

ESTRATEGIAS DIDACTICAS PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA Y EL AUTOCONCEPTO DE LOS ALUMNOS DE UNA SEGUNDA LENGUA

CECENARRO, Estela Marina. Especialista En Didáctica y Currículum

ROJAS, María Esther. Profesora de Inglés

CECENARRO, Nadia Carolina. Profesora de Inglés

Eje temático: Prácticas Docentes

Cada vez se insiste más que para lograr un buen aprendizaje no solamente es necesario un buen estado cognitivo, sino que también entran en consideración los aspectos emocionales. El presente trabajo de investigación es parte del proyecto: "Incidencia de la autoestima y del autoconcepto en el desempeño académico de los alumnos de Inglés con fines específicos". Durante estos últimos cuatro años hemos realizado investigaciones, entre otros temas, sobre la autoestima y el autoconcepto con el propósito de ahondar en la búsqueda de estrategias didácticas para desarrollar la autoestima y el autoconcepto y lograr así un buen aprendizaje. Se utilizará como metodología de trabajo de investigación: la observación de clases, tests y exploración bibliográfica con los alumnos que cursan el Inglés con fines específicos.

Palabras clave: Palabras Clave: alumnos - autoconcepto - elevación de la autoestima - estrategias

La autoestima es la valoración que realizamos de nosotros mismos, basada en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que hemos ido recogiendo a lo largo de nuestra vida. De esta manera, sentimos que somos listos o que no valemos nada, o creemos que somos lindos o feos, que puedo aprender o que no soy capaz.

La autoestima no es algo que traemos desde que nacemos, se va construyendo a lo largo de la vida en función de la relación que tenemos con los seres más próximos a nuestra existencia, lo que el contexto, en donde estamos insertos, nos hace sentir. Es necesario tener una autoestima saludable. Si no se satisface esta necesidad de autovaloración es una fuente permanente de inseguridad e insatisfacción personal y se considera como un factor de riesgo para el desarrollo de numerosos problemas psicológicos, tales como: trastornos de alimentación, depresión, ansiedad, que trae aparejado, a su vez, constantes fracasos personales, familiares y en los estudios.

El autoconcepto y la autoestima son empleados con frecuencia como sinónimos para referirse al conocimiento que el ser humano tiene de sí mismo, producto de la actividad reflexiva. La delimitación conceptual entre ambos no está del todo claro, pero sí se puede establecer diferencias a nivel teórico y práctico.

Quiles, (2010, 11) sostiene que: "El autoconcepto es la idea, noción que el sujeto tiene de sí mismo como un ser físico, social y espiritual; el conjunto de elementos que la persona utiliza para describirse, lo que equivaldría a las percepciones que tiene el individuo de sí mismo". Y distingue:

- Autoconcepto académico: es la concepción de uno mismo como estudiante, como resultado del conjunto de experiencias, éxitos, fracasos y variaciones académicas experimentadas a lo largo de los años de estudio.
- Autoconcepto social: incluye los sentimientos de uno mismo en cuanto a la amistad, y es consecuencia de las relaciones sociales. Aquí se engloban las sensaciones relativas a si les caen bien o mal a sus compañeros, si cree que los demás lo tienen en cuenta y lo aprecian. Este concepto será positivo si sus necesidades sociales son satisfechas, independientemente de si son equiparables a la “popularidad”.
- Autoconcepto personal y emocional: se refiere a los sentimientos de bienestar y satisfacción, al equilibrio emocional, a la aceptación de sí mismo, a la seguridad y confianza en sus posibilidades.
- Autoconcepto familiar: refleja sus propios sentimientos como miembro de la familia. Será positivo si se identifica como un miembro querido por su familia, a quien se le valora sus aportaciones, que se siente seguro del amor y del respeto que recibe de su familia.
- Autoconcepto global: es la valoración general de uno mismo y se basa en la evaluación de todas las áreas.

Podríamos decir que el autoconcepto corresponde a la descripción mental que el sujeto hace de sí mismo en tres dimensiones (cognitiva, afectiva y comportamental) y en varias áreas: trabajo, estudio, familia, relaciones sociales, aspecto físico y moral-ética.

