



**UNIVERSITAT
JAUME·I**

**TRABAJO FINAL DE GRADO EN
MAESTRO/A DE EDUCACIÓN
INFANTIL/PRIMARIA**

**La ansiedad y la vergüenza en el
proceso de enseñanza-aprendizaje.
Análisis y sugerencias para docentes.**

Alexandra Daniela Avram

Anna Marzà Ibàñez

2021-2022

Tabla de contenido

| | |
|---|-----------|
| AGRADECIMIENTOS..... | 5 |
| RESUMEN | 7 |
| 1. JUSTIFICACIÓN DE LA TEMÁTICA..... | 8 |
| 2. INTRODUCCIÓN TEÓRICA: ESTADO DE LA CUESTIÓN..... | 9 |
| 2.1. VERGÜENZA | 10 |
| <i>Definición</i> | <i>10</i> |
| <i>Causas que la provocan</i> | <i>11</i> |
| <i>La vergüenza en el proceso de aprendizaje</i> | <i>11</i> |
| 2.2. ANSIEDAD | 12 |
| <i>Definición</i> | <i>12</i> |
| <i>Desencadenantes de la ansiedad y sus consecuencias.....</i> | <i>13</i> |
| 2.3. AUTOESTIMA | 13 |
| <i>Definición</i> | <i>13</i> |
| <i>La autoestima en el proceso de aprendizaje</i> | <i>14</i> |
| 2.4. DIFERENCIAS ENTRE ANSIEDAD Y VERGÜENZA Y SU IMPLICACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA | 14 |
| 3. METODOLOGÍA..... | 15 |
| 4. IMPLICACIONES PEDAGÓGICAS..... | 16 |
| 5. RESULTADO: SUGERENCIAS PARA ESPECIALISTAS DE INGLÉS..... | 17 |
| 6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES | 19 |
| 7. REFERENTES BIBLIOGÁFICOS Y WEBGRAFÍA..... | 23 |
| 8. ANEXOS..... | 25 |

AGRADECIMIENTOS

*Al alumnado al que he enseñado y del que tanto
he aprendido.*

RESUMEN

Actualmente, son muchos los factores que influyen en el correcto aprendizaje de una lengua extranjera. Entre ellos están la motivación del individuo, las creencias previas que tiene acerca del idioma y el papel del docente como guía y acompañante en el proceso. Sin embargo, más allá de lo positivo existen también otros factores que, en vez de favorecer, impiden o dificultan el aprendizaje de un nuevo idioma; estos son la vergüenza, el miedo y la ansiedad. La combinación de estos factores lleva al alumnado a tener una baja autoestima y, así pues, se entra en un bucle en el que la negativa percepción de sí mismo junto con el miedo a ser objeto de burla, generan todavía más ansiedad a la hora de aprender un idioma, dificultando en mayor medida el aprendizaje lingüístico. El presente documento pretende concienciar sobre la importancia de la autoestima en el desarrollo de la personalidad y el rendimiento académico del alumnado. Asimismo, también trata de transmitir la necesidad de prevenir y trabajar la ansiedad y el miedo que tantos niños y niñas sufren. Con el fin de lograrlo, se observan las implicaciones pedagógicas que tiene y se ofrece a los y las docentes una variedad de estrategias útiles para reducir la vergüenza y el miedo, prevenir la ansiedad y así mejorar la autoestima del alumnado.

Palabras clave: Autoestima, Second Language Acquisition, Ansiedad, Vergüenza, Implicaciones pedagógicas

Abstract: Nowadays, there are many factors that influence the foreign language acquisition. Some of them include the individual motivation, the previous beliefs about the new language and the role of the teacher as a guide and companion through the process. Nevertheless, beyond the positive aspects there are also other factors that, instead of boosting, they block or difficult the learning of a new language; these are shame, language apprehension and anxiety. The combination of these factors leads students to a low self-esteem and so, it starts a vicious circle where the negative perception of themselves together with the fear of being judged generate even more anxiety when learning a language, complicating to a greater extent the learning acquisition. The current document pretends to raise awareness of the importance of self-esteem in the personality development and the students' academic performance. Likewise, it also attempts to transmit the necessity of prevent and improve the anxiety and the apprehension that so many children suffer. With the purpose of achieving it, this document analyses the different pedagogical implications and provides teachers with a variety of useful strategies in order to reduce shame and fear, prevent anxiety and thus, improve the students' self-esteem.

Key words: Self-esteem, Second Language Acquisition, Anxiety, Shame, Pedagogical Implications

1. JUSTIFICACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diariamente, miles de niños y niñas luchan contra la ansiedad, la vergüenza y el miedo a la hora de hablar en público en los centros escolares de todo el mundo. Si a este grave problema le añadimos la dificultad de hacerlo en una lengua extranjera, como es nuestro caso en inglés, las consecuencias en el concepto que tienen de sí mismos y de sí mismas pueden ser catastróficas.

A menudo, las personas solemos destacar en un ámbito u otro y, mientras existe población que destaca en aspectos numéricos, también existe población que destaca en letras puras, en creatividad, en arte y literatura. El interés por este tema surgió hace muchos años a raíz de la comparativa entre hermanos. Mientras que yo he ido desarrollando mis habilidades lingüísticas y aprendiendo nuevos idiomas, mi hermano, al ver que no llegaba a los objetivos académicos, ha ido asumiendo y alimentando la idea de que el inglés “no es lo suyo”.

