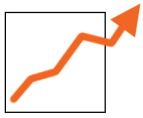
Mi cuaderno de ejercicios de

autoeficacia

*Cuando el **aprendizaje** se hace difícil, puedo...*

1. Centrar mi esfuerzo
2. Volver a intentarlo
3. Calmarme
4. Puedo decir: "Aún no he aprendido _____"
5. Ejercitar mi cerebro
6. Aprender de mis errores

7. Recordar cosas difíciles que he hecho 
8. Dar y aceptar elogios
9. Aceptar comentarios
10. Observar y aprender de los demás

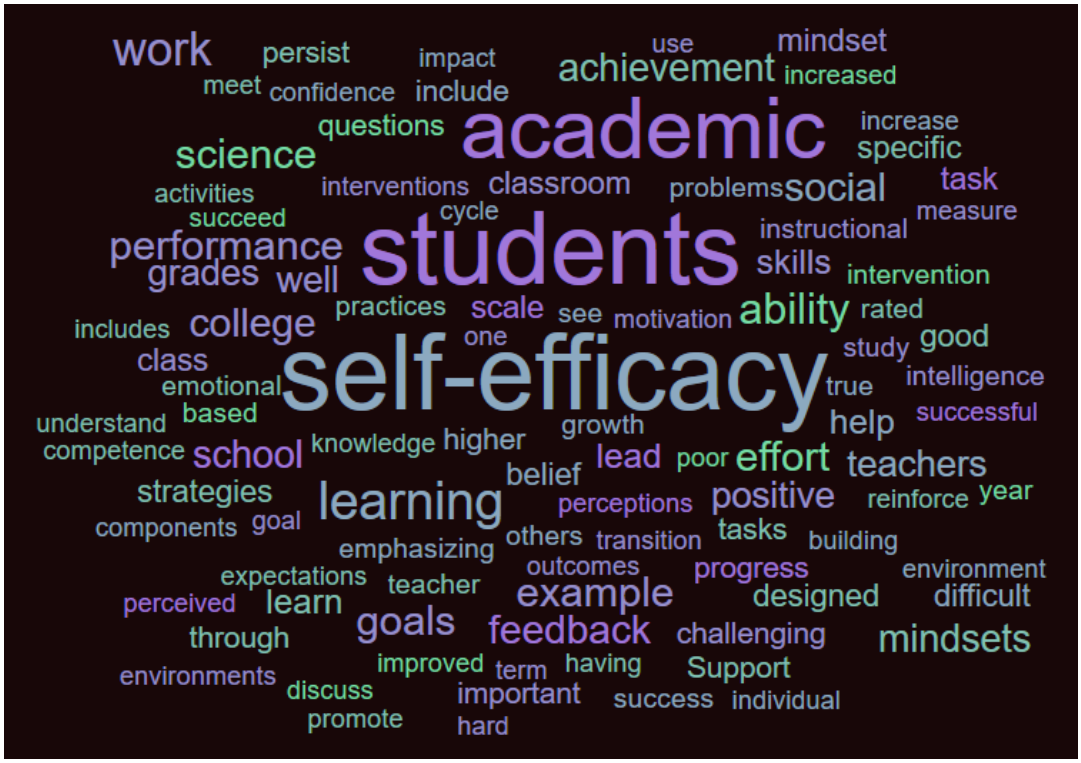
CCC MARCO DE COMPETENCIAS UNIVERSITARIAS Y PROFESIONALES
CCCFramework.org

INTERMEDIA

© 2016 Amy Gaumer Erickson y Patricia Noonan

Mi cuaderno de ejercicios de autoeficacia [Intermedia]

Este cuaderno de ejercicios complementario para los estudiantes corresponde directamente a las *Lecciones de autoeficacia [Intermedia]* (www.cccframework.org). Estas actividades están diseñadas para completarse a lo largo del tiempo.



