

Efectos de un procedimiento de inducción de estados de ánimo sobre la autoeficacia¹

Marta Rey, Tomás Blasco² y F. Xavier Borràs

Grupo de Investigación en estrés y salud (GIES), Unidad de Psicología Básica
Universidad Autónoma de Barcelona

Resumen: Se analiza experimentalmente el efecto de la inducción de estados de ánimo positivos y negativos sobre la autoeficacia partiendo del supuesto de que dicho efecto sólo se producirá cuando la autoeficacia se refiera a situaciones hipotéticas y no a tareas concretas sobre las cuales el individuo posee un conocimiento claro de sus capacidades. Un total de 57 mujeres participaron voluntariamente en el experimento y fueron asignadas aleatoriamente a una situación de inducción de estado de ánimo positivo o negativo mediante visionado de vídeos, evaluándoseles la autoeficacia sobre tareas concretas y sobre situaciones hipotéticas antes y después de dicha inducción. Los resultados indican que la autoeficacia sobre tareas concretas no es afectada por el estado de ánimo y que un estado de ánimo negativo parece dificultar el tener un nivel de autoeficacia elevado respecto a situaciones hipotéticas.

Palabras clave: Estados de ánimo, autoeficacia.

Title: Effects of a mood induction procedure in self-efficacy

Abstract: In order to test the assumption that positive and negative mood states influence the self-efficacy related to hypothetical situations and not the self-efficacy related to specific tasks which are well-known by the subject, an experiment with 57 volunteer females was developed. Subjects were randomly assigned to a positive mood or to a negative mood induction procedure by viewing films with emotional contents. Self-efficacy about specific tasks and hypothetical situations was assessed before and after this induction. Results show that self-efficacy about specific tasks is not affected by mood and that a negative mood state makes unlikely to achieve a high level of self-efficacy about hypothetical situations.

Key words: Mood states, self-efficacy.

Introducción

Dado que la autoeficacia es una de las variables que, de forma más consistente, ha mostrado una influencia clara sobre el comportamiento de los individuos y sobre sus capacidades de adaptación a las demandas vitales que influyen en el bienestar psicológico (Bandura, 1999), el conocimiento de los factores y elementos que pueden, a su vez, modular o modificar dicha autoeficacia constituye un campo de enorme interés con importantes implicaciones prácticas. Dentro de esa línea, el estudio en condiciones de laboratorio de la relación entre estados de ánimo y autoeficacia ofrece un ámbito de investigación en el que algunas cuestiones están aún pendientes de dilucidar, ya que, aunque parece que un estado de ánimo positivo favorece la autoeficacia y un

estado de ánimo negativo la disminuye (Baron, 1990; Bryan y Bryan, 1991; Kavanagh y Bower, 1985; Salovey y Birnbaum, 1989; Samson y Rachman, 1989), los resultados no siempre han corroborado este efecto (Cervone, Kopp, Schaumann y Scott, 1994).

Hay diversas razones que los autores señalan como elementos explicativos de esas diferencias. Salovey y Birnbaum (1989) indican que el estado de ánimo sólo afecta a la autoeficacia cuando las situaciones sobre las que se valora esta última son poco conocidas por el individuo. Otros autores (Cervone *et al.* 1994) puntualizan que no es la autoeficacia lo que se ve afectado por los estados de ánimo, sino que son los estándares respecto a los cuales el sujeto establece su juicio de autoeficacia los que se modifican cuando cambia el estado de ánimo. Por último, una tercera razón que, a nuestro juicio, podría ayudar a comprender las diferencias entre los estudios, radicaría en la magnitud del cambio inducido en el estado de ánimo. Es posible que el cambio observable en la autoeficacia sólo se produzca si el estado afectivo es de una cierta intensidad (como el que puede observarse en individuos con un estado de ánimo

¹ Este trabajo ha podido realizarse gracias a la ayuda PB97-0212 de la Dirección General de Investigación Científica y Técnica (DGICYT).

