

Autoeficácia, a força do acreditares em ti

“I Can, I Do”



Se em algum momento deste teu percurso no Ensino Superior, face a resultados menos bons ou alguma inadaptação, a tua voz interior te disse que *“não tens jeito”* e que *“não foste feito para estudar”*, o caminho não é baixar os braços e deixar-te levar numa onda de pessimismo que tende a *“abafar”* o que de melhor há em ti: a tua força (proveniente do acreditares em ti e nas tuas capacidades).

Na área da Psicologia, a força desse acreditar que permite a concretização de ações positivas na nossa vida chama-se **autoeficácia**. Bandura (1977) definiu este conceito como a *“crença do indivíduo na sua capacidade para iniciar e desempenhar com sucesso as suas tarefas, as quais exigem esforço e perseverança face às adversidades”*. Ou seja, perante a imagem que tens de ti (autoconceito), o quanto confias nas tuas competências para ter sucesso numa dada tarefa (mesmo que não esteja a correr como querias) será o teu nível de autoeficácia. Por exemplo, face à forma como te vês como estudante,

quanto confias nas tuas competências para passar no próxima exame. Já alguma vez paraste para pensar sobre qual será o teu nível de autoeficácia neste momento?

Testa o teu nível de autoeficácia

Para cada frase que se segue indica o quanto te sentes confiante na tua capacidade atual para desempenhar a atividade apresentada, numa escala de 1 a 5.

| Tenho confiança de que sou capaz de... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Aprender os conteúdos que são necessários à minha formação | <input type="checkbox"/> |
| Nos momentos de avaliação demonstrar o que aprendi no curso | <input type="checkbox"/> |
| Responder às exigências do meu curso | <input type="checkbox"/> |
| Aplicar o conhecimento aprendido no curso na prática | <input type="checkbox"/> |
| Trabalhar em grupo | <input type="checkbox"/> |
| Tomar decisões relacionadas à minha formação | <input type="checkbox"/> |
| Cooperar com os colegas nas atividades do curso | <input type="checkbox"/> |
| Esforçar-me nas atividades académicas | <input type="checkbox"/> |
| Motivar-me para fazer as atividades ligadas aos curso | <input type="checkbox"/> |
| Concluir os trabalhos do curso dentro dos prazos estabelecidos | <input type="checkbox"/> |
| Planear a realização das atividades solicitadas pelo curso | <input type="checkbox"/> |
| Preparar-me para as avaliações | <input type="checkbox"/> |

Total: ____ /60 pontos

Se tiveste uma pontuação igual ou superior a 30, estás de parabéns! Tens um bom nível de autoeficácia, o que significa que atinges os objetivos a que te propões, com confiança e boa tolerância à frustração. Pelo contrário, se tiveres encontrado uma pontuação igual ou inferior a 15, é provável que neste momento não estejas a conseguir ter os resultados que esperavas e te sintas desmotivado/a. Isto porque a qualidade das expectativas de autoeficácia apresenta uma ligação direta com outras áreas do teu funcionamento como a motivação ou os estados afetivos.

Mas não te preocupes, **a autoeficácia é um processo que se constrói**. De seguida, damos-te **algumas dicas** que te podem ajudar a “ver o copo meio cheio”.

Define metas claras e realistas

Adota a terminologia **SMART** (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant e Time-Bound*) na definição dos teus objetivos, de forma a garantir que tens **metas realistas e bem delineadas**. Garante, por exemplo, que tens tempo suficiente ou o apoio que precisas para realizares o que desejas. Além disso, não te esqueças que definir apenas objetivos a longo-prazo (e.g., “*acabar o curso*”, “*entrar no Mestrado X*”), pode ser desmotivador pela distância a que se encontram. Por isso, procura dividir as tuas metas superiores em etapas menores e gerenciáveis (i.e., objetivos a curto-prazo).

A ideia-chave por detrás desta dica é que quanto mais conseguires ver o teu progresso, mais a tua autoeficácia sairá reforçada e, à medida que esta fortalece, os teus objetivos também tenderão a ser mais exigentes, desenvolvendo-se assim um ciclo de causalidade recíproca entre objetivos e crenças de autoeficácia.

Neste ponto, é ainda importante reconheceres se tens uma **boa capacidade de adiar a gratificação**. É que parte dos nossos planos terão a recompensa maior lá à frente e não na gratificação imediata. Por isso, procura manter a tua “grande recompensa” em mente durante todo o processo, de forma a que te lembres constantemente para o que estás a trabalhar – a tua verdadeira e genuína motivação.

Conhece-te

Depois de definires os teus objetivos enquanto estudante, deves pensar no chamado **planeamento estratégico**, que consiste na seleção do leque de estratégias e métodos de aprendizagem que te permitem alcançar aquilo que traçaste.

Se neste momento não estás a conseguir obter os resultados que esperavas, uma causa possível pode ser o não estares a estudar da forma mais correta para ti. Sabemos que, depois de 12 ou mais anos de escolaridade, dizer-te para te conheceres como estudante é quase paradoxal. Mas a verdade é que o Ensino Superior exige um certo reajuste na nossa forma de estudar e encarar a aprendizagem. Por exemplo, reflete sobre:

- o teu [ritmo biológico](#) (em que momento do dia rentabilizas melhor o teu tempo?). De uma maneira geral, a nossa *performance* cognitiva é maior durante o dia, diminuindo progressivamente até atingir níveis mais baixos à noite. No entanto, há exceções. Por exemplo, pessoas mais extrovertidas têm uma maior tendência para um funcionamento noturno. Por isso, reflete sobre qual será a melhor altura do dia para te dedicares ao estudo com maior nível de concentração e eficácia.
- as tuas [estratégias de aprendizagem](#) (os métodos de estudo que utilizas serão os mais adequados às tuas características e às da UC?). Pesquisa sobre métodos de estudo alternativos que possam ser mais eficazes na tua abordagem às aulas ou no estudo intensivo para as avaliações. Deixo-te aqui algumas sugestões: método de Feynman, método de PLEMA e método de Cornell.

Ajuda-te a ti e aos outros

Observar colegas “bem sucedidos” pode aumentar a crença na tua própria capacidade para realizar tarefas semelhantes. Por isso:

- recorre a **programas de mentoria**: se o teu curso tiver um programa de mentoria experimenta fazer parte dele! Teres um mentor que já passou por experiências

semelhantes às tuas pode dar-te um “modelo de sucesso”, mostrando-te que é possível ultrapassar os obstáculos que estás agora a sentir.

- experimenta **grupos de estudo**: observar colegas a explicar conceitos complexos “como se fossem fáceis” vai inspirar-te a acreditar que também podes dominar aquela matéria. Além disso, não somos todos bons em tudo: hoje ouves, mas amanhã poderá ser a tua vez de explicar e ajudar alguém.

Reflete sobre o teu desempenho

Durante o processo de aprendizagem, não podes esquecer-te de te **automonitorizar**. Ou seja, de tentar perceber o teu progresso e os teus fracassos comparativamente aos teus critérios de referência/objetivos. Deves, por exemplo:

- praticar a **autorreflexão**: a este nível um dos processos iniciais envolve comparar a informação monitorizada (e.g., a nota do exame) com o objetivo inicial. Por isso, sempre que receberes uma classificação deves responder a perguntas como: o que correu mal? Não percebi a pergunta? Não controlei o tempo? O planeamento de estudo que fiz foi o mais acertado? Para sintetizar a tua resposta a estas perguntas podes realizar uma [Análise Swot](#). Só não te esqueças que deves atribuir a causa do teu insucesso a fatores que podem ser alterados (e.g., ao tempo e esforço que dedicaste ao estudo) e nunca à tua competência. Isto porque se atribuíres a falha à tua competência cognitiva, desencadearás um ciclo de reações negativas e de desinvestimento. “Nós tornamo-nos naquilo que pensamos” é por isso que o ciclo da procrastinação e da desmotivação te parece tão difícil de quebrar.

Para evitares isso...

- **celebra as tuas conquistas**: reconhecer as tuas realizações reforça a confiança e a motivação, além de servir como um lembrete de que conseguiste atingir o que pretendias. Para celebrar as tuas conquistas podes sempre optar por um género de recompensa pessoal (e.g., comprar algo que queres muito, assistir a uma série)

ou ser mais criativo e enveredar pelas chamadas práticas de gratidão. Podes, por exemplo, ter uma caixa/diário de conquistas que abres/lês no final do ano.

- procura **feedback construtivo**: no decorrer do ano, presta atenção aos elogios e comentários construtivos que os teus professores e colegas te dão. Por vezes, podem ser subtis e, por isso, não lhes dares a devida atenção. No entanto, se um professor te disser que “*estiveste muito bem*”, “*falas muito bem*” ou que “*não te escapou nada na preparação desta aula prática*”, sente-o e valoriza.

Cuida de ti

Sabias que os estados emocionais e fisiológicos influenciam a forma como percebes as tuas capacidades? Basta pensares que se estiveres muito ansioso antes de um exame, não te vais sentir muito confiante nas tuas capacidades. Por isso:

- **cuida da tua saúde**: manter uma boa saúde física através da prática de exercício, de uma dieta e sono adequados contribui para um estado fisiológico positivo. Lê o nosso texto com [5 estratégias para uma boa noite de sono](#).
- **aprende a gerir o teu stress**: [técnicas de relaxamento](#), como o [mindfulness](#) e a meditação podem ajudar-te a sentir-te mais calmo e confiante, melhorando o teu desempenho. Clica e lê os nossos textos!

Catarina Carvalho

GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico
Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa

Maior de 2024