Índice

Evaluación de tus conocimientos de autoeficacia (prueba previa) 2
Unidad 1: Presentación de la autoeficacia.....3
Unidad 2: Comprender tu nivel actual de autoeficacia 6
Unidad 3: Afrontar los retos con mentalidad de crecimiento.....7
Unidad 4: Ver los errores y contratiempos como oportunidades para aprender.....9
Unidad 5: Reflexionar sobre los logros pasados para aumentar la confianza en uno/a mismo/a 10
Unidad 6: Dar y aceptar comentarios y elogios 12
Unidad 7: Comprender cómo influyen tus emociones en tu autoeficacia 15
Unidad 8: Construir tu autoeficacia observando el éxito de los demás 17
Unidad 9: Autoeficacia: juntando todas las piezas 19
Evaluación de tus conocimientos de autoeficacia (prueba posterior).....21

Modificado en agosto de 2023

Mención recomendada: Heger, E., Noonan, P. M., Gaumer Erickson, A. S., & Haught, T. (2023). *Lecciones de autoeficacia [Intermedia]* (2ª ed.). [*Lecciones para profesores y cuaderno de ejercicios para estudiantes*]. Marco de competencias universitarias y profesionales. https://www.cccframework.org/competency-lessons-and-student-workbooks/

Evaluación de tus conocimientos de autoeficacia (prueba previa)

Prueba previa: Completa una breve prueba de conocimientos para ayudarte (y ayudar a tu profesor/a) a comprender mejor tu nivel actual de autoeficacia. Cuando realices la prueba, es importante que tengas en cuenta que no se te calificará por ello. Sé reflexivo/a y sincero/a.

***Prueba de conocimientos de autoeficacia*: www.cccstudent.org**

Código (proporcionado por tu profesor/a): _____

Puntos 1–20: Al leer cada punto, haz una pausa y piensa un momento. A continuación, marca la respuesta que mejor te represente.

Puntos 21–40: Esta parte mide tus conocimientos sobre autoeficacia, incluida tu capacidad para identificar las acciones que serían más eficaces para aumentar tu autoeficacia en situaciones específicas.

Una vez que hayas completado la *Prueba de conocimientos de autoeficacia*, asegúrate de mantener abierta la página de Resultados para poder completar la siguiente sección.

Revisa los puntos 1–20 e identifica los puntos que has puntuado alto, indicados con marcas de verificación sombreadas en verde. Escribe tres de estos puntos en la tabla bajo la columna *Mis puntos fuertes en autoeficacia*.

A continuación, identifica los puntos que hayas calificado como bajos, indicados con marcas de verificación sombreadas en rosa o rojo. Escribe tres de estos puntos en la tabla bajo la columna *Mis áreas de crecimiento en autoeficacia*.

Mis puntos fuertes en autoeficacia (marcas de verificación sombreadas en verde)	**Mis áreas de crecimiento en autoeficacia (marcas de verificación sombreadas en rosa o rojo)**
1.	1.
2.	2.
3.	3.

A continuación, anota tu puntuación en la prueba de conocimientos:

Puntuación en opción múltiple: _____/19 _____%

Unidad 1: Presentación de la autoeficacia

1. Puedo definir la autoeficacia

Analiza con tu grupo una de las citas que aparecen a continuación y anota tus respuestas a las siguientes preguntas:

¿Qué significa la cita?

_____

_____

_____

¿Cómo se relaciona la cita con ser capaz de hacer algo que es difícil?

_____

_____

_____

Citas de autoeficacia:

1. Las medallas de oro están hechas de tu sudor, sangre y lágrimas, y de tu esfuerzo en el gimnasio cada día, sacrificando mucho.
   —Gabby Douglas
2. Lo único que importa es el esfuerzo.
   —Antoine de Saint-Exupéry
3. Creo mucho en la suerte, y cuanto más trabajo, más suerte tengo.
   —Thomas Jefferson
4. No es que sea muy listo, es que me quedo más tiempo con los problemas.
   —Albert Einstein
5. Por muchos errores que cometas o por lento que sea tu progreso, sigues estando muy por delante de todos los que no lo intentan.
   —Tony Robbins
6. He fallado más de 9000 tiros en mi carrera. He perdido casi 300 partidos. 26 veces me han confiado el tiro ganador del partido y he fallado. He fallado una y otra vez en mi vida … y por eso tengo éxito.
   —Michael Jordan
7. Si no puedes volar, corre. Si no puedes correr, camina. Si no puedes caminar, arrástrate. Pero hagas lo que hagas, tienes que seguir avanzando.
   —Martin Luther King Jr.

