

## EVALUACIÓN DE LA AUTOEFICACIA: ADAPTACIÓN ESPAÑOLA DE LA ESCALA DE AUTOEFICACIA GENERAL

Judith Baessler y Ralf Schwarzer

Universidad Libre de Berlín, Alemania

**Resumen:** La autoeficacia percibida es un constructo psicológico emergente que se ha mostrado útil en la predicción del rendimiento, las emociones y la salud. La autoeficacia general es un constructo global que hace referencia a la creencia que tiene un individuo sobre su capacidad para manejar adecuadamente una amplia gama de estresores de la vida cotidiana. En esta línea, se ha desarrollado una escala breve de 10 ítems con el fin de obtener una medida de esta disposición psicológica. Esta escala ha sido estudiada en diversas culturas, y correlaciona positivamente con optimismo y negativamente con ansiedad y depresión. En este trabajo se describe la adaptación española de esta prueba. Tras su aplicación a una muestra de 943 estudiantes de la Universidad de Costa Rica se ha obtenido una consistencia interna de .81. Se aportan datos normativos preliminares, insistiendo en la importancia de realizar una mayor investigación de campo sobre esta escala.

**Palabras Clave:** Autoeficacia, Competencia, Investigación Transcultural

**Abstract:** Perceived self-efficacy is an emerging psychological construct that has proven useful in the prediction of performance, emotions and health. Generalized self-efficacy is a global construct that pertains to one's belief of being capable to cope with a broad variety of life stressors by instrumental actions. A parsimonious 10-item scale has been developed to tap this psychological disposition. It has been examined in different cultures and appeared to be positively associated with optimism and negatively with anxiety and depression. The present paper describes a Spanish adaptation of the scale. Within a sample of 943 students of the University of Costa Rica, the internal consistency was .81. Preliminary norms are given to encourage further field testing of this scale.

**Key words:** Self-efficacy, Competence, Cross-cultural research

**Title:** *Measuring Optimistic Self-Beliefs: A Spanish Adaptation of the General Self-Efficacy Scale*

### Introducción

El presente artículo se centra inicialmente en realizar una breve introducción teórica del concepto de autoeficacia y, posteriormente, en describir una escala breve diseñada para medir este constructo, entendido como una disposición general. Esta prueba ha ofrecido muy buenos resultados en todos los estudios en los que ha sido utilizada, mostrando una alta fiabilidad y validez. El presente trabajo ha sido realizado para desarrollar la adaptación española de la escala.

### El concepto de autoeficacia percibida

El sentimiento personal de control facilita claramente el funcionamiento humano. Si un individuo se cree capaz de resolver eficazmente un problema, se mostrará más inclinado a actuar y se sentirá más confiado en sus propias posibilidades. El concepto de autoeficacia, introducido por Bandura (1977, 1992), constituye un elemento central en su Teoría Cognitivo-Social y hay que destacar que mientras que las expectativas de resultado se refieren a la percepción de las posibles consecuencias de una acción, la autoeficacia percibida hace referencia a la percepción de control personal sobre dicha acción. En esta línea, una persona que cree ser capaz de controlar un evento puede dirigir el curso de su vida de forma más activa y autónoma, lo que refleja una sensación de control sobre su entorno, y en definitiva, la creencia de ser capaz de controlar las demandas ambientales por medio de respuestas adaptativas. Por lo

\* Dirigir la correspondencia a: Dr. Ralf Schwarzer. Freie Universität Berlin. Institut für Arbeits-, Organisations- und Gesundheitspsychologie (WE10). Fachbereich Erziehungswissenschaft, Psychologie und Sportwissenschaft. Habelschwerdter Allee 45. 14195 Berlin, Alemania.  
<http://www.yorku.ca/academics/schwarze/>

© Copyright 1995: de los Editores de *Ansiedad y Estrés*  
Artículo recibido: 25-4-96, aceptado: 26-5-96

tanto, la autoeficacia percibida debe entenderse como un sentimiento de confianza en las capacidades propias para manejar adecuadamente ciertos estresores de la vida.