El hecho de pensar diariamente que no es bueno en algo, ha hecho que actualmente tenga una baja autoestima a la hora de comunicarse en inglés. Son muchas las ocasiones en las que se ha intentado empezar de cero enseñando contenidos básicos, pero la idea negativa que tiene acerca de sus capacidades no deja de rondar en su mente, lo cual impide que haya una mejora.

Asimismo, trabajar en una academia de inglés me ha permitido conocer alumnado que no tiene dificultades en el aprendizaje de un nuevo idioma, sino que su autoestima o vergüenza le impide expresarse debidamente en inglés. Esta situación se ve diariamente en los centros educativos, pero si lo que se pretende es analizar si se han adquirido los conceptos, ¿por qué deberíamos evaluar negativamente por no ser capaz de hacerlo en público? ¿por qué no evaluar la asimilación de estos conceptos de manera privada para reducir así la ansiedad que tantos niños y niñas sufren?

Al analizar los casos mencionados, han ido surgiendo una serie de incógnitas que se pretende resolver en este documento: ¿qué implicaciones tiene la autoestima en el aprendizaje de un nuevo idioma?, ¿cómo prevenir, intervenir y resolver los problemas de ansiedad durante el aprendizaje de una lengua extranjera en la etapa de Educación Primaria?

Como futura docente de lengua inglesa, considero que la ansiedad y la vergüenza son factores muy importantes a tener en cuenta a la hora de planificar, enseñar y evaluar. Por todo ello, el objetivo principal de este trabajo es aportar una serie de sugerencias para los y las especialistas en la enseñanza de la lengua inglesa. Sugerencias que se puedan aplicar en situaciones con alumnado que presente ansiedad hacia el aprendizaje de un nuevo idioma.

Para descubrir cuáles son los mejores consejos, el presente trabajo debe, en primer lugar, analizar los factores afectivos que están implicados y, en segundo lugar, las consecuencias psicológicas y académicas que tienen dichos factores sobre el alumnado.

2. INTRODUCCIÓN TEÓRICA: ESTADO DE LA CUESTIÓN

La autoestima se ve reflejada diariamente en cada paso y en cada decisión. Al exponerse a situaciones desconocidas, la autoestima determina cómo un individuo se va a enfrentar a ellas, siendo común que una persona con baja autoestima llegue a sentir cómo le invade el miedo a lo desconocido, a equivocarse y a que el resto tenga opiniones negativas al observar sus errores (Abrahams, 2004).

Gracias a los estudios que se han ido realizando a lo largo de las décadas, se han podido conocer una serie de factores comunes que influyen en la autoestima de los niños y las niñas; la autoestima, a su vez, está directamente relacionada con su rendimiento académico. Estos factores incluyen aspectos como el cambio de colegio tanto a grandes como pequeñas distancias y la situación laboral de la madre (Wiggins, Schatz y West, 1994).

Los estudios han observado una característica en común en la mayoría de las personas con baja autoestima, el sentimiento de vergüenza a la hora de exponerse a una situación concreta como, por ejemplo, al hablar en público.

A su vez, si un individuo con baja autoestima se ve expuesto a sucesivas situaciones en las que siente la sensación de vergüenza y miedo, esta acumulación de experiencias negativas puede dar paso a que la persona desarrolle ansiedad. Así pues, un niño o una niña que tiene vergüenza a hablar en público y es expuesta a diario, seguramente acabe desarrollando ansiedad a hablar en público. Los primeros en investigar la ansiedad en el aprendizaje de una lengua extranjera fueron Horwitz, Horwitz y Cope (1986) quienes diferenciaron la ansiedad general de aquella producida durante el aprendizaje de un idioma

extranjero y le acuñaron el nombre de *foreign language anxiety*: ansiedad hacia la lengua extranjera.

2.1. VERGÜENZA

Definición

Lacour (2016) define la vergüenza y la timidez como un límite irreal que se impone una persona a sí misma, de forma inconsciente, a la hora de querer realizar una acción. Generalmente son situaciones cotidianas que sí es capaz de llevar a cabo, como son hablar en público, hablar por teléfono o leer en voz alta.

En el año 2017, Galmiche realizó un estudio en el que descubrió que existen varios tipos de vergüenza. Para obtener estos resultados, realizó entrevistas a dos grupos distintos de personas residentes en Francia. Por una parte, un grupo estaba compuesto por chicos y chicas de 16 años o más, mientras el segundo, contaba con mujeres y hombres entre 20 y 49 años. A través de estas entrevistas, Galmiche quería analizar el impacto de las malas experiencias pasadas producidas por la vergüenza, prestando atención a las creencias y sentimientos que se habían formado en sí mismos respecto al aprendizaje de una lengua extranjera.