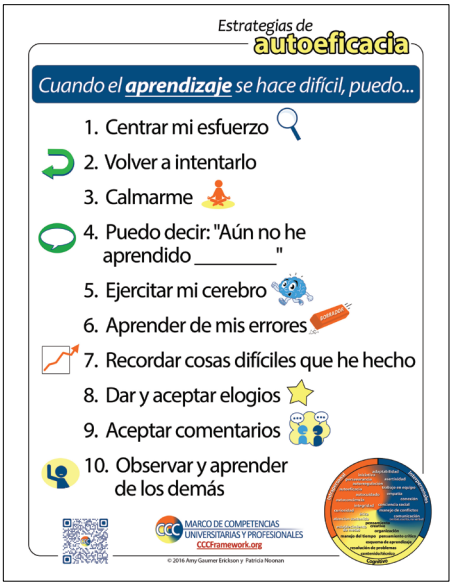
Piensa en las citas que acabas de comentar y en las definiciones que han dado los estudiantes en el video *Los estudiantes de Coleman describen la autoeficacia* (youtu.be/SIHuUkiaaJA). A continuación, responde a la siguiente pregunta.

Cómo le explicarías la autoeficacia a un amigo o una amiga: _____

_____

_____

_____



2. Puedo *centrarme en mi esfuerzo* para ayudar a mejorar mi confianza en mí mismo/a

En tu pequeño grupo, trata cada una de las preguntas enumeradas. Resume tu debate y prepárate para compartirlo con la clase.

Grupo 1	Grupo 2
¿Qué significa concentración?	¿Qué significa esfuerzo?
¿Cómo sabes que estás concentrado/a?	¿Cómo sabes que te estás esforzando?
¿Cómo se ve y cómo se siente cuando no estás concentrado/a?	¿Cómo se ve y cómo se siente cuando no te esfuerzas?

Reflexiona sobre lo que has aprendido en esta actividad y anota tus ideas en las siguientes preguntas:

¿Qué significa para ti el esfuerzo?

_____

_____

_____

¿Qué ocurre cuando te esfuerzas mucho?

_____

_____

_____

Escribe sobre un momento en el que te hayas esforzado. Incluye las acciones y los pensamientos que te ayudaron a esforzarte.

_____

_____

_____

3. Puedo *volver a intentarlo* para aumentar mi confianza

Reflexiona sobre un momento en el que te diste por vencido/a en lugar de ***intentarlo de nuevo***. Escribe cómo ***intentarlo de nuevo*** podría haber cambiado el resultado de lo que intentabas hacer. Utiliza el siguiente marco para estructurar tus reflexiones.

Escribe sobre un momento en el que te diste por vencido/a y dejaste de aprender en lugar de ***intentarlo de nuevo***.

_____

_____

_____

Fue difícil ***volver a intentarlo*** porque _____

_____

_____ .

Si hubiera seguido intentándolo en lugar de rendirme habría _____

_____

_____ .

4. Puedo identificar formas de *calmarme*

Escribe las seis opciones diferentes del video *Elegir una herramienta para mantener la calma en la escuela* (youtu.be/NNwon3Drnn8).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Piensa en una tarea próxima o en un concepto desafiante que probablemente te haga sentir frustrado/a, abrumado/a o estresado/a, y completa la siguiente pregunta.

Puedo sentirme frustrado/a cuando _____ .

Si empiezo a sentirme frustrado/a, haré lo siguiente _____ .

