

Teoría Social Cognitiva – Albert Bandura

Authored by
memjavad

October 12, 2025

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Teoría Social Cognitiva – Albert Bandura*. Spanish Psychological Databases. Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=71>

Teoría Cognitiva Social de Albert Bandura

Definición Central y Principios Fundamentales

La [Teoría Cognitiva Social](#) (TCS), desarrollada por el influyente psicólogo canadiense [Albert Bandura](#), constituye uno de los marcos conceptuales más robustos y aceptados para comprender cómo los seres humanos adquieren y regulan patrones de comportamiento complejos. En su esencia, la TCS postula que el funcionamiento psicológico humano es el resultado de la interacción continua y recíproca entre factores conductuales, cognitivos y ambientales. Esta perspectiva se aleja del reduccionismo de las teorías puramente conductistas al otorgar un papel central a los procesos internos, como las expectativas, las creencias y la capacidad de autorreflexión, elementos que confieren a los individuos la capacidad de agencia. La teoría subraya que el aprendizaje no es simplemente una respuesta pasiva a estímulos externos, sino un proceso activo en el que las personas procesan información, formulan reglas y anticipan consecuencias. Por lo tanto, el núcleo de la TCS reside en la idea de la **agencia humana**, entendida como la capacidad de influir intencionalmente en el propio funcionamiento y en las circunstancias ambientales de la vida.

El principio fundamental que distingue a la TCS es su enfoque en el aprendizaje por observación o **aprendizaje vicario**. Bandura demostró que gran parte del aprendizaje humano ocurre al observar a otros (modelos), un proceso que ahorra tiempo y esfuerzo, y previene riesgos asociados con el ensayo y error directo. Este aprendizaje observacional está mediado por cuatro procesos cruciales: la atención, que determina qué modelos y comportamientos son observados; la retención, que implica la codificación simbólica de la conducta observada en la memoria; la reproducción motora, que se refiere a la capacidad de ejecutar físicamente el comportamiento recordado; y finalmente, la motivación, que determina si el comportamiento aprendido será efectivamente realizado. La motivación, en este contexto, no se limita al refuerzo externo, sino que incluye el refuerzo vicario (ver al modelo ser recompensado) y, lo más importante, el **refuerzo intrínseco**, derivado de la satisfacción personal o del logro de metas autoimpuestas.

Raíces Históricas y Evolución Conceptual

La TCS tiene sus raíces históricas en la [Teoría del Aprendizaje Social](#) (TAS), formulada inicialmente por Bandura y Richard Walters a principios de la década de 1960. En ese momento, la psicología estaba dominada por el **conductismo radical**, que insistía en que el comportamiento era moldeado casi exclusivamente por el castigo y el refuerzo directo. Bandura, sin embargo, comenzó a notar limitaciones significativas en esta visión, especialmente al estudiar la adquisición de comportamientos agresivos en niños. El famoso experimento del muñeco Bobo, realizado a principios de los años sesenta, proporcionó evidencia empírica irrefutable de que los niños podían aprender y replicar conductas agresivas simplemente observando a un modelo, incluso sin haber

sido recompensados o castigados personalmente por ello.

A medida que Bandura continuó su investigación a lo largo de los años setenta, se hizo evidente que la simple inclusión del aprendizaje por observación no era suficiente para explicar la complejidad de la cognición humana. Los individuos no solo copian; interpretan, planifican y evalúan. Esta necesidad de integrar los procesos cognitivos internos llevó a Bandura a renombrar y expandir la TAS, transformándola en la Teoría Cognitiva Social alrededor de 1986. Este cambio de nomenclatura reflejó un giro fundamental: si bien el entorno y el comportamiento seguían siendo cruciales, la cognición (las creencias, el pensamiento, la anticipación) se convirtió en el motor principal de la acción. La TCS marcó así una transición crítica en la psicología, actuando como un puente entre las teorías puramente conductuales y el auge de la **Psicología Cognitiva**, enfatizando que lo que la gente piensa sobre el mundo es tan importante como el mundo mismo.