Gracias a los datos obtenidos, Galmiche (2017) descubrió que existen dos tipos de vergüenza. Por un lado, existe la vergüenza que presenta sus síntomas anticipándose a una situación en la que el alumnado, antes incluso de ser llamado por el maestro o la maestra, siente aprensión a una posible futura situación en la que deba comunicarse en público. Esta situación puede ocurrir, por ejemplo, cuando el docente pide voluntarios; en este caso el alumno o la alumna ya se anticipa y empieza a sentir la vergüenza y el miedo a que le llamen. Por otra parte, la vergüenza también puede presentar sus síntomas en el mismo instante en el que se quiere comunicar algo, apareciendo el miedo a cometer errores mientras está siendo observado u observada y ser objeto de burla. Este sentimiento no se anticipa, sino que sucede cuando el niño o la niña ya está bajo las miradas de sus compañeros y compañeras. Pueden ser, por ejemplo, situaciones como leer en voz alta, exponer presentaciones o corregir un ejercicio.

Causas que la provocan

Lacour (2016) recalca que las causas de la vergüenza pueden llegar a ser muy diversas de un individuo a otro y no existe una lista de características únicas que cumplan todas las personas tímidas. Incluso por lo que respecta a una misma persona, esta puede sentir mucha vergüenza en algunos aspectos y situaciones y ser muy extrovertida en otros.

Por otra parte, la creencia de que será juzgado o juzgada por el resto, anticipar que no pronunciará bien o que no tiene suficiente vocabulario para comunicarse, crea un miedo cada vez mayor a hablar en público. Este miedo, a su vez, hace que aparezca la vergüenza en el individuo que, tras la sucesión de varias experiencias negativas, comenzará a desarrollar ansiedad hacia ser expuesto o expuesta a estas situaciones. Dicha ansiedad es un gran impedimento que afecta al proceso de aprendizaje, sobre el que se ampliará más información en el siguiente apartado (2.2).

La vergüenza en el proceso de aprendizaje

Cuando un niño o una niña siente vergüenza durante el aprendizaje de una lengua extranjera, le invaden pensamientos negativos y preocupaciones sobre el qué dirán, qué pensarán y si serán objeto de burlas y críticas o no. Con el objetivo de evitar una situación en la que puedan hacer el ridículo, estas personas eligen conscientemente tareas más sencillas que puedan realizar sin dificultad, a pesar de que sean capaces de más. De esta forma, se aseguran de que no van a cometer un error y no serán juzgados (Hong, 2008).

Aunque haya docentes que crean tener una clase muy participativa, existe una gran probabilidad de que también tengan alumnado con estas características, que solamente participe en tareas más sencillas o que simplemente se mantenga al margen durante la sesión. Según Du (2009), el 20% del alumnado siente temor a hablar en público. La vergüenza puede resultar un gran problema ya que, según estos datos, en clase puede haber alumnado que tenga las habilidades y conocimientos suficientes para comunicarse en la lengua extranjera, además de sentir motivación y querer participar; sin embargo, debido al temor a hablar en público o a sentirse continuamente juzgados, no pueden expresar palabra y así desarrollar sus habilidades lingüísticas.

Tras investigar la relación entre vergüenza y matemáticas, Vierling-Claassen (2012) estableció que la vergüenza es una emoción primaria que influye e incrementa negativamente la percepción que el individuo tiene sobre una asignatura -en su caso, las

matemáticas-. Al sentir diariamente esta emoción, se crean más probabilidades de que el niño o la niña desarrolle ansiedad en el aprendizaje.

2.2. ANSIEDAD

Definición

Como se ha mencionado en el apartado anterior, tras repetidas situaciones negativas en las que el individuo siente vergüenza y miedo al exponerse al nuevo idioma, comienza a aparecer y a desarrollarse la ansiedad. La Asociación Americana de Psicología (APA) la define como:

[...] is an emotion characterized by feelings of tension, worried thoughts and physical changes like increased blood pressure. People with anxiety disorders usually have recurring intrusive thoughts or concerns. They may avoid certain situations out of worry. They may also have physical symptoms such as sweating, trembling, dizziness or a rapid heartbeat. (American Psychological Association, 2014)

En el ámbito del aprendizaje de idiomas, Tal y como indican MacIntyre y Gardner (1993), esta ansiedad surge al sentir, en repetidas situaciones, que no se domina la lengua. Sin embargo, este ya es un primer error ya que aprender un idioma es un proceso. La creencia de que no se domina la lengua que se quiere aprender, en el caso de que venga acompañada de una baja autoestima y del miedo a cometer un error, tiene una reacción muy negativa sobre el niño o la niña que puede empezar a sentir tensión, sudoración y una aceleración de la frecuencia cardíaca.

Según Williams (1991) la ansiedad hacia la lengua extranjera es “a condition in which the external element is or is perceived as presenting a demand that threatens to exceed the student’s capabilities and resources for meeting it”. Es decir, el alumnado siente que debe esforzarse para adquirir el conocimiento y aparece el miedo a no ser capaz y no tener las habilidades suficientes que se requieren para lograrlo.

Por otra parte, la ansiedad hacia una lengua extranjera implica una serie de características comunes, como son la reticencia para comunicarse en el nuevo idioma, el miedo a ser evaluados negativamente y la creencia de estar siendo juzgados continuamente, así como sentir ansiedad ya sea durante o previamente a tener un examen (Horwitz, Horwitz y Cope, 1986).