5. Puedo explicar por qué la autoeficacia es importante para mí

Mejorar mi autoeficacia es importante para mí porque _____

_____

_____

Unidad 2: Comprender tu nivel actual de autoeficacia

6. Podemos identificar los puntos fuertes y los retos como clase

Vas a hacer un póster que te recordará que todos tenemos diferentes puntos fuertes y retos. Para empezar este proyecto, responde a estas preguntas:

Escribe tres cosas que se te dan bien:

1. _____
2. _____
3. _____

Escribe algo que te suponga un reto:

_____

7. Puedo describir los puntos fuertes y los retos de mi autoeficacia en la escuela

Completa el siguiente cuadro. Empieza anotando en la primera columna algún reto en el que estés trabajando actualmente.

Concepto que presenta un reto	**Puntos fuertes** ¿Qué has aprendido sobre [concepto que presenta un reto]? ¿Qué puedes hacer ahora que antes no podías?	**Oportunidades de crecimiento** ¿Qué es lo que más te cuesta? ¿Qué puedes hacer para aumentar tu autoeficacia y seguir aprendiendo?

8. Puedo describir estrategias de autoeficacia que son mis puntos fuertes

Elige tu mejor estrategia de autoeficacia y escribe sobre un momento en el que demostraste esta estrategia.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Unidad 3: Afrontar los retos con mentalidad de crecimiento

9. Puedo explicar la diferencia entre la mentalidad fija y la mentalidad de crecimiento

	Mentalidad fija	Mentalidad de crecimiento
Dificultades	• son cosas que evito • pueden revelar lo poco hábil que soy • me dan ganas de abandonar	• son cosas que agradezco • me ayudarán a aprender y mejorar • me dan ganas de esforzarme aún más
Esfuerzo	• es necesario solo para los que no tienen talento	• es necesario para mejorar, independientemente de mi nivel
Fracaso	• es culpa de otro, no mía • me desanima • significa que nunca lo sabré	• me ayuda a aprender a mejorar • me prepara para la próxima vez • significa que aún no lo he aprendido
Comentarios	• significa que los demás piensan que soy incapaz • me hace defender mis decisiones	• significa que otras personas están intentando ayudarme a mejorar • revela áreas en las que puedo mejorar
Habilidades	• son capacidades con las que se nace o no • son fijas	• se consiguen con esfuerzo y tiempo • siempre se pueden mejorar

Adaptado de "The 4 makers & breakers of mindset—Pt. 1," de T. Ragan, 16 de enero de 2015, *Train Ugly*.

Escribe sobre la diferencia entre una mentalidad fija y una mentalidad de crecimiento utilizando las siguientes preguntas:

¿Qué significa tener una mentalidad fija?

_____

_____

_____

_____

¿Qué significa tener una mentalidad de crecimiento?

_____

_____

_____

_____

Escribe sobre un momento en el que tenías una mentalidad fija pero fuiste capaz de cambiar tu mentalidad a una mentalidad de crecimiento.

_____

_____

_____

_____

10. Puedo *centrarme en mi esfuerzo* identificando acciones, frases y pensamientos de mentalidad fija

Mientras ves el video *The Force: A Growth Mindset* (La Fuerza: Una mentalidad de crecimiento) (youtu.be/HYUJxzh8Raw), anota las acciones, frases y pensamientos de Luke que representan una mentalidad fija.

_____

_____

_____

_____

¿Cómo podría cambiarse esa acción, frase o pensamiento por una acción, frase o pensamiento de mentalidad de crecimiento?

_____

_____

_____

_____

11. Puedo *ejercitar mi cerebro* y explicar cómo cambia el cerebro cuando estoy aprendiendo

Aprenderé a _____

ejercitando mi cerebro.

Dibuja una visualización de lo que le ocurre al cerebro cuando practicas algo o aprendes algo nuevo.

Unidad 4: Ver los errores y contratiempos como oportunidades para aprender

12. Puedo explicar cómo los errores me ayudan a aprender

Escribe o haz un dibujo sobre un momento en el que cometiste un error y explica qué aprendiste de él.