El Concepto Crucial de la Autoeficacia

De todos los constructos introducidos por Bandura, el concepto de **autoeficacia** (*self-efficacy*) es quizás el más significativo y el que ha tenido el impacto más amplio en campos fuera de la psicología clínica. La autoeficacia se define como la creencia de un individuo en su capacidad para organizar y ejecutar los cursos de acción necesarios para manejar situaciones futuras o alcanzar metas específicas. Es crucial entender que la autoeficacia no es la habilidad real que posee una persona, sino la creencia sobre lo que uno puede hacer con las habilidades que ya tiene. Estas creencias son poderosos determinantes de la conducta, influyendo en las decisiones que toma la gente, el esfuerzo que invierten en una tarea y su perseverancia frente a los obstáculos. Las personas con alta autoeficacia tienden a ver las tareas difíciles como desafíos a dominar, en lugar de amenazas a evitar.

Bandura identificó cuatro fuentes principales a través de las cuales se desarrollan y fortalecen las creencias de autoeficacia. La fuente más influyente es la **experiencia de maestría** o logros de ejecución, es decir, el éxito personal en la realización de una tarea. Experimentar el éxito refuerza la creencia en la propia capacidad. En segundo lugar, las **experiencias vicarias**, observando a otros similares a uno mismo tener éxito a través del esfuerzo, pueden elevar las creencias de autoeficacia del observador. En tercer lugar, la persuasión social, que implica recibir aliento verbal y apoyo de otros significativos, puede ayudar a las personas a superar dudas y a esforzarse más. Finalmente, los estados fisiológicos y afectivos, como el estrés o la fatiga, también informan la autoeficacia; por ejemplo, la ansiedad percibida antes de una actuación puede interpretarse como una señal de incapacidad.

Determinismo Recíproco Triádico

El modelo central que estructura la interacción dentro de la Teoría Cognitiva Social es el

Determinismo Recíproco Triádico. Este concepto rechaza la causalidad lineal simple (donde A causa B) y propone que el comportamiento (C), los factores ambientales (A) y los factores personales o cognitivos (P, que incluyen creencias, expectativas y procesos biológicos) operan como determinantes que interactúan entre sí bidireccionalmente. En este sistema de causalidad mutua, una persona no es simplemente un receptor pasivo de influencias ambientales, ni su comportamiento es la única fuerza impulsora; en cambio, los tres factores se influyen y se ajustan continuamente. Por ejemplo, las creencias de una persona (P) pueden influir en el tipo de entorno (A) que elige (ej. una persona que cree en la importancia del ejercicio se une a un gimnasio). Una vez en el gimnasio, el ambiente (A) influye en su comportamiento (C) (ej. ver a otros entrenar la motiva). A su vez, el comportamiento (C) (ej. levantar pesas con éxito) refuerza la creencia personal (P) de que es capaz.

Este modelo triádico es crucial porque proporciona una explicación dinámica y holística del desarrollo humano y la adaptación. A diferencia del conductismo clásico, que podría ver una fobia (C) simplemente como una respuesta condicionada al ambiente (A), el determinismo recíproco reconoce que las cogniciones (P) del individuo (como la interpretación de una amenaza o la baja [autoeficacia](#) para afrontarla) son igualmente responsables de perpetuar el comportamiento. Este enfoque multifactorial permite intervenciones más complejas y efectivas, ya que el cambio puede iniciarse alterando cualquiera de los tres componentes: modificando el entorno, enseñando nuevas habilidades conductuales, o, lo más importante, reestructurando las creencias cognitivas.

Aplicación Práctica: Un Escenario Cotidiano

Para ilustrar la Teoría Cognitiva Social, consideremos el escenario de un estudiante universitario que intenta dominar una habilidad compleja y estresante, como la presentación pública ante un gran auditorio. Inicialmente, el estudiante puede tener un nivel bajo de **autoeficacia** respecto a su capacidad oratoria, lo que influye en su decisión de evitar cursos con presentaciones orales o de posponer la práctica.

La aplicación de la TCS en este contexto se desarrollaría en varios pasos interconectados, siguiendo el modelo de Bandura:

Modelado (Aprendizaje Vicario): El estudiante observa a un compañero o a un profesor experto dar una presentación exitosa. Al ver que el modelo maneja la situación con calma y recibe una respuesta positiva (refuerzo vicario), la creencia del estudiante en su propia capacidad para lograrlo comienza a aumentar. El estudiante atiende a las técnicas utilizadas (estructura, lenguaje corporal) y las retiene simbólicamente.

Autoeficacia Mejorada: Animado por la observación, el estudiante decide practicar en un entorno de bajo riesgo (el factor ambiental modificado), como frente a un pequeño grupo de amigos. Un éxito inicial, aunque pequeño (experiencia de maestría), valida su esfuerzo y fortalece su creencia

de que puede mejorar.

Determinismo Recíproco en Acción: A medida que el estudiante practica (Comportamiento), su confianza (Persona/Cognición) aumenta. Esta confianza le permite buscar entornos más desafiantes (Ambiente), como un club de oratoria. El refuerzo positivo de sus compañeros de club (Ambiente) refuerza aún más su deseo de seguir practicando (Comportamiento), creando un ciclo ascendente de mejora.

Si el estudiante solo hubiera dependido del conductismo tradicional, necesitaría ser forzado a hablar repetidamente hasta que la ansiedad desapareciera por extinción o castigo. Sin embargo, la TCS permite un enfoque más humano y rápido, donde el aprendizaje se acelera mediante la observación de modelos, la anticipación de resultados positivos y la gestión activa de las propias creencias de capacidad. El éxito final del estudiante estará determinado menos por su talento innato y más por la fuerza de su **autoeficacia percibida**.

Importancia y Relevancia Contemporánea

La trascendencia de la Teoría Cognitiva Social en la psicología moderna es incalculable, ya que proporcionó el marco teórico necesario para alejarse de las explicaciones mecanicistas del comportamiento. Su principal contribución fue reintroducir la cognición y la intencionalidad como elementos legítimos y poderosos de la causalidad humana. Al enfatizar que las personas son proactivas y autorreguladas, y no solo reactivas a las presiones ambientales, Bandura cambió la forma en que se abordaban la salud, la educación y la terapia.

En la actualidad, las aplicaciones de la TCS son vastas. En la **psicología de la salud**, se utiliza para diseñar campañas que promueven cambios de comportamiento duraderos, como dejar de fumar o adoptar dietas saludables, centrándose en aumentar la autoeficacia de los participantes para mantener el cambio. En la **psicología educativa**, los modelos de Bandura se aplican para estructurar entornos de aprendizaje que fomenten el modelado por pares y refuercen las creencias de autoeficacia de los estudiantes, lo que se ha demostrado que tiene un impacto directo en el rendimiento académico y la motivación intrínseca. En el ámbito clínico, las terapias basadas en la TCS, especialmente aquellas que utilizan el modelado participativo, son altamente efectivas para tratar fobias y trastornos de ansiedad. Al observar a un terapeuta interactuar sin miedo con el objeto temido, el paciente aumenta su **autoeficacia** y se siente capaz de intentar la aproximación, lo que lleva a la desensibilización y la superación del miedo.

Conexiones Teóricas y Campo de Estudio

La Teoría Cognitiva Social se ubica primariamente dentro de la **Psicología Social** y la **Psicología de la Personalidad**, aunque su influencia se extiende a la psicología del desarrollo y la psicología clínica. Su conexión más obvia es con su predecesora, la Teoría del Aprendizaje Social, de la cual

evolucionó al incorporar plenamente los procesos cognitivos. Sin embargo, la TCS también mantiene un diálogo crítico con otras corrientes. Por un lado, se diferencia claramente del **Conductismo Radical** al rechazar la idea de que el refuerzo directo es indispensable para el aprendizaje y al enfatizar la mediación cognitiva.

Por otro lado, la TCS comparte terreno con la **Psicología Cognitiva** al centrarse en cómo se procesa la información, cómo se forman las expectativas y cómo se utiliza la memoria. Sin embargo, la TCS es más amplia que la psicología cognitiva pura, ya que siempre integra el comportamiento manifiesto y el contexto social como factores causales, mientras que gran parte de la psicología cognitiva inicial se centró en procesos internos aislados. Finalmente, la TCS dialoga con las teorías humanistas, particularmente en su énfasis en la **agencia** y la capacidad de autorregulación del individuo. No obstante, a diferencia del humanismo, la TCS utiliza metodologías empíricas rigurosas y constructos definidos operativamente, como la [autoeficacia](#), para explicar estos procesos de manera científica. En resumen, la [Teoría Cognitiva Social](#) se establece como una teoría integradora que ofrece una visión del ser humano como un agente activo, capaz de aprender de su entorno, reflexionar sobre sus capacidades y moldear su propio destino.