Desencadenantes de la ansiedad y sus consecuencias

Tal y como demostraron Chen y Chang en su estudio (2004), la ansiedad es más propensa a aparecer en el alumnado que, además de mostrar grandes dificultades en el aprendizaje de una lengua extranjera, también tiene una previa visión negativa de este aprendizaje y de sí mismo. Considerar la mejora del inglés como una meta difícil o imposible de lograr, así como tener dificultades a la hora de adaptarse a la metodología del maestro o la maestra, son otros factores importantes que afectan a la percepción que se tiene del idioma y que, sobre todo, tienen una estrecha relación con la ansiedad.

Asimismo, existen actitudes diarias del alumnado que también son posibles factores desencadenantes de la ansiedad, como no prepararse las clases o el examen lo suficiente, no saber gestionar el tiempo, no tener hábitos de estudio y tener una mala organización (Du, 2009).

Como se puede observar, son muchos los factores que influyen como desencadenantes de la ansiedad, que no solamente dependen del papel del docente o de los compañeros y compañeras, sino también del propio estudiante. Uno de los factores personales más influyente en el aprendizaje y que más determina cómo un individuo afronta estas situaciones es la autoestima, en la que se profundizará a continuación.

2.3. AUTOESTIMA

Definición

La autoestima es la representación mental que un individuo crea sobre sí mismo tras un autoanálisis que ha llevado, generalmente, de forma inconsciente a lo largo de los años. En este análisis se evalúan las propias cualidades y habilidades en cualquier ámbito social, personal o académico (Danut, 2008). Según si la autoestima es alta o baja, el individuo puede creer que el resto de las personas, a su vez, también tienen una imagen positiva o negativa de él o ella, lo cual puede perjudicar o beneficiar su ego viéndose capaz o no de llevar sus objetivos a cabo.

Desde edades tempranas, esta auto percepción empieza a formarse y desarrollarse poco a poco según las distintas vivencias que tiene el individuo. Entre estas vivencias están los propios logros y fracasos, así como el tipo de comunicación y afecto o falta de afecto que recibe de su alrededor. Todas estas situaciones van sumando en el desarrollo de la autoestima llegando a un punto en el que el comportamiento, las acciones y decisiones

están estrechamente relacionadas con el tipo de autoestima que se haya desarrollado (Ignat, 2015).

La baja autoestima, por su parte, crea un efecto negativo en el alumnado, quien focaliza su atención en pensamientos negativos sobre las consecuencias que una situación real o irreal pueda tener, en vez de centrar su atención en practicar y mejorar para conseguir los objetivos (Du, 2009).

La autoestima en el proceso de aprendizaje

Una baja autoestima afecta en gran medida la vida personal del alumnado, así como su rendimiento académico, pues sienten un alto grado de vergüenza que les impide comunicarse con los demás; esta vergüenza y timidez viene intensificada también por un fuerte sentimiento de inferioridad, en el que se preocupan altamente por las opiniones de los demás (Derogatis, 1997). En este sentido, la baja autoestima está estrechamente vinculada con el alumnado con ansiedad (Rosenberg, 1965; Kaplan y Pokorny, 1969), quien puede llegar a sentir aprensión a la comunicación y sentir miedo a hacer el ridículo (Abrahams, 2004). Todas estas características impiden al alumnado disfrutar durante el aprendizaje de la lengua, frena la participación y puede provocar ansiedad en el individuo.

Por otra parte, una buena autoestima hace que el alumnado se sienta competente y tenga confianza en sí mismo o en sí misma, así como en sus capacidades, lo cual potencia en gran medida su motivación, participación y la relación que tiene con el aprendizaje del idioma. Esta confianza puede ser alterada según si la persona ha tenido buenas o malas experiencias en el aprendizaje del nuevo idioma.

2.4. DIFERENCIAS ENTRE ANSIEDAD Y VERGÜENZA Y SU IMPLICACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

La confianza y el autoconcepto que el alumnado tiene sobre sí mismo, así como la ansiedad y vergüenza que puede sentir, no depende únicamente del individuo. Las familias y el equipo docente tienen un papel crucial ya que, según las ideas que transmiten, así como de qué forma lo hacen y qué materiales pedagógicos se utilizan, influirán en gran medida en la percepción que el niño o la niña tenga sobre la lengua extranjera y sobre sí mismo.

3. METODOLOGÍA

Para la realización de este trabajo, se ha llevado a cabo un profundo análisis de referencias bibliográficas y otros estudios previos que se han realizado con anterioridad. Para acceder a ellos, se han consultado varias plataformas y bases de datos: Eric, Google Académico, Scopus, JSTOR, Sage Journals y Web of Science.

Para realizar una búsqueda bien enfocada al tema en cuestión, se han seleccionado una serie de palabras clave en las que se basan todo este trabajo. Con el objetivo de ampliar los resultados y conseguir referencias bibliográficas variadas, se ha realizado la investigación buscando las palabras clave en inglés, francés, castellano y rumano. Las palabras claves utilizadas son las siguientes: autoestima, ansiedad a la lengua extranjera, vergüenza, factores afectivos e inglés como segunda lengua.