15. Puedo describir ejemplos de cómo utilizar los errores como oportunidades para aprender

Tu profesor/a te asignará un personaje famoso de la siguiente lista. Investiga uno o dos errores que cometió la persona famosa y qué aprendió del error.

Personajes famosos:

- Abraham Lincoln
- Thomas Edison
- Maya Angelou
- Walt Disney
- Albert Einstein
- Los hermanos Wright
- Michael Jordan
- Bill Gates
- Simone Biles
- J. K. Rowling

¿Cuáles fueron uno o dos retos a los que se enfrentó esta persona?

_____

_____

¿Qué aprendió esta persona de sus retos o de los errores que cometió?

_____

_____

_____

¿En qué te pareces a esta persona con los retos a los que te enfrentas o los errores que cometiste?

_____

_____

_____

Unidad 5: Reflexionar sobre los logros pasados para aumentar la confianza en uno/a mismo/a

16. Puedo *recordar cosas difíciles que he hecho*

Identifica dos o tres cosas que ya has aprendido a hacer y anótalas en tu Registro de dominio.

Registro de dominio

Qué he aprendido	**Cómo lo he aprendido** (incluye un resumen de las Estrategias de autoeficacia que utilizaste para lograr el objetivo)

17. Puedo compartir cosas difíciles que he hecho

En un grupo pequeño, representa o crea un video en el que aparezca el logro de un/a estudiante de la actividad anterior. La representación debe contener un resumen de cómo el esfuerzo y el progreso a lo largo del tiempo llevaron a dominar con éxito una tarea o a comprender un concepto. La representación también debe mostrar los obstáculos que se encontró y cómo los superó.

A continuación, mientras cada grupo comparte la historia de un logro, todo el grupo reflexiona sobre las preguntas que figuran a continuación:

¿Cuáles crees que fueron las dos cosas más importantes que hizo la persona que le permitió realizar la tarea?

_____

_____

¿Qué podrían haber hecho para aumentar su autoeficacia a lo largo del camino?

_____

_____

18. Puedo planificar mi futuro dominio

Piensa en algo que estés aprendiendo ahora y que te suponga un reto.

¿Cómo sabrás cuándo lo dominas?

_____

_____

_____

¿Cómo verás tu propio crecimiento a lo largo del camino?

_____

_____

_____

¿Cómo te sentirás cuando lo domines?

_____

_____

_____

¿Qué estrategias de autoeficacia pueden ayudarte a seguir progresando hasta alcanzar el dominio?

_____

_____

_____

Unidad 6: Dar y aceptar comentarios y elogios

19. Puedo describir un elogio significativo

Al elogiar y dar comentarios …	
LO QUE SE DEBE HACER	**LO QUE NO SE DEBE HACER**
Decir lo que te gusta o entiendes de su trabajo	**Utilizar comentarios negativos o hirientes**
Hacer preguntas aclaratorias	**Utilizar elogios generales o amplios sobre la persona**
Ser específico/a sobre lo que la persona hizo bien y en qué puede mejorar	**Limitar los elogios a "Bien hecho" o "Buen trabajo"**

20. Puedo *aceptar comentarios* para mejorar mis habilidades

En esta actividad, jugarás a un juego para practicar cómo elogiarse mutuamente y hacerse comentarios de forma específica y significativa. Intentarás dibujar una figura que tu compañero/a te describa. Tendrás cuatro intentos para dibujar la figura. Cada vez, deberás mejorar tu dibujo escuchando los comentarios específicos de tu compañero/a. Una vez finalizados los cuatro intentos, cambiarán quién dibuja y quién da los comentarios.

Utiliza estas preguntas orientativas para ayudarte a elaborar mejores comentarios:

- ¿Qué ha hecho bien tu compañero/a?
- ¿Te preguntas por qué tu compañero/a ha dibujado la figura de una determinada manera? Haz una pregunta aclaratoria.
- ¿Qué aspectos podrían mejorar para que su dibujo sea más preciso?