² **Dirección para correspondencia:** Tomás Blasco. Unidad de Psicología Básica. Apartado 29, Universitat Autònoma de Barcelona, 08193 Bellaterra, Barcelona (España). E-Mail: Tomas.Blasco@uab.es

clínicamente clasificable como disfórico) y que, de no producirse esa circunstancia, el cambio en la autoeficacia no llegue a tener lugar. Así, Salovey y Birnbaum (1989) observaron una diferencia del 9% en el nivel de autoeficacia tras inducir cambios de un 38.5% en la magnitud del estado de ánimo. Kavanagh y Bower (1985) obtenían resultados proporcionalmente equivalentes al observar diferencias de un 18% en el nivel de autoeficacia entre individuos sometidos a cambios de magnitud de un 70% en el estado de ánimo (positivo y negativo). Samson y Rachman (1989) doblaban esos efectos, ya que con un cambio de magnitud equivalente en el estado de ánimo (un 70%) conseguían diferencias de un 30% en el nivel de autoeficacia. En cambio, Cervone *et al.* (1994), con una magnitud de cambio en el estado de ánimo del 41%, no obtuvieron variaciones en los juicios de autoeficacia. Sería interesante determinar si la discrepancia entre los estudios de Salovey y Birnbaum (1989) y Cervone *et al.* (1994) revela una inconsistencia de los efectos del estado de ánimo sobre la autoeficacia o bien es fruto de alguna variable desconocida que, en este último estudio, impidiese corroborar la relación. También puede argumentarse que el 40% de cambio en el estado de ánimo es un valor "umbral" alrededor del cual los efectos se manifiestan de forma irregular. Una forma de comprobarlo podría basarse en determinar si cambios en el estado de ánimo de magnitud inferior afectan también a la autoeficacia, con lo que se corroboraría la consistencia del efecto. En un trabajo previo (Blasco, Borrás, Rey, Bonillo y Fernández Castro, 1997) obtuvimos magnitudes de cambio en el estado de ánimo estadísticamente significativas, aunque de magnitud inferior al 30%, por lo que el método empleado para inducir ese cambio (visionado de vídeos) podría constituir un elemento adecuado para comprobar si cambios de baja magnitud en el estado de ánimo afectan o no a la autoeficacia.

En consecuencia, el objetivo de nuestro trabajo es el de valorar si pequeños cambios en el estado de ánimo afectan a la autoeficacia, teniendo en cuenta que, en caso de producirse dicho efecto, sólo se manifestaría, de acuerdo

con Salovey y Birnbaum (1989) sobre lo que podríamos denominar "autoeficacia hipotética" (es decir, situaciones sobre las que el individuo no ha tenido apenas experiencia), y no sobre eventos de los que el sujeto tenga conciencia plena de sus capacidades por haber tenido experiencia previa directa con ellos. Paralelamente, evaluaremos si la ejecución en tareas sencillas queda también afectada por esos cambios de baja magnitud en el estado de ánimo, aun cuando nuestra hipótesis de partida es que, siendo consecuentes con el planteamiento anteriormente expuesto, el nivel de ejecución no debería verse afectado.

Método

Sujetos

Un total de 61 mujeres, estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universitat Autònoma de Barcelona, aceptaron participar voluntariamente en la investigación. Cuatro de ellas fueron excluidas del estudio (ver apartado de procedimiento) por lo que la muestra final estuvo formada por 57 sujetos, con una media de edad de 19.46 años (DT=1.85) y un rango de 17 a 26 años.

Material

- El *Perfil de Estados de Animo* (POMS) de McNair, Lorr y Droppelman (1992) en la versión en castellano reducida de 15 ítems y formas paralelas (Formas A y B) elaborada por Fuentes, García-Merita, Melià y Balaguer (1994), que valora las dimensiones "Tensión", "Depresión", "Cólera", "Vigor" y "Fatiga".

- Se utilizaron dos cintas de vídeo para tratar de inducir los cambios en el estado de ánimo. Para el estado de ánimo negativo se utilizaron los primeros 15 minutos y 20 segundos del reportaje "Eutanasia: muerte por encargo" emitido por TVE dentro de la serie "Documentos TV". Para inducir el estado de ánimo positivo, se usó un fragmento de 15 minutos y 15 segundos de la cinta "Las manías persecutorias de Mr. Bean:

¡Vigile bien al niño, Mr. Bean!" (PolyGram Video, 1996).