Una vez obtenidos los artículos resultados en la búsqueda, se han seleccionado aquellos que guardaban más relación con el tema que se quería investigar. En este caso, aquellos artículos que se ajustaron a la etapa de Educación Primaria y que centraban la ansiedad en el proceso de aprendizaje de la lengua extranjera fueron los primeros en pasar el filtro de selección. También se tuvo en cuenta el número de citas de cada artículo y la fecha de publicación, ya que la autoestima en el alumnado es un tema de interés relativamente actual.

El documento se inicia con un análisis de los conceptos más importantes que se desarrollan en los primeros puntos del trabajo: qué son la vergüenza, la ansiedad y la autoestima. Para ello, se analizan las ideas de diferentes referentes y se proporciona un comentario propio.

Una vez claros estos tres conceptos, se comenta el impacto que pueden tener sobre el aprendizaje de un nuevo idioma. A pesar de que la vergüenza, la ansiedad y la autoestima también pueden influir durante el aprendizaje de un idioma en gente adulta, en este documento se realiza un enfoque en los niños y niñas de Educación Primaria.

Finalmente, se presentan una serie de pautas y consejos fruto de una recopilación de toda la información recogida y analizada en los artículos seleccionados en los que, especialistas psicólogos y docentes exponen sus recomendaciones para actuar ante estas situaciones. Estas sugerencias se presentan al final de este documento para los docentes y, sobre todo para los y las especialistas de inglés u otra segunda lengua extranjera acerca

de cómo trabajar con el alumnado que presenta estas características para potenciar al máximo sus capacidades.

4. IMPLICACIONES PEDAGÓGICAS

Conocer la existencia real de la ansiedad y entender la importancia que tiene sobre el alumnado y su percepción hacia la lengua extranjera y hacia sí mismo, ayuda a los maestros y maestras a modificar su práctica docente con el fin de ayudar a todo el alumnado de forma tanto académica como personalmente. De esta forma, un docente puede cambiar los materiales utilizados, las presentaciones y su manera de comunicarse y así adaptarse en mayor medida a los gustos, preferencias y necesidades del alumnado (Chen y Chang, 2004).

Reducir el nivel o las exigencias académicas no equivale a mejorar el sentimiento del alumnado de que es competente. Lo más importante es hacer ver al alumnado que el resultado no viene en base a que el examen, por ejemplo, haya sido fácil; sino que es gracias a su continuo trabajo y dedicación. Pensar que se ha aprobado un examen porque era fácil no mejora en absoluto la confianza que se tiene en sí mismo, ser conscientes de nuestro trabajo y esfuerzo, sí (Galand, 2006).

Por lo que respecta al *feed-back* que se le puede dar al alumnado, es más favorecedor que el maestro o la maestra comente el trabajo resaltando los puntos positivos y negativos en vez de poner solamente una nota sin analizar el por qué con el alumnado. De esta forma, cada persona sabe lo que ha hecho correctamente para que siga haciéndolo y, a su vez, sabe lo que debe seguir mejorando. En cambio, si solamente se pone una nota, no hay un análisis y una reflexión sobre ello, la persona no sabe lo que está haciendo bien y lo que está haciendo mal, por lo que no existe un aprendizaje.

Siguiendo en la línea de la evaluación, aunque no se llegue a los objetivos marcados, siempre es de gran ayuda y mejora en gran medida la autoestima, si se destaca el progreso que el o la estudiante ha tenido respecto al inicio (Butler, 1988). Si se tienen en cuenta estos aspectos, la motivación del alumnado puede aumentar, reduciendo así la ansiedad.

Por otra parte, aunque gracias a las investigaciones de Walker se sabe que la mejor forma de aprender un idioma es practicándolo (1997), pedir al alumnado que hable en público puede ocasionar el efecto contrario, disparando la ansiedad en el individuo (Phillips, 1991). Según Allwright, Allwright y Bailey (1991), esto se debe a una serie de concepciones

negativas sobre sí mismo, tal vez, sintiéndose incapaz de llevarlo a cabo o por sentir miedo al qué dirán o pensarán los compañeros y compañeras de clase, lo cual disminuye todavía más la confianza en sí mismo.

Es muy aconsejable que el maestro o la maestra cree un plan de estudio con consejos y estrategias que le pueda servir al alumnado, ya sea para afrontar el día a día como para prepararse de cara a exámenes o proyectos finales (Du, 2009). Este plan de estudio se puede crear en físico y dar individualmente a cada estudiante o se puede poner en el tablón de anuncios del aula. Pueden ser sugerencias puntuales en una unidad o trabajo, métodos de estudio, estrategias de relajación o incluso consejos saludables como las horas de sueño que se aconseja dormir. Cualquier dato que pueda ayudar al rendimiento de los y las estudiantes les hará sentirse más preparados y preparadas para afrontar los exámenes, presentaciones y otras actividades que se desarrollen durante las sesiones.

Por último, cabe recalcar que es importante no cometer el error de asociar la vergüenza durante el aprendizaje de un nuevo idioma solamente con los niveles principiantes, ya que haber desarrollado las habilidades lingüísticas durante mucho tiempo y tener un alto nivel, no implica necesariamente que el alumnado tenga una gran confianza en sí mismo y en sus capacidades a la hora de comunicarse y utilizar el idioma (Galmiche, 2017).