Dibujo 1	Dibujo 2
Dibujo 3	Dibujo 4

Después del juego, reflexiona:

- ¿Qué sentiste al ***aceptar comentarios*** sobre tu dibujo?
- ¿Qué tipo de comentarios te han ayudado más a mejorar tu dibujo?

21. Puedo *elogiar* a los demás para reforzar su autoeficacia

Lee el ejemplo del siguiente cuadro. A continuación, proporciona una declaración de elogio y una declaración de persuasión positiva para Julie y Emily.

Situación	**Elogio** (comentarios específicos sobre lo que la persona está haciendo bien o mejorando)	**Declaración de persuasión positiva** (frases motivadoras y de apoyo que comunican la confianza en la persona y los beneficios de los esfuerzos continuados)
Ejemplo: José realmente quiere mejorar su porcentaje de tiros libres. En este momento, está haciendo alrededor del 30 por ciento de sus tiros libres, pero le gustaría aumentar su porcentaje al 40 por ciento. Ha estado practicando todos los días con su hermano mayor y aplicando los comentarios de su hermano relacionados con "arquear su tiro" más correctamente.	Tu porcentaje de tiros libres mejora cada semana y he notado que arqueas más el tiro.	Has estado trabajando todos los días con tu hermano mayor, y está dando sus frutos. Ha costado tiempo y trabajo, pero lo has logrado. Puedes mejorar aún más tu porcentaje si sigues esforzándote. No te desanimes, ¡tú puedes!
Julie quiere aprender a tocar la flauta para formar parte de la banda en quinto grado. Ha estado recibiendo clases de su vecina. Su vecina le dijo que se sentara derecha para poder controlar la respiración al tocar las notas.		
Emily quiere memorizar un poema para el concurso de talentos de la escuela. Cada día memoriza un verso nuevo y ya ha memorizado la mitad del poema.		

Crea una declaración de persuasión positiva para tu compañero/a relacionada con un concepto que presenta un reto que esté aprendiendo en este momento:

_____

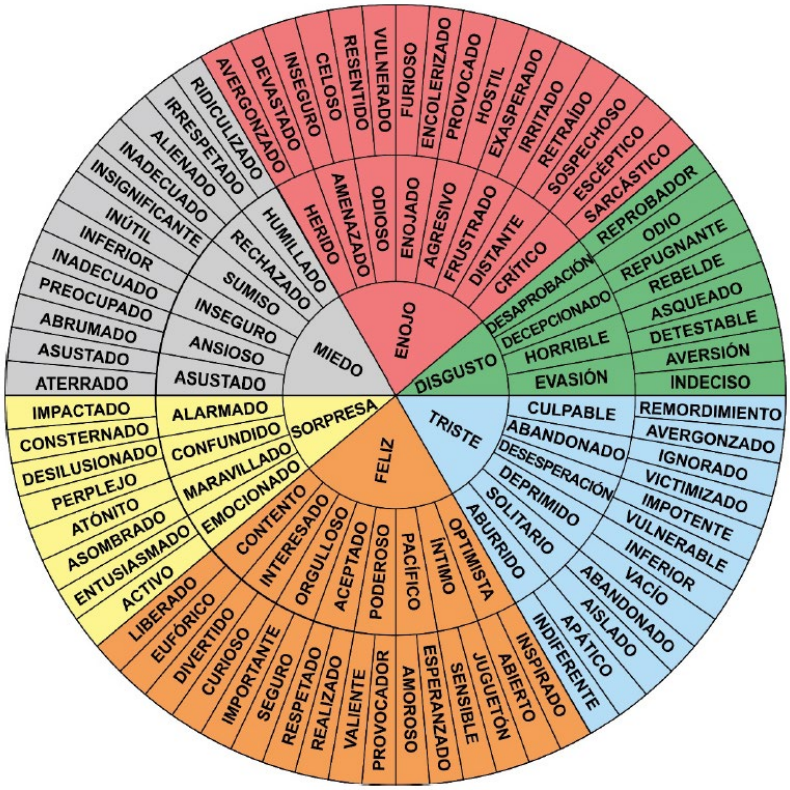
_____

_____

Unidad 7: Comprender cómo influyen tus emociones en tu autoeficacia

22. Puedo identificar sentimientos que he tenido cuando estoy aprendiendo algo difícil

Rueda de palabras de sentimientos



Reproducido con permiso del editor Thinkmap, Inc. © 1998-2018. Todos los derechos reservados. Queda prohibida su reproducción sin el consentimiento por escrito de Thinkmap, Inc. Para más información, visite www.vocabulary.com.

Utilizando la *Rueda de palabras de sentimientos*, identifica dos sentimientos que experimentarías al abordar cada una de las tareas enumeradas en la siguiente tabla. Elige sentimientos de los dos círculos exteriores (con emociones más complejas) y de varios ámbitos.

Tarea que presenta un reto	Dos sentimientos al abordar esta tarea
1. Escribir un trabajo de investigación	
2. Fallar un tiro ganador en un partido de baloncesto	
3. Cantar un solo	

4.	
5.	

Piensa en un acontecimiento o una situación próximos que te produzcan cierta emoción y en los que no te sientas seguro/a de ti mismo/a. Completa el siguiente ejercicio de reflexión:

Siento _____

sobre _____ .

Me siento _____

porque _____

_____ .

23. Puedo usar la atención plena para *calmarme*

Piensa en un próximo reto que vas a experimentar.

¿Qué emociones complejas es probable que sientas?

_____

_____

_____

¿Cómo crees que la Respiración del cuadrilátero (youtu.be/tEmt1Znux58) te ayudará a ***calmarte***?

_____

_____

_____

Unidad 8: Construir tu autoeficacia observando el éxito de los demás

24. Puedo analizar cómo otros superaron retos

Piensa en alguien que conozcas y que haya experimentado un reto. Esta persona puede ser real o ficticia, como un personaje literario. Responde a las siguientes preguntas:

Escribe una o dos oraciones que describan el reto que superó la persona.

_____

_____

_____

_____

Escribe una o dos oraciones sobre cómo la persona superó el reto. Especifica qué estrategias de autoeficacia utilizó.

_____

_____

_____

_____

¿Cómo utilizarás lo que sabes sobre la superación de un reto la próxima vez que experimentes un reto?

_____

_____

_____

_____

25. Puedo *observar y aprender de los demás* para aumentar mi propia autoeficacia

Entrevista a alguien que conozcas y aprende cómo superó un reto.

Pasos para realizar una entrevista de autoeficacia:

1. Preséntate a la persona a la que vas a entrevistar y recuerda mantener el contacto visual. Explícale que has estado aprendiendo sobre la autoeficacia y por qué es importante. Dile a la persona que estás entrevistando que esta entrevista le ayudará a aprender cómo superó un reto y que tú utilizarás ese conocimiento cuando experimentes retos.
2. Dile a la persona que estás entrevistando sobre la estrategia ***observar y aprender de los demás***.
3. Pide a la persona que cuente cómo superó un reto. El reto puede estar relacionado con su trabajo, su vida familiar, su escuela o su infancia.
4. Pide a la persona que dé detalles sobre cómo se sintió cuando experimentó el reto. Por ejemplo, ¿qué emociones tuvo que manejar? ¿Se sintió frustrada, estresada o decepcionada? ¿Cómo manejó esas emociones?
5. Pide a la persona que dé detalles sobre lo que hizo para superar el reto. Por ejemplo, ¿la persona se dijo cosas positivas? ¿Se ***concentró en su esfuerzo***? ¿***Aprendió de sus errores***?

6. Después de entrevistar a la persona sobre un reto que haya superado, dale las gracias por compartirlo. A continuación, escribe un resumen de lo que te ha contado. Incluye detalles sobre las estrategias que utilizó para superar el reto.

Repasa el resumen de tu entrevista. Piensa en qué te *pareces* a la persona entrevistada.

- ¿En qué te pareces a la persona entrevistada? Por ejemplo, ¿creciste en una familia parecida? ¿Vivías en una ciudad como la suya o has experimentado un reto como el suyo?
- ¿Qué retos estás viviendo actualmente o crees que vivirás en el futuro? ¿Cómo puedes utilizar lo que has aprendido en la entrevista para superar tus retos actuales o futuros?

Registra tus reflexiones utilizando el siguiente marco:

Cuando experimento un reto, puedo ser como _____

y _____

para ayudarme a superar _____ .

Unidad 9: Autoeficacia: juntando todas las piezas

26. Puedo identificar Estrategias de autoeficacia

Relaciona la estrategia de autoeficacia con su descripción.

1. ***Centrarme en mi esfuerzo***

2. ***Volver a intentarlo***

3. ***Calmarme***

4. ***Di: "Aún no he aprendido ____"***

5. ***Ejercitar mi cerebro***

6. ***Aprender de mis errores***

7. ***Recordar cosas difíciles que he hecho***

8. ***Dar y aceptar elogios***

9. ***Aceptar comentarios***

10. ***Observar y aprender de los demás***

a. Que no lo sepa ahora no significa que no pueda aprenderlo en el futuro.

b. Mi cerebro es como un músculo, y puedo construir neurovías completando tareas desafiantes.

c. Los consejos de los adultos y de mis amigos me ayudarán a mejorar más rápido.

d. He hecho cosas difíciles en el pasado, y ese conocimiento puede ayudarme a aprender cosas difíciles ahora.

e. Diré "Gracias" cuando alguien se dé cuenta de que estoy trabajando duro.

f. Los errores forman parte de mi aprendizaje.

g. Los éxitos y los errores de los demás me ayudan a aprender.

h. Puedo respirar hondo y contar hasta ocho cuando experimento grandes emociones.

i. Se necesitarán varios intentos para aprender algo nuevo.

j. Tengo que esforzarme y no rendirme cuando algo me resulta difícil.

¿Qué estrategia de autoeficacia utilizas con más frecuencia? Pon un ejemplo de cuándo la has utilizado.

_____

_____

_____

¿Qué estrategias de autoeficacia te resultaron difíciles de relacionar con sus descripciones?

_____

_____

_____

¿Qué estrategias de autoeficacia quieres practicar más? ¿Cuándo podrías practicar estas estrategias?

_____

_____

_____

27. Puedo compartir estrategias que me ayudan a creer que puedo hacer cosas difíciles

Vas a realizar un proyecto sobre autoeficacia y presentarlo a otros estudiantes. Selecciona una de las opciones a continuación.

1. Crea un video para compartirlo con los estudiantes más jóvenes. En tu video, describe los retos que los estudiantes más jóvenes probablemente encontrarán cuando tengan tu edad. Explica al menos tres estrategias específicas que puedan utilizar para aumentar su autoeficacia.
2. Haz un póster personal de autoeficacia que explique la autoeficacia y al menos tres de las estrategias.
3. Escribe y representa una obra de teatro en la que un personaje tenga que superar un reto y utilice estrategias de autoeficacia para superarlo.

Comprueba que tu proyecto incluya cada uno de los puntos siguientes.

¿Mi proyecto incluye los siguiente?

- **Una definición de autoeficacia en mis propias palabras**
- **Una explicación de por qué es importante la autoeficacia**
- **Una explicación de al menos tres estrategias específicas que puedes utilizar para aumentar tu autoeficacia**
    - **Estrategia 1:** _____
    - **Estrategia 2:** _____
    - **Estrategia 3:** _____

Evaluación de tus conocimientos de autoeficacia (prueba posterior)

Reflexiona sobre tu autoeficacia. Describe tus puntos fuertes y tus áreas de crecimiento.

Puntos fuertes en autoeficacia	Áreas de crecimiento en autoeficacia
1.	1.
2.	2.
3.	3.