La autoeficacia influye claramente en la forma de sentir, pensar y actuar de los individuos. En términos de sentimiento, una baja sensación de autoeficacia viene asociada a depresión, ansiedad e indefensión, mostrando individuos de estas características una baja autoestima y una opinión negativa acerca de su propia capacidad y de su desarrollo personal. En términos de pensamiento, una alta percepción de competencia facilita los procesos cognitivos así como el rendimiento académico. Cuando un individuo se prepara para la acción, las cogniciones sobre sus propias habilidades constituyen el principal elemento en el proceso motivacional y por lo tanto, los niveles de autoeficacia pueden aumentar o disminuir la motivación. De hecho, a la hora de actuar, las personas con alto nivel de autoeficacia eligen tareas más desafiantes, se marcan metas más altas y tratan de alcanzarlas con una gran persistencia. La acción es preparada mentalmente y las personas anticipan posibles sucesos positivos o negativos de acuerdo con su nivel de autoeficacia. Una vez iniciada dicha acción, los sujetos con una alta autoeficacia percibida invierten un mayor esfuerzo y persiguen sus metas con mayor persistencia que las personas con un bajo nivel de autoeficacia. Además, cuando surgen obstáculos o contratiempos se recuperan con mayor rapidez y mantienen el compromiso personal de alcanzar las metas que se habían marcado. Así mismo, la autoeficacia permite a las personas elegir situaciones de reto, explorar su entorno o crear nuevos entornos.

La percepción de competencia puede adquirirse mediante experiencia, aprendizaje vicario, persuasión verbal o feedback fisiológico.

Por otro lado, hay que destacar que autoeficacia no es igual que ilusión positiva (Taylor, 1989) u optimismo irreal (Weinstein, 1987), ya que se basa en la experiencia y por tanto, no in-

duce a correr riesgos sino a emplear conductas que el individuo posee en su propio repertorio.

Los pensamientos autorreferentes se han convertido en un tema de estudio que cada vez se extiende más dentro de la investigación psicológica. En esta línea, diversos estudios han mostrado que una alta percepción de autoeficacia está asociada con buena salud, mayor rendimiento y mayor integración social. Este concepto se ha estudiado en áreas muy diversas como rendimiento escolar, trastornos emocionales, salud mental y física, elección de una carrera y cambios sociopolíticos, convirtiéndose en una variable central en la psicología clínica, educativa, social, psicología del desarrollo, de la salud y de la personalidad. (Bandura, 1992; Schwarzer, 1994).

## La Escala de Autoeficacia General

La autoeficacia es entendida normalmente en un sentido concreto y específico, es decir, una persona tendrá unas creencias más o menos firmes sobre su actuación ante distintas situaciones. Sin embargo, algunos autores consideran la autoeficacia en un sentido amplio y general. La Escala de Autoeficacia General se enmarca dentro de este último enfoque y, por lo tanto, se dirige a evaluar el sentimiento estable de competencia personal para manejar de forma eficaz una gran variedad de situaciones estresantes.

La versión alemana de la escala incluía originalmente 20 ítems pero quedó posteriormente reducida a 10 (Jerusalem y Schwarzer, 1992). Esta ha sido empleada en diversos estudios, alcanzando una alta consistencia interna (Coeficiente alfa de Cronbach entre .79 y .93). La escala no sólo es breve y fiable sino también muestra una alta validez. En esta línea, hay que destacar que muestra una alta correlación positiva con autoestima y con optimismo y una correlación negativa con ansiedad, depresión y síntomas físicos.

Los estudios previos realizados aparecen de forma detallada en el manual internacional edi-

tado por Schwarzer (1993), en el que se incluyen las versiones de la escala en inglés, alemán, español, francés, hebreo, húngaro, turco, checo y eslovaco así como los resultados de cinco trabajos centrados en el estudio de las propiedades psicométricas de la escala. Los resultados obtenidos tras un análisis factorial confirmatorio, mostraron que la escala es de carácter unidimensional, manteniéndose dichos resultados en todas las muestras empleadas. En el manual también se presentan las puntuaciones típicas obtenidas en una muestra de 1660 sujetos alemanes adultos, datos sobre fiabilidad empleando el método test-retest con periodos de uno y dos años así como datos sobre validez, concretamente, sobre validez experimental, de criterio y predictiva. Hay que destacar que los resultados obtenidos fueron muy satisfactorios.

