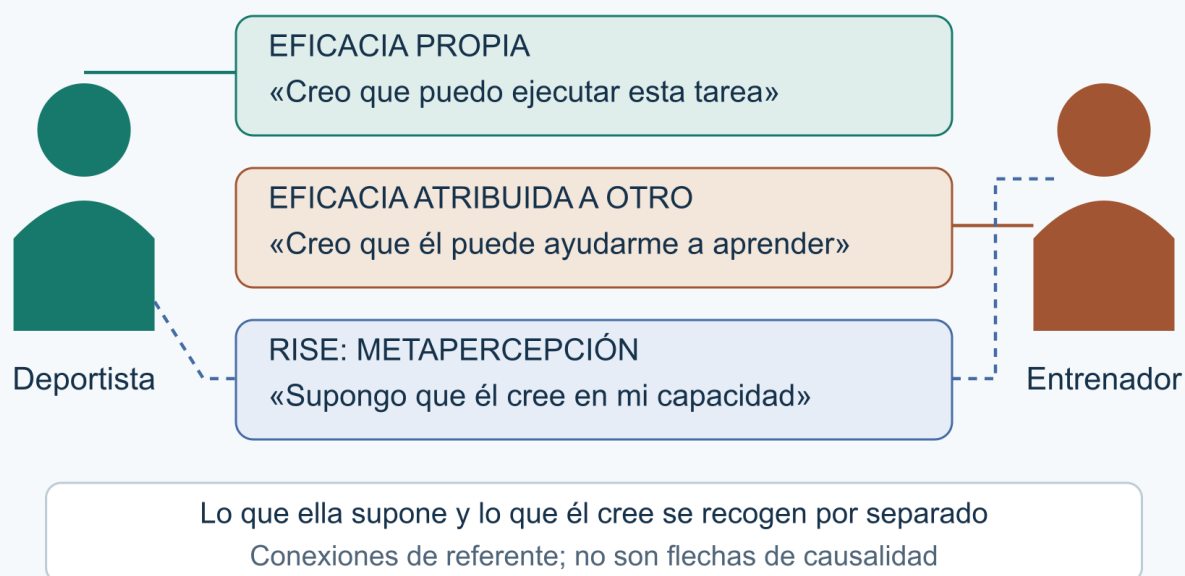
Ejemplo hipotético: una jugadora cree que su entrenador puede ayudarla a aprender una habilidad. A la vez, interpreta que él duda de su progreso porque interviene poco durante sus ensayos. El entrenador podría atribuirle capacidad y estar dedicando atención a otros miembros del grupo. La interpretación de la jugadora y la creencia del entrenador son datos distintos. La situación permite formular preguntas sobre comunicación y percepción sin concluir cuál es el juicio real de alguien a partir de la impresión de otra persona.

La figura dispone dos personas y tres espacios de juicio: lo que cada una considera que puede hacer, la capacidad que atribuye a la otra y lo que supone que la otra cree

de ella. Su equivalencia textual es que eficacia propia, eficacia atribuida a otro y metapercepción relacional poseen referentes diferentes. El esquema muestra relaciones conceptuales y no identifica una dirección causal demostrada. También ayuda a comprender por qué recoger solamente la respuesta de un miembro de la relación limita lo que se sabe acerca del conjunto.

El capítulo revisa asociaciones de estas creencias con estados afectivos, calidad de la relación y motivación, y señala que muchos diseños eran correlacionales o cualitativos. Propone estudiar cómo cada creencia surge e influye en ambos miembros. Si el juicio del entrenador precediera al cambio de la atleta, una intervención y su evaluación atenderían a una vía; si lo decisivo fuera la interpretación de ella, atenderían a otra. Los autores plantean experimentos y entornos virtuales controlados como posibilidades de investigación. La aportación de esta discusión reside en distinguir procesos y contrastarlos, conservando su condición de propuestas del capítulo.

¿De quién es la capacidad y quién la juzga?



Eficacia propia, eficacia atribuida a otro y RISE tienen referentes diferentes. Las frases ilustrativas son hipotéticas. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Feltz y Beauchamp (2021), capítulo 1. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Deborah L. Feltz y Mark R. Beauchamp (2021).

13. Trayectorias vitales y transferencia entre actividades

Feltz y Beauchamp preguntan cómo cambian las creencias de eficacia a lo largo de la vida. Señalan que conocer asociaciones en una etapa concreta ofrece una imagen limitada del desarrollo y de las fluctuaciones dentro de la persona. Su agenda propone atender a transiciones, experiencias acumuladas y cambios de actividad. La pregunta adquiere un contenido distinto al seguir una práctica durante unos meses, acompañar el paso de la escuela a otra etapa o estudiar cómo se reorganiza la actividad después de dejar un contexto deportivo.