5. RESULTADO: SUGERENCIAS PARA ESPECIALISTAS DE INGLÉS

Algunos ejercicios útiles que ofrece Young (1995) para mejorar la percepción que se tiene sobre uno mismo o una misma se basan en la autoevaluación, la realización de cuestionarios previos y practicar de cara a los exámenes. Si el maestro o la maestra hace cuestionarios mucho antes del examen final, los y las estudiantes pueden ver lo que saben y lo que les queda por aprender y mejorar de cara a la prueba final. Asimismo, si en vez de un examen final, tienen un proyecto, es muy útil si se van haciendo entregas previas para que aprendan paulatinamente a gestionar el tiempo y no dejarlo para el último momento. De esta forma, el alumnado se siente más preparado y tranquilo. Además, también se aconseja que se hagan talleres previos en los que se practique y se den consejos y estrategias de cara al proyecto final. Si deben hacer una presentación de su trabajo, por ejemplo, pueden llevarse a cabo talleres de oratoria o creación de presentaciones atractivas.

Tal como indica Schunk (2003), existen algunas estrategias muy útiles para que el alumnado se sienta competente y pueda mejorar su autoestima, reduciendo así la ansiedad hacia la lengua extranjera. Un cambio simple que marca la diferencia es ponerle al alumnado pequeñas metas que pueda lograr en un periodo corto de tiempo, en vez de establecer objetivos a largo plazo. De esta forma, en vez de exigir al alumno o a la alumna que aprenda, por ejemplo, todos los *irregular verbs* podemos pedir que una semana aprenda tres y, la siguiente semana, preguntar los que ya sabe y otros tres más y así sucesivamente. De esta forma, el alumnado se ve capaz al cumplir tareas más sencillas que se pueden llevar a cabo a corto plazo, aumentando su autoestima y mejorando la percepción que tiene de sus capacidades.

En las observaciones de Shiozawa y Donnery (2017), se demuestra el poder que tiene el uso de la dramatización en estudiantes con un perfil que tiende a sentir vergüenza a hablar en público. El teatro consigue mejorar la fluidez de una manera divertida para el alumnado. Además, el poder de la interpretación permite que, a pesar de no tener un buen nivel en la lengua extranjera, el individuo pueda transmitir su mensaje a través de otras estrategias de comunicación como son el movimiento, la expresión facial y el tono de voz utilizado. Ver que es capaz de comunicarse, aunque sea mínimamente, utilizando el nuevo idioma, mejora la concepción que la persona tiene de sí misma y de sus capacidades, lo cual potencia la motivación hacia el aprendizaje de la lengua extranjera.

Du (2009) a su vez, también propone una serie de estrategias para la maestra o el maestro con el fin de mejorar la motivación del alumnado. Entre otras, se aconseja que el docente utilice distintos métodos de enseñanza para unas clases más dinámicas y no estructurar las sesiones siempre de la misma forma con la misma metodología. También se comenta la importancia de crear un espacio seguro y utilizar el humor para destensar el ambiente. Por otra parte, cuando el alumnado se está esforzando por comunicarse en la lengua extranjera, se aconseja que el docente no corrija los pequeños fallos que no afectan a la comunicación y al entendimiento del mensaje que se quería transmitir. Esto se debe a que mencionar continuamente los errores pequeños que se están cometiendo hace que el alumnado se sienta cada vez más inseguro llegando a tener miedo a cometer más errores y a lo que opinen los demás de él o ella.

Con el fin de trabajar la timidez de los niños y las niñas, Lacour (2016) recopila una serie de estrategias útiles que varios maestros y maestras han llevado a cabo con alumnado que presenta timidez y han tenido buenos resultados. Algunas de las estrategias son

establecer una relación de confianza con el grupo favoreciendo la comunicación, tratar con paciencia al alumnado que siente vergüenza, pero sin llegar a diferenciarlo del resto, dar un *feed-back* positivo sobre su evolución y no forzar ni exigir cambios rápidos, ofreciendo el tiempo que considere necesario.

6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La vergüenza es un sentimiento en el que se tiene miedo a cometer un error y ser juzgados o ser objeto de burla. Esta vergüenza suele ir acompañada de una baja autoestima en la que el sujeto se siente inferior y siente inseguridad a la hora de intervenir públicamente. Al ser expuesto o expuesta de forma sucesiva a situaciones en las que se siente vergüenza existen más probabilidades de que el sujeto piense que se ha cometido un error que puede ser real o producto de su imaginación debido a esa inseguridad. Si estas sensaciones se producen continuamente, crean ansiedad en la persona.

Cuando un individuo siente ansiedad hacia el aprendizaje de un nuevo idioma, se observan incluso consecuencias físicas como pulso elevado, latidos más fuertes, sudoración o mareos, los cuales tienen efectos directos sobre la adquisición y el uso del idioma.

Para evitar que los niños y las niñas sientan ansiedad hacia el inglés y conseguir que, por el contrario, puedan disfrutar aprendiendo, es aconsejable implementar una serie de pautas en el aula convirtiéndolo en un espacio seguro. Estas pautas integran desde tener conversaciones más informales con el alumnado hasta realizar más cuestionarios a lo largo del trimestre para que puedan autoevaluar su propio aprendizaje y ver sus progresos.