- Cuestionario de situaciones para la valoración de la autoeficacia hipotética: Se elaboraron una serie de ítems referentes a situaciones hipotéticas que pueden acontecer en la vida cotidiana de una persona que realiza una carrera universitaria, seleccionándose 16 de ellos que, en un estudio piloto previo con una muestra de 35 estudiantes habían sido juzgados como equivalentes a la hora de evaluar la autoeficacia. De esta forma se obtuvieron dos versiones paralelas (Forma 1 y Forma 2) que reproducimos en el Anexo 1 y respecto a las cuales los sujetos contestaban a la pregunta general "¿En qué grado te sientes capaz en este momento de llevar a cabo cada una de las siguientes acciones?" con una escala categorial de cinco puntos (1=nada; 2= poco; 3=moderadamente; 4=bastante; 5=mucho). Los ítems se agrupaban en cuatro áreas, cada una compuesta por dos de ellos (ver Anexo 1): Estudios, Relaciones Personales, Salud y Actividad laboral/Perseverancia. Se calculaba la puntuación de cada área promediando la respuesta a los dos ítems y, asimismo, se calculaba una puntuación global promediando la respuesta a todos los ítems.

- Tarea 1: Consta de cuatro ensayos. En cada ensayo se presenta una lista de cuatro palabras de contenido emocional neutro durante cinco segundos. A continuación se presenta una segunda lista también con cuatro palabras, una de las cuales estaba también en la lista anterior. La sujeto dispone de 8 segundos para identificar esta palabra repetida. Si la sujeto acierta, se contabiliza un punto, por lo que el rendimiento en esta tarea se puede medir con un valor entre 0 y 4. Se hacían dos ensayos previos de prueba y se pedía al sujeto que valorase su autoeficacia respecto a esa tarea antes de comenzar los cuatro ensayos "reales" sobre los que se evaluó el rendimiento. Esta tarea tenía dos versiones paralelas, una que se administró en la fase PRE y otra que se administró en la fase POS (ver procedimiento).

- Tarea 2: Esta prueba es idéntica a la primera con la diferencia de que se sustituyen las palabras por grupos de tres consonantes, con lo que se pretende que implique la realización de una tarea

más difícil y menos familiar para la sujeto que la primera. El rendimiento se evaluó igual que en el caso anterior con un valor entre 0 y 4 en función del número de aciertos que llevó a cabo cada sujeto. Esta tarea tenía dos versiones paralelas, una que se administró en la fase PRE y otra que se administró en la fase POS (ver procedimiento). Tanto la tarea 1 como la tarea 2 fueron una adaptación de las elaboradas por Sanz (1997).

- Evaluación de la autoeficacia sobre las tareas de memoria: Se utilizó la misma escala categorial que para la valoración de la autoeficacia ante situaciones hipotéticas y la pregunta: "¿En qué grado te sientes capaz en este momento de resolver tareas como las que acabas de ver?" justo después de los ejemplos y antes de realizar las pruebas "reales".

Todos los cuestionarios y tareas fueron presentados a los sujetos mediante un monitor de ordenador en el que iban sucediéndose diferentes pantallas que reproducían los ítems que debían contestar y los problemas que debían resolver. La sujeto expresaba sus respuestas indicando el número de la opción que consideraba adecuada a la situación mediante un teclado Compulet 5 (Letica, España) que registró las respuestas de los sujetos a los cuestionarios y a las tareas de memoria.

Procedimiento

El estudio forma parte de una investigación más amplia en la que se valoraban, simultáneamente a las variables consideradas aquí, otras de tipo fisiológico. Las sujetos eran convocadas de forma individual a una hora concreta de la mañana (entre las 9 y las 14 horas) entre los meses de octubre de 1997 y abril de 1998. Al llegar al laboratorio se les enseñaban los aparatos y su funcionamiento y después se les administraba un cuestionario sobre enfermedades para descartar personas que padecieran algún tipo de trastorno que pudiera alterar los resultados de las variables fisiológicas o hiciera desaconsejable la obtención de las muestras destinadas a evaluarlas. Por alguna de esas razones, se descartó a cuatro sujetos. A continuación, las