Por otra parte, el término *autoestima* expresa el concepto que uno tiene de sí mismo, según cualidades que son susceptibles de valoración y subjetivación. El sujeto se autovalora en función de estas cualidades, que son consideradas como positivas o negativas, según lo que ha experimentado a través de sus vivencias. La autoestima se presenta como la conclusión del proceso de autoevaluación: el joven tiene un concepto de sí mismo y después se valora en más o en menos, se infra o sobrevalora, decimos que tiene un nivel concreto de autoestima. Es decir, la autoestima es el grado de satisfacción personal del individuo consigo mismo, la eficacia de su propio funcionamiento y una actitud evaluativa de aprobación que siente hacia su persona.

La autoestima se caracteriza por su componente evaluativo y su relación con una variedad de situaciones. Es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida.

La autoestima sería la evaluación que la persona realiza de las diferentes representaciones que tiene de sí misma en distintas áreas. De este modo la misma persona puede tener una autoestima, por ejemplo, en el área familiar y no en el ámbito de los estudios.

Autoestima y autoconcepto están estrechamente relacionadas: si la autoimagen (o autoconcepto) satisface a la persona, la valoración es positiva por lo que eleva la autoestima. En cambio, cuando la autoimagen no satisface al sujeto, se produce una valoración negativa que provoca, a su vez, el descenso de la autoestima. Así pues la autoestima mejora o empeora cuando lo hace el autoconcepto. Esta estrecha relación entre autoestima y autoconcepto se podría explicar cómo las dos dimensiones de una misma realidad: la cognitiva (autoconcepto) y la afectiva (autoestima). Además de la

autoestima y del autoconcepto, también se considera el componente conductual, que se refiere a la decisión de actuar a partir de la valoración de la autoestima.

Una autoestima saludable es especialmente importante, ya que actúa como el filtro a través del cual se perciben los estudiantes valorando las distintas experiencias vividas. La autocompetencia socioemocional que se deriva de esta autovaloración positiva, puede ayudar al joven a evitar futuros problemas graves. Por lo tanto, la autoestima impregna el comportamiento general de la persona en todas las áreas (estudio, familia, social), incluyendo la salud psicológica y el rendimiento académico.

Un estudiante que posee una baja autoestima se sentirá incapaz de hacer por ejemplo exposiciones reales, lo que repercutirá en su autoconcepto, y viceversa, cuando se siente capaz, lo intenta una y otra vez hasta que lo consigue, lo que mejora su nivel de autoestima previo.

Tener una autoestima y un autoconcepto positivos es de capital importancia para la vida personal, educativa y social. El autoconcepto favorece el sentido de la propia identidad, constituye el marco de referencia desde el que interpreta la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas, la motivación, contribuye a la salud y al equilibrio psíquico. Se puede afirmar que el autoconcepto y la autoestima están en el centro del acontecer personal y social de todo individuo.

El bajo concepto de uno mismo: Consecuencias

Se relaciona con la presencia de trastornos psicológicos especialmente en el área personal y social. Es una de las características presentes en diversos trastornos psiquiátricos.

El bajo concepto de uno mismo se relaciona con los siguientes trastornos:

- De ansiedad: fobia social.
- Sexuales y de la identidad sexual.
- En la conducta alimentaria: bulimia, anorexia nerviosa.
- En la personalidad: trastorno narcisista y de personalidad por evitación.
- Trastornos de la eliminación: enuresis e incopresis.
- Trastornos del aprendizaje: de la lectura, escritura, cálculo, de la expresión escrita, oral y del aprendizaje no especificado.
- Trastorno de la comunicación verbal: tartamudeo.
- Trastorno por déficit de atención y comportamiento perturbador con hiperactividad.

Niveles bajos de autoestima se asocian con malos logros académicos, y viceversa, es decir, existe una fuerte relación entre la autoestima positiva y los niveles altos de estudio. La clave reside en que la opinión que cada alumno tenga de su rendimiento académico influirá en su autovaloración, y al revés.

Las expectativas y valoraciones sobre uno mismo tendrán un importante efecto en la propia actuación, a veces a pesar de sus habilidades reales.