La generalidad vuelve aquí como problema de investigación. Una experiencia de aprendizaje puede aportar recursos para una nueva actividad, pero la extensión de la creencia depende de semejanzas que deben examinarse. Los autores proponen seguir a niños y adolescentes cuando prueban nuevas prácticas en Educación Física, juego recreativo y deporte organizado. Interesa estudiar qué capacidades y juicios se acumulan y cuáles se trasladan entre dominios. Esta vía conserva la especificidad de cada actividad y permite investigar transferencia en lugar de darla por supuesta.

Ejemplo hipotético: una estudiante aprende a organizar sus ensayos de una habilidad y luego participa en una actividad que exige movimientos nuevos. Puede trasladar parte de su organización y mantener dudas sobre la ejecución motora. Si se pregunta únicamente por confianza general, ambas experiencias quedarían reunidas en una respuesta poco informativa. Describir el nuevo reto, su experiencia anterior y lo que juzga capaz de hacer permite estudiar qué se conserva y qué necesita aprendizaje. La generalidad puede variar entre la regulación de la práctica y la tarea física.

El capítulo de actividad física aporta ejemplos que encajan con esta pregunta: los juicios se relacionaban más estrechamente con pruebas semejantes a su referente, y las experiencias practicadas mostraban efectos mayores en actividades similares. Ese hallazgo, relatado en poblaciones clínicas, ofrece una razón para examinar la correspondencia entre dominios; no establece una trayectoria de toda la vida. La propuesta longitudinal de Feltz y Beauchamp amplía precisamente el horizonte. Seguir a las mismas personas y documentar las oportunidades que encuentran permitiría describir cambios de capacidad percibida junto con cambios de práctica y contexto.

14. Una lectura integrada para formular mejores preguntas

Las cinco grandes preguntas de Feltz y Beauchamp unen teoría, método y aplicación. La primera examina las direcciones entre eficacia y otros procesos; la segunda, los instrumentos y análisis necesarios para estudiar relaciones dinámicas; la tercera, el trabajo conjunto y la eficacia colectiva; la cuarta, las creencias relacionales; la quinta, las trayectorias vitales. Su lectura conjunta muestra que la autoeficacia puede estudiarse con distintos referentes y escalas de tiempo. Cada pregunta requiere que se especifique quién juzga qué capacidad, para qué acción y en qué condiciones.

La distinción entre deporte y ejercicio adquiere así un significado operativo. En una ejecución deportiva interesa qué demanda describe el juicio y cómo se relaciona con el desempeño correspondiente. En una práctica de ejercicio puede interesar la capacidad física para realizarla, la capacidad de regularla ante obstáculos o ambas. Un equipo exige distinguir percepciones individuales y capacidad conjunta; una relación añade creencias sobre el otro y metapercepciones. Estas diferencias orientan la lectura de los resultados y evitan comparar como idénticas medidas que preguntan por contenidos diferentes.

Ejemplo hipotético de formulación de investigación: un programa de Educación Física quiere conocer cómo los alumnos afrontan una actividad nueva. Podría preguntar por la capacidad de ejecutar sus componentes, recoger la interpretación de una demostración y observar la práctica posterior. Si además quiere estudiar continuidad fuera de clase, necesitaría un referente de autorregulación y conocer condiciones del entorno. Si busca atribuir un cambio a la demostración, el diseño debe permitir comparar esa explicación con otras. El caso enlaza conceptos de las fuentes para mostrar cómo una pregunta amplia se transforma en variables y relaciones concretas.

La evidencia revisada permite conservar una idea precisa: las creencias de capacidad constituyen información relevante para comprender decisiones y conductas, dentro de una relación con habilidades, motivación y condiciones de acción. Los capítulos también muestran resultados y preguntas que impiden convertir esa relevancia en una regla uniforme. Una lectura rigurosa sigue el referente de cada creencia, el modo de medirla, la población y el proceso propuesto. Así, el concepto mantiene su utilidad explicativa y abre investigaciones delimitadas sobre lo que una persona, una relación o un grupo considera capaz de organizar y ejecutar.

Referencias bibliográficas

1. Feltz, D. L., & Beauchamp, M. R. (2021). Advancing research on efficacy beliefs. In E. Filho & I. Basevitch (Eds.), *Sport, exercise and performance psychology: Research directions to advance the field*. Oxford University Press.

Capítulo 1. Advancing Research on Efficacy Beliefs

2. Tod, D. (2022). *Sport psychology: The basics* (2nd ed.). Routledge.

Capítulo 4. Self-confidence

3. Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions* (3rd ed.). Routledge.

Capítulo 10. Physical activity and confidence: I think I can, I think I can, I know I can...

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html