sujetos firmaban la hoja de consentimiento informado, cumplimentaban una pequeña entrevista sobre síntomas, hábitos tóxicos y ocurrencia de eventos estresantes acaecidos el último año. A continuación pasaban a la sala experimental donde se les conectaban los aparatos de registro fisiológico. Al cabo de 8 minutos de adaptación, los sujetos contestaban, mediante el Compulet 5, las pantallas que reproducían el POMS Forma A. Después, eran sometidas a una punción en la yema del dedo para extraer una pequeña muestra de sangre que permitía valorar parte de las variables fisiológicas a evaluar en el estudio. Acto seguido contestaban la versión española de la Escala de Competencia Personal (Fernández Castro, Álvarez, Blasco, Doval y Sanz, 1998) cuyos resultados no serán tenidos en cuenta en este estudio (ver Blasco *et al.* (en prensa) para una indicación más precisa), y el cuestionario de situaciones para la valoración de la autoeficacia hipotética (Forma 1), llevando posteriormente a cabo las tareas 1 y 2 con la correspondiente evaluación de la autoeficacia referida a las mismas. Al llegar aquí, se daba por finalizada la fase de evaluación previa (fase PRE).

El paso siguiente consistió en el visionado de la película de vídeo de inducción positiva o de inducción negativa, según había quedado establecido en la secuencia de aleatorización elaborada previamente, con lo que los sujetos quedaban asignadas al grupo INDPOS (grupo de inducción positiva) o INDNEG (grupo de inducción negativa). Finalizado el vídeo, comenzaba la fase de evaluación postintervención (fase POS), y, siguiendo el mismo procedimiento de respuesta con el Compulet 5, los sujetos cumplimentaron el POMS forma B, la Forma 2 del cuestionario de autoeficacia para situaciones hipotéticas, y las versiones paralelas de las tareas 1 y 2 con la evaluación de sus respectivas autoeficacias. A continuación, se volvía a pasar el cuestionario POMS Forma A (datos que no serán tenidos en cuenta en el

presente informe) y se volvía a extraer una pequeña muestra de sangre mediante una punción en la yema del dedo, tras lo cual seguía un período de reposo de unos cinco minutos y se daba por finalizada la sesión experimental, cuya duración total fue, aproximadamente, de 1 hora y 20 minutos.

Resultados

Efectos de la inducción de estado de ánimo

Según los resultados obtenidos al aplicar un MANOVA mixto 2x2 inter (grupos INDPOS/INDNEG) intra (fases PRE/POS) en el POMS (ver Tabla 1), se observa que en la subescala DEPRESION el grupo INDNEG aumenta su puntuación $F(1,52)=10.74$; $p=.002$, mientras que el grupo INDPOS no varía $F(1,52)=0.17$; $p=.684$. En la subescala VIGOR el grupo INDNEG disminuye su puntuación $F(1,54)=29.05$; $p<.001$, mientras que el grupo INDPOS no varía $F(1,54)=0.04$; $p=.845$. En la subescala COLERA, el grupo INDNEG aumenta su puntuación $F(1,54)=7.43$; $p=.009$, mientras que el grupo INDPOS tiende a disminuir la puntuación de forma próxima a la significación $F(1,54)=3.45$; $p=.069$. En la subescala TENSION, el grupo INDNEG aumenta su puntuación $F(1,50)=7.22$; $p=.01$, mientras que el grupo INDPOS tiende a disminuir la suya de forma próxima a la significación estadística $F(1,50)=3.63$; $p=.063$. Por último, en la subescala FATIGA, el grupo INDNEG aumenta su puntuación $F(1,54)=12.87$; $p=.001$, mientras que el grupo INDPOS la mantiene $F(1,54)=1.84$; $p=.18$. Igualmente, si calculamos la suma total del POMS, observamos que el grupo INDNEG aumenta su puntuación $F(1,49)=37.66$; $p<.001$ y que el grupo INDPOS la mantiene $F(1,49)=2.82$; $p=.099$.

Tabla 1: Puntuaciones obtenidas (x: media, DT: desviación típica) en las subescalas y en la escala global del POMS antes (PRE) y después (POS) del visionado de la película. (INDPOS = Grupo de inducción positiva; INDNEG = Grupo de inducción negativa).