Durante la estancia en prácticas en un centro público, se llevaron a cabo gran parte de los consejos que se sugieren a los y las especialistas en el presente documento. Algunas de ellas fueron aplicadas personalmente y otras por el supervisor del centro.

Tal y como se aconseja, se utilizaron distintos métodos de enseñanza por parte de ambos, utilizando distintos recursos como tabletas, cuentos, plastilina o incluso pan; así como diferentes recursos espaciales como el aula, el patio y la biblioteca del centro. Algunas sesiones empezaban con explicaciones, mientras que otras se iniciaban con actividades que finalmente llevaban a una explicación sobre lo visto.

Otra sugerencia a los docentes es establecer metas sencillas que el alumnado pueda lograr fácilmente y le acerque al producto final, ya sea un examen o un proyecto. Durante la estancia en el centro, por ejemplo, se estableció un proyecto final para el cual se realizaron distintos pasos y entregas del mismo trabajo. De esta forma, el alumnado llevaba una organización, se alcanzaban pequeñas metas y se llevaba un ritmo casi al unísono.

Además, así como se ha mencionado anteriormente tras el análisis de los distintos artículos, cualquier dato que pueda ayudar al alumnado a sentirse más preparado para la prueba final, reducirá su ansiedad. Para el proyecto final llevado a cabo durante las prácticas, se hicieron varios talleres como el taller de fotografía y el taller de dibujo que tenían como objetivo introducir, preparar y orientar al alumnado hacia el proyecto. Al realizar talleres enfocados a un producto final, se consigue transmitir al alumnado un sentimiento de tranquilidad y seguridad, ya que tras experimentar durante los talleres satisfactoriamente, se ven capaces de llevarlo a cabo sin grandes dificultades.

Asimismo, el supervisor del centro, por su parte, también llevó a cabo un proyecto en el que el alumnado debía realizar un vídeo como *influencer*. Para realizar este tipo de trabajos, se espera que algunos niños y niñas sientan reticencia a la hora de grabarse, sobretodo si es en una lengua extranjera que no se domina. Tal y como se mencionó en este documento anteriormente, forzar al alumnado a hablar en público puede crearle mucha ansiedad. Para controlar este aspecto, el supervisor pidió que elaboraran previamente un guion de aquello que iban a decir y lo practicasen varias veces. Después, tuvieron que practicarlo también observando sus expresiones a través de las cámaras de las tabletas que se les proporcionaron y, finalmente, comenzaron las grabaciones. Para ello, el o la *influencer* que iba a grabar, debía ir a otra clase donde tenía un espacio tranquilo, a solas y seguro, donde podían expresarse libremente y dejarse llevar.

Finalmente, para la evaluación del proyecto, se tuvo en cuenta otra de las sugerencias que se les da a los docentes en este documento: es más favorecedor resaltar los puntos positivos y aquello que se debe mejorar en un trabajo, antes que dar una nota aislada que le impide al alumnado reflexionar.

El supervisor realizó una plantilla en la que se valoraba, en una escala del 1 al 5, distintos puntos del vídeo entre los cuales también estaban la interpretación, la participación y la creatividad. Esta plantilla no la completaba solamente el maestro, sino que el alumnado debía hacer previamente una autoevaluación de su propio trabajo, considerando los puntos en los que más había destacado y aquellos en los que podía haber salido mejor. De esta

forma, el alumnado no recibe una nota abstracta, sino que sabe exactamente cómo ha sido el resultado del producto final y aprende de ello, tanto lo que ha funcionado y que puede continuar haciendo, como aquello que deberá mejorar para el próximo proyecto.

Cabe mencionar que, tras realizar todas estas técnicas sugeridas en el presente documento, el alumnado llevó a cabo satisfactoriamente ambos proyectos, afrontando inseguridades y miedos.

¿Podrían ser estas las claves para un cambio en la enseñanza de la lengua extranjera? Tras el análisis de todos los referentes mencionados, se evidencia que tienen muchos beneficios además de aportar tranquilidad y seguridad en el clima del aula. ¿Serán estos los pasos para hacer que todos los niños y las niñas disfruten aprendiendo inglés en la escuela? Implantando todos los consejos mencionados en el documento esperamos que así sea.

A partir de este trabajo, gracias a la recopilación de todos los consejos y sugerencias de los investigadores y especialistas en el tema, tenemos a nuestra disposición recursos que se pueden aplicar en las aulas. Tras este análisis, se podrían llevar a cabo proyectos de concienciación para todos los docentes en los que se pudiera experimentar todas las estrategias, así como su implicación en los sentimientos del alumnado con el fin de saber cómo actuar. En este proyecto, habría tanto sesiones teóricas de información y aprendizaje como sesiones prácticas que tuvieran el objetivo de reflexionar, poniéndose en el lugar del alumnado. Además, también sería útil crear una guía más extensa disponible para cualquier profesional que quisiera informarse sobre cómo actuar ante las distintas situaciones en las que la participación y/o el rendimiento del alumnado se vea afectado por la ansiedad y la vergüenza.

Al inicio de este trabajo, se establecieron unos objetivos surgidos a raíz de incógnitas y curiosidades previas que se presentaron en la *Justificación teórica* (apartado 1). El objetivo era, principalmente, aportar sugerencias y consejos tanto a docentes como a especialistas en la enseñanza de la lengua inglesa, lo cual se ha presentado extensamente en las *Implicaciones pedagógicas* y en *Resultados: Sugerencias para especialistas de inglés* (apartados 4 y 5). Además, también se ha proporcionado un formato divulgativo con algunas de las sugerencias principales extraídas del trabajo, se puede encontrar en el Anexo 1.

Para conseguir dichos consejos y sugerencias, antes se debían conocer y entender en qué consistían y a qué se debían los factores afectivos implicados: la vergüenza, la ansiedad y la autoestima. Esta información, queda explicada y analizada en *Introducción teórica: estado de la cuestión* (apartado 2), donde se pueden identificar los distintos subapartados dedicados a cada factor afectivo. En el mismo apartado, también se analizan algunas de las consecuencias psicológicas y académicas que tiene cada uno de los factores afectivos sobre el alumnado. Información que se extiende también en *Implicaciones pedagógicas* (apartado 4).

Tal y como se puede comprobar, realizar la exhaustiva revisión y análisis de los datos, ha permitido crear una serie de sugerencias tal y como se estableció al inicio del documento. Por tanto, se asume que se ha logrado tanto el objetivo principal como los objetivos secundarios del trabajo.

7. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS Y WEBGRAFÍA

- Abrahams, M. J. (2004). *Autoestima y su relación con el aprendizaje del inglés: un ejemplo significativo, la cárcel*. Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, Osorno, España.
- Allwright, R., Allwright, D., & Bailey, K. M. (Ed.). (1991). *Focus on the language classroom: an introduction to classroom research for language teachers*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- American Psychological Association. (s.f.). *Anxiety*. Recuperado el 12 de marzo de 2022, de <https://www.apa.org/topics/anxiety>.
- Butler, R., (1988). Enhancing and undermining intrinsic motivation: The effects of task-involving and ego-involving evaluation on interest and performance. *British Journal of Educational Psychology*, 58(1). doi: 10.1111/j.2044-8279.1988.tb00874.x.
- Chen, T., & Chang, G. B. Y. (2004). The relationship between Foreign Language Anxiety and Learning Difficulties. *Foreign Language Annals*, 37(2). doi: 10.1111/j.1944-9720.2004.tb02200.x.
- Dănuț, S. (2008). *Problema imaginii de sine și a stimei de sine în psihopedagogie*. Universitatea Tehnică a Moldovei, 121–126. Recuperado de <http://repository.utm.md/handle/5014/16933?show=full>.
- Derogatis, L.R. (1997). *SCL-90-R. Administration, Scoring and Procedures Manual for the Revised Version of the SCL-90*. Baltimore: John Hopkins University Press.
- Du, X. (2009). The Affective Filter in Second Language Teaching. *Asian Social Science*, 5(8).
- Galand, B. (2006). Réussite scolaire et estime de soi. *Sciences humaines*, 5(1), 65-68.
- Galmiche, D. (2017). Shame and SLA. *Apples, Journal of Applied Language Studies*, 11(2), 25-53. Doi: 10.17011/apples/urn.201708233538.
- Gardner, R., & MacIntyre, P. (1993). A student's contributions to second-language learning. Part II: Affective variables. *Language Teaching*, 26(1), 1-11. doi:10.1017/S0261444800000045.
- Hong, Y. (2008). On Teaching Strategies in Second Language Acquisition. *US-China Education Review*, 5(1). Recuperado de <https://eric.ed.gov/?id=ED502535>.
- Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986). Foreign Language Classroom Anxiety. *The Modern Language Journal*, 70(2), 125–132. doi:10.2307/327317.
- Ignat, E. (2015). Imaginea de sine și stima de sine în structura personalității copiilor cu reținere în dezvoltarea psihică. *Școala modernă*, 510-514.
- Kaplan, H.B., & Pokorny, A.D., (1969). Self-derogation and psychosocial adjustment. *Journal of nervous and Mental Disease*.
- Lacour, L. (2016, February 9). *Approche actionnelle et cours d'action: un regard transdisciplinaire sur la question de la timidité en classe de langue*. Dépôt Universitaire de Mémoires Après Soutenance. Recuperado de <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01271486>.
- Phillips, E. M. (1991). Anxiety and oral competence: Classroom dilemma. *The French Review*, 65(1), 1-14.
- Rosenberg, M. (1965). *La autoimagen del adolescente y la sociedad*. Buenos Aires: Paidós (traducción de 1973).

- Schunk, D. (2003). Self-efficacy for Reading and writing: Influence of modeling, goal setting, and self-evaluation. *Reading and Writing Quarterly*, 19(2), 159-172. doi: 10.1080/10573560308219.
- Shiozawa, Y., & Donnery, E. (2017). Overcoming shyness: Promoting Leadership and Communication through English Drama Camp in Japan. *Scenario*, 11(2), 15-31. Doi: 10.33178/scenario.11.2.2.
- Vierling-Claassen, A. (2012, August 29). *Shame, Anxiety, and Mathematics*. Mathematics for the People. Recuperado el 5 de marzo de 2022 de <https://angelavc.wordpress.com/2012/08/29/shame-anxiety-and-mathematics/>.
- