

RASGO DE AUTOCONFIANZA: se puede considerar como la certeza que tiene una persona de su capacidad para conseguir un objetivo.

ACTITUD DE AUTOCONFIANZA: es un estado que varía de una situación a otra; es decir, se refiere a la confianza que tiene una persona en su capacidad para alcanzar un objetivo en un momento dado.

AUTOEFICACIA: es la percepción que tiene un individuo de su capacidad para realizar una tarea determinada con éxito.

ELEMENTOS CLAVE A TRABAJAR

Dominio: desarrollo y mejora de habilidades.

Demostración de habilidad: tener éxito en el desarrollo de las actividades.

Preparación mental: mantener un enfoque en los objetivos y planificar pequeñas metas para llegar al objetivo final.

Autoimagen: la satisfacción del individuo sobre la imagen que proyecta hacia los demás.

Liderazgo de los profesores: tener confianza en el docente creer y en su intención por alcanzar lo mejor de él mismo, proporcionándole ayuda en caso de necesitarlo.

Confort ambiental: el estudiante se siente cómodo en el entorno y forma parte del grupo-clase donde aprende.

Favorecimiento situacional: sentir que las cosas van bien y obtener halagos sociales de los profesores.

Experiencia vicaria: observar cómo desempeñan con éxito otros alumnos puede reducir la ansiedad y mejorar la autoeficacia al convencerlo de que él también puede ejecutar una habilidad difícil.

Persuasión verbal: halagos por parte de profesorado y compañeros.