SUBESCALA	INDPOS				INDNEG			
	PRE		POS		PRE		POS	
	x	DT	x	DT	x	DT	x	DT
DEPRESION	1.44	2.08	1.50	2.30	0.61	0.92	1.39	1.47
VIGOR	5.57	2.62	5.50	2.53	6.62	2.29	4.61	2.88
COLERA	1.21	2.32	0.68	1.25	0.24	0.64	1.04	1.26
TENSION	3.00	1.58	2.43	1.45	2.24	1.43	3.11	1.60
FATIGA	3.00	2.34	2.50	1.97	2.10	1.54	3.32	1.98
TOTAL	15.76	8.68	13.60	6.65	10.57	4.06	16.44	5.53

Podemos concluir, pues, que el procedimiento experimental ha modificado el estado de ánimo en el grupo de inducción negativa (hay variaciones estadísticamente significativas en todas las subescalas y en la escala global) y lo ha mantenido estable, aunque con una cierta tendencia a la mejoría en las subescalas COLERA y TENSION, en el grupo INDPOS.

Efectos de la inducción sobre la autoeficacia

La Tabla 2 recoge los valores de las escalas de autoeficacia antes y después de la inducción en cada uno de los grupos. La inducción no produjo cambios en la autoeficacia referida a las tareas fácil y difícil, ni tampoco en la referida a situaciones hipotéticas (tanto consideradas por áreas como consideradas conjuntamente promediando la puntuación de todos los ítems del cuestionario). No obstante, se detecta que hay una variación en las puntuaciones postinducción respecto a la preinducción que es independiente del grupo experimental. Concretamente, hay una disminución en la dimensión laboral $F(1,53)=26.83$; $p<.001$, y un aumento en las dimensiones de salud $F(1,52)=4.88$; $p=.031$ y de relaciones personales $F(1,53)=10.07$; $p=.003$.

Según este análisis, la inducción no produjo efectos sobre los juicios de autoeficacia de los sujetos. No obstante, llevamos a cabo un análisis complementario en el que estudiamos la proporción de individuos que dentro de cada uno de los grupos experimentales había aumentado su puntuación en autoeficacia después de la inducción, no encontrando diferencias significativas en ninguna de las mediciones de autoeficacia excepto para la puntuación global del cuestionario de situaciones hipotéticas. Concretamente, se observó que sólo el 44.8% de las sujetos del grupo INDNEG aumentaron su puntuación, por un 71.4% de sujetos del grupo INDPOS, siendo esta diferencia estadísticamente significativa ($\chi^2=4.135$; $p=.042$).

Efectos de la inducción sobre el rendimiento en las tareas

La tabla 3 recoge los valores de rendimiento (número de aciertos) de cada grupo antes y después de la inducción. No hubo diferencias en la tarea fácil, pero sí las hubo en la tarea difícil, disminuyendo el rendimiento en el grupo INDPOS $F(1,53)=7.09$; $p=.01$, y manteniéndose igual en el grupo INDNEG $F(1,53)=.06$; $p=.813$. El análisis de comparación utilizando el criterio de proporción de sujetos que aumentaron su

rendimiento no detectó en este caso, y a ninguna diferencia entre los grupos experimentales. diferencia de lo ocurrido con la autoeficacia,

Tabla 2: Puntuaciones (x: media, DT: desviación típica) de autoeficacia antes (PRE) y después (POS) del visionado de la película. (INDPOS = Grupo de inducción positiva; INDNEG = Grupo de inducción negativa).

AUTO- EFICACIA	INDPOS				INDNEG			
	PRE		POS		PRE		POS	
	x	DT	x	DT	x	DT	x	DT
Tarea 1	4.15	0.60	4.22	0.80	4.00	0.80	3.96	0.96
Tarea 2	3.48	0.94	3.71	0.81	3.52	0.78	3.54	1.04
ESTUDIOS	2.98	0.87	3.35	0.79	3.18	0.72	3.25	0.76
LABORAL	4.05	0.73	3.57	0.71	4.05	0.76	3.50	0.79
SALUD	2.98	0.95	3.27	0.91	2.86	0.81	3.09	0.79
RELACIONES PERSONALES	3.44	0.75	3.87	0.70	3.55	0.72	3.75	0.71
AUTOEFIC. HIPOTETICA TOTAL	3.36	0.56	3.51	0.57	3.41	0.49	3.37	0.56

Tabla 3: Rendimiento (x: media, DT: desviación típica) en las tareas antes (PRE) y después (POS) del visionado de la película. (INDPOS = Grupo de inducción positiva; INDNEG = Grupo de inducción negativa).