Aplicación de un test diagnóstico de la autoestima y el autoconcepto de los alumnos que cursan una segunda lengua

Como expresamos antes, la incidencia de la autoestima y el autoconcepto de los alumnos en el proceso de enseñanza-aprendizaje tienen un papel preponderante en cuanto que los mencionados conceptos deben ser estimulados en las clases, trayendo consigo resultados óptimos en el rendimiento académico. En el autoconcepto y la autoestima existen varias alternativas de vida y estrategias didácticas, para poner en práctica y ayudar así al alumno a tener una mejor imagen de sí mismo. Es por ello, que aplicamos un test diseñado por el psicólogo clínico y laboral Alonso Moy (2013, 101) a los alumnos de la cátedra de Inglés con fines específicos del profesorado y licenciatura en Filosofía y Ciencias de la Educación.

Modelo de test aplicado

Estimado alumno/a: te solicitamos que respondas las preguntas que siguen a continuación para conocer la incidencia de la autoestima y el autoconcepto en el rendimiento académico.

Marca con una cruz (X) la opción que creas pertinente.

- 1) Cuando alguien te pide un favor y no tienes tiempo o ganas de hacerlo porque estas estudiando...
 - a) Pese a todo lo hago, no sé decir que no
 - b) Doy una excusa para no tener que hacerlo.
 - c) Le digo la verdad, que no quiero o no puedo hacerlo.

- 2) Viene alguien a interrumpirte cuando estas estudiando, ¿Qué haces?
 - a) Lo atiendo pero procuro cortar cuanto antes con educación.
 - b) Intercambio sin mostrar prisa en que se marche.
 - c) No quiero interrupciones, así que procuro que otra persona diga que estoy muy ocupado.

- 3) Si pudieras cambiar algo de tu personalidad que no te gusta con respecto a tu futuro perfil como docente...
 - a) Cambiaría bastantes cosas para sentirme mejor
 - b) No creo que cambiaría nada esencial en mi vida.
 - c) No creo que necesite cambiar nada de mí.

- 4) ¿Lograste éxito en cuanto a tu rendimiento académico en el transcurso de la carrera?
 - a) Si, unos cuantos
 - b) Si, creo que todo lo que hago ya es un éxito
 - c) No.

- 5) ¿Te preocupa la impresión que causas en los demás como alumno/a?
 - a) Mucho, no soporto que alguien me tenga mal considerado/a
 - b) Solo cuando me interesa la opinión de una persona en particular.
 - c) Lo que los demás piensen de mi no me influye en mi forma de ser.

Resultado del Test aplicado

Estimado alumno/a: te solicitamos que respondas las preguntas que siguen a continuación para conocer la incidencia de la autoestima y el autoconcepto en el rendimiento académico.

Marca con una cruz (X) la opción que creas pertinente.

- 1) Cuando alguien te pide un favor y no tienes tiempo o ganas de hacerlo porque estas estudiando...
 - a) Pese a todo lo hago, no sé decir que no: **Bajo** Concepto de sí Mismo = 20%
 - b) Doy una excusa para no tener que hacerlo: **Buen** Concepto de sí Mismo = 10%
 - c) Le digo la verdad, que no quiero o no puedo hacerlo: **Muy Buen** Concepto de sí Mismo. = 70%

 - 2) Viene alguien a interrumpirte cuando estas estudiando, ¿Qué haces?
 - a) Lo atiendo pero procuro cortar cuanto antes con educación. **MB** = 80%
 - b) Intercambio sin mostrar prisa en que se marche. **Bajo** C. de sí M. = 15%
 - c) No quiero interrupciones, así que procuro que otra persona diga que estoy muy ocupado. **Bueno** = 5%

 - 3) Si pudieras cambiar algo de tu personalidad que no te gusta con respecto a tu futuro perfil como docente...
 - a) Cambiaría bastantes cosas para sentirme mejor. **Bajo** C. de sí M = 60%
 - b) No creo que cambiaría nada esencial en mi vida. **Bueno** = 40%
 - c) No creo que necesite cambiar nada de mí. **MB** = 0%

 - 4) ¿Lograste éxito en cuanto a tu rendimiento académico en el transcurso de la carrera?
 - a) Si, unos cuantos. **MB** = 50%
 - b) Si, creo que todo lo que hago ya es un éxito. **Bueno** = 40%
 - c) No. **Bajo** C. de sí M. = 10%

 - 5) ¿Te preocupa la impresión que causas en los demás como alumno/a?
 - a) Mucho, no soporto que alguien me tenga mal considerado/a. **Bajo** C. de sí M. = 10%
 - b) Solo cuando me interesa la opinión de una persona en particular. **Bueno** = 60%
 - c) Lo que los demás piensen de mi no me influye en mi forma de ser. **MB** = 30%
- Conclusión: Los alumnos tienen un Buen (B) concepto de sí mismo.

Estrategias didácticas para mejorar la autoestima de los alumnos que cursan una segunda lengua

Según Monereo (1992, 97) "Las estrategias de enseñanza y aprendizaje son procesos de toma de decisiones (conscientes e intencionales) en los cuales el docente y el alumno eligen y recuperan de manera coordinada los conocimientos que necesitan para cumplimentar una determinada demanda u objetivo, dependiendo de las características de aprendizaje".

Las características de la enseñanza y el aprendizaje de una lengua extranjera exigen por si mismas un planeamiento didáctico abierto y continuo, es decir, una metodología que ofrezca la posibilidad de enriquecer los conocimientos adquiridos con otros anteriores o sucesivos que conformen la competencia lingüística del alumno.

Es sabido que el aprendizaje de una segunda lengua requiere una considerable inversión de tiempo y esfuerzo que solo se ve recompensado con la constancia del trabajo diario.

El estudio de una segunda lengua requiere el desarrollo de "cuatro destrezas": la expresión oral, la expresión escrita, la comprensión oral y la comprensión escrita. Es necesario mantener un equilibrio entre ellas para obtener una competencia lingüística adecuada. En muchos casos, el alumno está familiarizado con la expresión, comprensión escrita y se encuentra inseguro e incómodo en la expresión y comprensión oral.

El ámbito educativo constituye un contexto de especial relevancia en el desarrollo de la autoestima del educando. La imagen de sí mismo que ha comenzado a crear el alumno en el seno familiar continuará desarrollándose en los estudios a través de la interacción con el profesor, el clima de las relaciones con los iguales y las experiencias de éxito y fracaso académico. Gimeno, (1976, 223) ha constatado que los alumnos utilizan los éxitos y fracasos académicos como índices de autovaloración, y que los mismos con bajo rendimiento académico poseen una baja autoestima. Las mayores relaciones se presentan entre el rendimiento en los estudios y una de sus dimensiones específicas, la autoestima académica. Si bien existe tal relación, no se explican si la autoestima es causa del rendimiento o si por el contrario, es el rendimiento el que determina una buena autoestima. Lo más probable es que ambas variables se afecten mutuamente, y que un cambio positivo en una de ellas facilite asimismo un cambio positivo en la otra. Es razonable asumir que la relación entre autoestima y logros académicos es recíproca y no unidireccional, de modo que el éxito académico mantiene o mejora la autoestima académica, e influye en el rendimiento académico gracias a las expectativas y la motivación.

Las experiencias de fracaso académico reiteradas, producen una pobre percepción de sus capacidades educativas y un marco de referencia exigente afectarán negativamente a la autoestima académica. A su vez, estas pobres expectativas pueden verse reflejadas en un escaso esfuerzo, una falta de motivación y unas aspiraciones de aprendizaje mínimas. Algunos estudiantes pueden afectar su autoestima de estas influencias devaluando el estudio y la educación en general.

A la hora de incorporarse a un nuevo curso el profesor transmite las expectativas que se comunican con mayor frecuencia de un modo indirecto y por una doble vía: verbal y gestual. En cuanto a la comunicación verbal de las expectativas, estas pueden apreciarse en el contacto entre profesor y los alumnos: podemos ver que el profesor pregunta más a ciertos alumnos que a otros, y que en busca de una buena respuesta ayudará con pistas o formulando una pregunta parecida pero menos complicada, así aumentan los elogios ante esta buena respuesta y se disminuyen las