En este trabajo se presentan las propiedades psicométricas de la adaptación española de la Escala de Autoeficacia General.

## Método

### Adaptación de la escala

La versión española de la escala fue realizada por un grupo de estudiantes bilingües, que tradujeron las escalas alemana e inglesa al castellano, haciendo varias traducciones directas e inversas y comparando sus propias versiones con el resto del grupo. El objetivo no era realizar una traducción literal de los ítems sino reflejar los contenidos del constructo, es decir, la confianza que el sujeto tiene en su competencia para manejar situaciones complejas. En el anexo I se presenta la versión española de la escala junto con la versión original en inglés.

### Muestra

La muestra está compuesta por 943 sujetos de habla hispana, estudiantes de la Universidad de Costa Rica que estaban matriculados en doce carreras universitarias diferentes. Dicha Universidad es la más grande del país y se encuentra

en la capital, San José. De los 943 sujetos 595 son mujeres y 346 varones, con una edad media de 21,3 años ( $S_x = 6.9$ ) y de 21,0 años ( $S_x = 6,3$ ) respectivamente, no habiendo diferencias significativas en dicha variable. Todos los sujetos participaron voluntariamente en el estudio, sin recibir ningún tipo de gratificación por su colaboración en éste.

### Procedimiento

Los diez ítems de la escala fueron incluidos aleatoriamente en un cuestionario más amplio que medía distintos aspectos, con el fin de que los sujetos no pudieran reconocer lo que se pretendía evaluar. La aplicación de la prueba tuvo una duración aproximada de 30 minutos. La recogida de datos, de carácter anónimo, fue realizada en Costa Rica por Judith Baessler.

## Resultados

### Análisis de ítems y fiabilidad

La forma de respuesta a cada ítem se realiza en una escala de cuatro puntos (1= incorrecto, 2= apenas cierto, 3= más bien cierto, 4= cierto). Por lo tanto, las puntuaciones en la escala podían oscilar entre 10 y 40. La escala fue sometida a un análisis de ítems para estudiar la correlación existente entre las respuestas a cada ítem y la puntuación total. Los resultados obtenidos muestran coeficientes de correlación muy satisfactorios, sin conseguir mejoras con la eliminación de ningún ítem. El coeficiente de consistencia interna, estimado por el coeficiente alfa de Cronbach, es de .81, lo cual es de gran relevancia si tenemos en cuenta que la escala incluye tan sólo 10 ítems.

En la tabla 1 se presentan las medias, desviaciones típicas y correlaciones de cada ítem con el total de la escala.

**Tabla 1:** Características de los ítems de la Escala (N=943)

Item N°	Media	Sx	Corr
1	3.09	.82	.254
2	3.74	.52	.363
3	3.17	.86	.352
4	3.32	.73	.557
5	3.21	.77	.606
6	3.34	.70	.627
7	3.22	.72	.640
8	3.64	.58	.508
9	3.08	.76	.537
10	3.34	.71	.519

### Unidimensionalidad

Con el fin de verificar la unidimensionalidad de la escala se realizó un análisis de componentes principales. Hay que destacar que únicamente el primer factor mostró un valor propio superior a uno, y la representación gráfica o screen test (3.91, 1.00 y 0.90) puso también de manifiesto la ventaja de extraer un único factor, que explicaba el 39% de la varianza total.

Estos resultados confirman los obtenidos en otros estudios realizados anteriormente, en los que los 10 ítems tuvieron peso en una única dimensión general (Schwarzer, 1993).

Así mismo, se realizó un análisis factorial confirmatorio. El modelo fue especificado como una variable latente con 10 indicadores. El ajuste fue  $\chi^2 = 59.53$  (35 G.L.,  $p = .006$ ),  $\chi^2 / G.L. = 1.70$ ,  $RMR = .033$ ,  $GFI = .99$ , y  $AGFI = .99$ . Aunque el valor  $\chi^2$  resultó ser significativo, el modelo se ajusta bien, como demuestran los otros cuatro índices de ajuste. La razón obvia para esta significación no deseada es el gran tamaño de la muestra.

### Características de la escala

Las puntuaciones totales obtenidas en la muestra empleada oscilaron entre 13 y 40 con una media de 33.25 ( $Sx = 4.43$ ), y en la distri-

bución se obtuvieron los siguientes valores ( $skewness = -.71$ ,  $z = 2.78$ ,  $p < .01$ ).

Si comparamos las medias obtenidas en la muestra costarricense ( $M=33.19$ ,  $Sx= 4.43$ ,  $N=943$ ) con las obtenidas en la población alemana ( $M=29.28$ ,  $Sx=5.09$ ,  $N=1660$ ), con un fin meramente orientativo, hay que destacar que se ha obtenido una puntuación más alta en la primera. Por otro lado, en la muestra alemana ( $t = 3.8$ ,  $GL= 417$ ,  $p < .01$ ) se obtuvieron diferencias significativas entre sexos, presentando los varones puntuaciones más altas que las mujeres. Sin embargo, en la muestra costarricense no hubo diferencias significativas ( $t = 1.3$ ,  $GL = 939$ ,  $p = < .20$ ), de hecho, los varones ( $M=33.44$ ,  $Sx=4.14$ ) obtuvieron resultados muy similares a los obtenidos por las mujeres ( $M=33.06$ ,  $Sx=4.58$ ). Estos datos podrían indicar la existencia de diferencias culturales con respecto a la percepción de autoeficacia. Sin embargo, nos encontramos en la etapa inicial de esta investigación y por ello, no podemos determinar con exactitud si estas diferencias se deben al constructo en sí mismo, a ciertas características de las muestras o a la propia adaptación de la prueba.

### Validez

Tal y como señalamos anteriormente, los cuestionarios tanto alemán como español incluían las mismas variables así como medidas específicas de depresión, ansiedad y optimismo. Concretamente, como medida de depresión se seleccionó una escala de 16 ítems (Zerssen, 1976) que incluye ítems del tipo "Me siento miserable". Los niveles de ansiedad fueron medidos mediante una subescala de 4 ítems extraída del State-Trait Anxiety Inventory -STAI- (Spielberger, 1983) incluyendo ítems como "Me siento nervioso/a". La medida de optimismo disposicional se realizó a través del Life Orientation Test -LOT- (Scheier y Carver, 1985), prueba compuesta por 8 ítems del tipo "En tiempos inseguros suelo esperar lo mejor". En la muestra alemana los autores obtuvieron

correlaciones negativas entre autoeficacia y depresión de  $r = -.52$ , y entre autoeficacia y ansiedad de  $r = -.60$  así como una correlación positiva entre autoeficacia y optimismo de  $r = .55$ . En la muestra costarricense, los resultados apuntaron en la misma dirección, obteniéndose una correlación negativa entre autoeficacia y depresión ( $r = -.42$ ) y ansiedad ( $r = -.43$ ) así como una correlación positiva entre autoeficacia y optimismo ( $r = .57$ ). Estos resultados apoyan la teoría de la autoeficacia (Bandura, 1992) y son similares a los obtenidos en otros estudios previos (Schwarzer, 1993). Así mismo, hay que destacar que la similitud existente entre los coeficientes obtenidos en la versión alemana y española indica la elevada validez transcultural de este instrumento.

### Datos normativos

En el anexo II se presentan los datos normativos preliminares para la versión española de la escala, obtenidos a través de transformaciones lineales de las puntuaciones totales. Por ello, las puntuaciones típicas reflejan la desviación de la media (33.25) dividida por la desviación típica (4.43).

Las puntuaciones T tienen una media de 50 y una desviación típica de 10.

### Discusión

Los objetivos prioritarios de este artículo han sido, en primer lugar, introducir de forma breve el concepto de autoeficacia general percibida y en segundo lugar, presentar un instrumento para su medida en población de habla hispana. Esta prueba está compuesta por 10 ítems y ha sido ampliamente estudiada en diversas culturas, siendo empleada con gran frecuencia en distintos países europeos.

La adaptación española ha sido muy satisfactoria, tal y como muestra la consistencia interna obtenida ( $\alpha = .81$ ) y las altas correlaciones existentes entre cada ítem y el total de la prueba. Estos resultados, que deben ser considerados en función de la longitud de la escala, ponen de manifiesto que esta escala, compuesta únicamente por 10 ítems, es no sólo breve, sino también altamente fiable.