TAREA	INDPOS				INDNEG			
	PRE		POS		PRE		POS	
	x	DT	x	DT	x	DT	x	DT
TAREA 1	3.80	0.77	3.87	0.35	3.74	0.75	3.91	0.29
TAREA 2	3.93	0.38	3.54	0.74	3.82	0.39	3.76	0.64

Discusión

Los resultados de la inducción de estado de ánimo negativo del presente estudio son de baja magnitud y similares a los que observamos en nuestro trabajo anterior (Blasco *et al.* 1997), a pesar de que utilizamos un vídeo diferente, y

menos consistentes respecto a los efectos de inducción de estado de ánimo positivo, aun cuando en este caso aplicamos el mismo vídeo. Creemos que la razón que justifica esta menor eficacia del vídeo de inducción positiva radica en que en la presente investigación las sujetos se sometían al procedimiento experimental en

forma individual, mientras que en el trabajo previo lo hacían en forma colectiva. En esa situación, las risas y muestras de buen humor manifestadas por los individuos del grupo podrían haber actuado como un factor complementario que potenciase el estado de ánimo positivo. Otro posible factor es la diferencia entre sexos, ya que nuestro anterior estudio utilizaba hombres y mujeres y el presente sólo mujeres y en aquél habíamos observado algunas diferencias entre sexos en la subescala "fatiga". No obstante, creemos que el utilizar una muestra homogénea en cuanto a sexo no justifica la escasa potencia del procedimiento de inducción positiva, y la atribuimos más bien al hecho de realizar el procedimiento de forma individualizada. Podemos concluir la discusión sobre este aspecto diciendo que hemos conseguido una inducción de estado de ánimo negativo estadísticamente significativa, aunque, al igual que en nuestro anterior estudio, de baja magnitud.

Los resultados observados en la autoeficacia no son todo lo claros y concluyentes que sería de desear. Si bien se corrobora el hecho de que la autoeficacia sobre tareas concretas no se ve afectada por la inducción de estado de ánimo, los efectos de ésta sobre la autoeficacia hipotética no parecen manifestarse de forma clara. Parece que una inducción de estado de ánimo negativo afecta a la autoeficacia, aunque en un grado mínimo (los cambios en los valores medios no alcanzan la significación estadística). Dicha influencia se basa en el no aumento en las puntuaciones que, en cambio, sí se observa en el grupo de inducción positiva. No obstante, el aumento en las puntuaciones no parece ser fruto de una inducción de estado de ánimo positivo (nuestra manipulación no altera las puntuaciones del POMS de los sujetos de ese grupo), sino de un cambio en los juicios de autoeficacia que se produce en el conjunto de individuos estudiados (tal como señalan los análisis de la varianza), presumiblemente en base al hecho de que, a pesar de todas las precauciones tomadas y de la metodología seguida, las versiones pretendidamente paralelas del instrumento de evaluación no eran tales, aunque también cabe considerar la posibilidad de que otros factores, como el aburri-

miento o la secuencia de presentación empleada, puedan explicar esa tendencia al aumento. La conclusión que podemos extraer es que un estado de ánimo negativo, aunque sea de baja magnitud como el logrado en el presente estudio, no favorece el desarrollo de unas buenas expectativas de autoeficacia. No podemos decir nada respecto a la posible influencia del estado de ánimo positivo, ya que no hemos podido llegar a inducirlo realmente. Limitándonos a los resultados obtenidos con el grupo INDNEG, nuestros hallazgos están en la línea de los de Kavanagh y Bower (1985) y Salovey y Birnbaum (1989), quienes sí observaron una menor autoeficacia en los individuos con inducción de estado de ánimo negativo respecto a los que sufrieron una inducción de estado de ánimo positivo y respecto a los individuos de un grupo control. Es más, creemos que nuestros resultados podrían interpretarse en base a la hipótesis de Cervone *et al.* (1994), según la cual el estado de ánimo negativo no influye sobre la autoeficacia, pero sí sobre los estándares de referencia respecto a los que ésta se establece, aumentándolos. Es decir, en la fase previa de nuestro estudio, los sujetos emitirían los juicios de autoeficacia en base a unos estándares que tenderían a disminuir con el paso del tiempo (a lo largo del experimento) en los sujetos del grupo INDPOS y a mantenerse (o incluso a aumentar) en el grupo INDNEG. El resultado sería esa mayor proporción de individuos que mejoran la puntuación global del cuestionario en el grupo INDPOS y esa mayor proporción de individuos que la mantienen o la disminuyen en el grupo INDNEG, justamente porque en estos últimos los estándares de referencia se han mantenido o aumentado.

Esta interpretación vendría corroborada por los resultados de Samson y Rachman (1989) quienes, utilizando mujeres que tenían miedo a las arañas o las serpientes, observaron que las sujetos del grupo de inducción negativa mantenían su nivel de autoeficacia, mientras que las del grupo de inducción positiva la incrementaban. Si bien el efecto que nosotros hemos observado es de menor magnitud que el obtenido por otros autores, puede justificarse por el

hecho de que el cambio en el estado de ánimo que hemos logrado es también de escasa magnitud, por lo que cabría concluir que hemos obtenido el mismo fenómeno, aunque a una escala más reducida, tal y como sospechábamos que podía ocurrir.

La disminución del rendimiento en la tarea de las sujetos del grupo INDPOS va totalmente en contra de lo esperado, dado que no preveíamos encontrar diferencias o, en el caso de que éstas hubieran aparecido, que hubieran tenido un sentido inverso al hallado. La única explicación que se nos ocurre es que las sujetos en el grupo INDPOS hayan ido disminuyendo su nivel de atención hacia las tareas a lo largo del experimento y que las sujetos del grupo INDNEG lo hayan mantenido. Sin embargo, y dado que la proporción de sujetos que mantiene su puntuación en los dos grupos es la misma (la prueba de comparación de proporciones no detectó diferencias significativas), este efecto cabe atribuirlo a algunos individuos concretos que, por razones que desconocemos (quizá un efecto motivacional que determinó una mayor implicación en la tarea), mostraron un rendimiento superior en la fase POS en el grupo de inducción negativa.

En resumen, nuestros resultados sugieren que existe una relación directa entre la presencia

de un estado de ánimo negativo y la disminución de los juicios de autoeficacia para situaciones hipotéticas, y que esa relación se da incluso en magnitudes muy bajas, manifestándose a pequeña escala. No obstante, las limitaciones metodológicas de nuestro trabajo, plasmadas en el hecho de que la inducción del estado de ánimo positivo haya sido poco eficaz, y en la duda que nos queda respecto a la adecuación de las versiones paralelas del instrumento de evaluación de la autoeficacia hipotética, determinan que esa conclusión deba ser asumida con cautela. En consecuencia, debería intentar replicarse el estudio utilizando procedimientos de inducción del estado de ánimo de diferentes magnitudes, y escalas de autoeficacia más precisas. Además, debería investigarse la duración del efecto del estado de ánimo y su validez ecológica respecto a situaciones que pudieran ser especialmente relevantes para los individuos (por ejemplo, ante situaciones relacionadas con el diagnóstico de una enfermedad que obligue a cambios importantes en el estilo de vida), así como su posible interacción con otros factores que puedan afectar el comportamiento como, por ejemplo, el nivel de conocimientos previos de los individuos respecto a la situación sobre la cual se plantea el juicio de autoeficacia.

Referencias

- Bandura, A. (Ed.). (1999) *Autoeficacia: Cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual*. (J. Aldekoa, trad.) Bilbao: Desclee de Brouwer. (Edición original, 1995)
- Baron, R.A. (1990) Environmentally induced positive affect: its impact on self-efficacy, task performance, negotiation and conflict. *Journal of Applied Social Psychology*, 20 (5), 368-384.
- Blasco, T., Borrás, F.X., Rey, M., Bonillo, A. y Fernández Castro, J. (1997) Efectos de un procedimiento de inducción de estados de ánimo sobre el recuerdo de palabras. *Anales de Psicología*, 13(2), 163-175.
- Blasco, T., Fernández-Castro, J., Doval, E., Moix, J., Rovira, T. y Sanz, A. (en prensa) Competencia personal y estrés. *Ansiedad y Estrés*.
- Bryan, T. y Bryan, J. (1991) Positive mood and math performance. *Journal of Learning Disabilities*, 24, (8), 490-494.
- Cervone, D., Kopp, D.A., Schaumann, L. y Scott, W.D. (1994) Mood, self-efficacy and performance standards: lower moods induce higher standards for performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, (3), 499-512.
- Fernández Castro, J., Álvarez, M., Blasco, T., Doval, E. y Sanz, A. (1998) Validación de la Escala de Competencia Personal de Wallston: Implicaciones para el estudio del estrés. *Ansiedad y Estrés*, 4, (1), 31-41.
- Fuentes, I., García-Merita, M., Melià, J.L. y Balaguer, I. (1994) Formas paralelas de la adaptación valenciana del Perfil de Estados de Animo (POMS). Comunicación presentada en el IV Congreso de Evaluación Psicológica. Santiago de Compostela, 21-24 septiembre.
- Kavanagh, D.J. y Bower, G.H. (1985) Mood and self-efficacy: impact of joy and sadness on perceived capabilities. *Cognitive Therapy and Research*, 9, (5), 507-525.
- McNair, D.M., Lorr, M. y Droppelman, L.F. (1992) *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, C.A.: Educational and Industrial Testing Service. (Edición revisada)
- Salovey, P. y Birbaum, D. (1989) Influence of mood on health-relevant conditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, (3), 539-551.

- Samson, D. y Rachman, S. (1989) The effect of induced mood in fear reduction. *British Journal of Clinical Psychology*, 28, 227-238.
- Sanz, A. (1997) *Autoeficacia, valor del incentivo y competencia percibida: efectos sobre la reactividad fisiológica, el afecto y la conducta*. Tesis doctoral no publicada. Universitat Autònoma de Barcelona, Bellaterra, Barcelona.
- (Artículo recibido: 28-3-2000, aceptado: 15-6-2000)

Anexo 1

Relación de ítems utilizados para medir la autoeficacia hipotética en las Formas 1 y 2. Al final de cada ítem, entre paréntesis, se indica a qué área pertenecía el mismo, de acuerdo a la siguiente clave: E=Estudios; R=Relaciones Personales; S=Salud, L=Actividad laboral/Perseverancia.

FORMA 1:

1. Estudiar lo que te has propuesto esta tarde, a pesar de que te hayan propuesto ir al cine. (E)
2. Enfrentarte a un compañero de trabajo que te está perjudicando. (R)
3. Esperar los resultados de una prueba de cáncer sin paralizar tu vida cotidiana. (S)
4. Entender una conferencia sobre un tema complejo. (E)
5. Hacer ejercicio de forma habitual. (S)
6. Continuar tus estudios aunque sea difícil encontrar un trabajo relacionado con ellos. (L)
7. Superar tensiones con tu pareja. (R)
8. Seguir los pasos necesarios para encontrar un trabajo relacionado con tus estudios. (L)

FORMA 2:

1. Acabar un trabajo optativo para subir nota a pesar de que eso te impida ir a una fiesta. (E)
2. Mostrar tu desacuerdo a tus compañeros de trabajo cuando crees que están siendo injustos contigo. (R)
3. Afrontar los síntomas de una enfermedad grave yendo al médico y sin detener tu actividad. (S)
4. Seguir la explicación de una asignatura difícil de tu carrera. (E)
5. Comer equilibradamente de forma regular. (S)
6. Continuar la obtención de un objetivo importante para tí a pesar del poco éxito conseguido hasta ahora. (L)
7. Resolver desavenencias surgidas entre tu familia y tú. (R)
8. Hacer los pasos adecuados cuando buscas trabajo después de perder tu antiguo empleo. (L)