Así mismo, hay que tener en cuenta que los 10 ítems fueron incluidos aleatoriamente entre un conjunto más amplio de ítems, con el fin de evitar efectos acumulativos que normalmente tienden a aumentar la fiabilidad.

Este estudio se limita a una muestra de 943 estudiantes universitarios de Costa Rica y, por lo tanto, deberán realizarse otros trabajos empleando distintas poblaciones de habla hispana y en combinación con otros constructos psicológicos, con el fin de examinar la validez de constructo más detalladamente.

Sin embargo, debemos destacar que se han realizado otros muchos estudios con distintas versiones de la escala, fundamentalmente con las versiones alemana e inglesa, y los resultados obtenidos sobre validez apoyan, aunque de forma indirecta, la validez de esta nueva versión. No obstante, uno de los objetivos de nuestra investigación será el estudio de la validez específica de esta escala entre poblaciones de habla hispana. Una de nuestras sugerencias es que en estudios de campo en los que se empleen escalas extensas, se incluyan estos 10 ítems con el fin de obtener un conocimiento en mayor profundidad. La escala de autoeficacia general puede ser empleada para detectar personas con déficits en el manejo de situaciones complejas, lo cual puede servir como punto de partida para la puesta en marcha de programas de intervención.

## Referencias bibliográficas

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1992). Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanism. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 3-38). Washington, DC: Hemisphere.
- Jerusalem, M., y Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 195-213). Washington, DC: Hemisphere.
- Scheier, M.F. y Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health. Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Schwarzer, R. (1993). *Measurement of perceived self-efficacy. Psychometric scales for cross-cultural research*. Berlin: Freie Universität.
- Schwarzer, R. (1994). Optimism, vulnerability, and self-beliefs as health-related cognitions: A systematic overview. *Psychology and Health: An International Journal*, 9, 161-180.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Taylor, S. E. (1989). *Positive illusions: Creative self-deception and the healthy mind*. New York: Basic Books.
- Weinstein, N.D. (Ed.), (1987). *Taking care: Understanding and encouraging self-protective behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Zerssen, D. V. (1976). *Paranoid-Depressivitäts-Skala (PD-S)*. *Depressivitätsskala (D-S)*. Weinheim: Beltz-Test.

## Anexo 1.

### Descripción de los ítems de la Escala de Autoeficacia General

1. Puedo encontrar la manera de obtener lo que quiero aunque alguien se me oponga.  
*(If someone opposes me, I can find means and ways to get what I want.)*
2. Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente.  
*(I can always manage to solve difficult problems if I try hard enough.)*
3. Me es fácil persistir en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas.  
*(It is easy for me to stick to my aims and accomplish my goals.)*
4. Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados.  
*(I am confident that I could deal efficiently with unexpected events.)*
5. Gracias a mis cualidades y recursos puedo superar situaciones imprevistas.  
*(Thanks to my resourcefulness, I know how to handle unforeseen situations.)*
6. Cuando me encuentro en dificultades puedo permanecer tranquilo/a porque cuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles.  
*(I can remain calm when facing difficulties because I can rely on my coping abilities.)*
7. Venga lo que venga, por lo general soy capaz de manejarlo.  
*(No matter what comes my way, I am usually able to handle it.)*
8. Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario.  
*(I can solve most problems if I invest the necessary effort.)*
9. Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer.  
*(If I am in trouble, I can usually think of something to do.)*
10. Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo.  
*(When I am confronted with a problem, I can usually find several solutions.)*

**Anexo II****Datos normativos preliminares de la versión española de la Escala de Autoeficacia General**

<b>Punt.</b>	<b>Punt. z</b>	<b>Punt.T</b>
10	-2.77	23
11	-2.55	24
12	-2.36	26
13	-2.17	28
14	-1.98	30
15	-1.79	32
16	-1.61	34
17	-1.42	36
18	-1.23	38
19	-1.04	40
20	-.85	41
21	-.67	43
22	-.48	45
23	-.29	47
24	-.10	49
25	.08	51
26	.27	53
27	.45	55
28	.64	56
29	.83	58
30	1.02	60
31	1.21	62
32	1.40	64
33	1.58	66
34	1.77	68
35	1.96	70
36	2.15	72
37	2.34	73
38	2.53	75
39	2.71	77
40	2.90	79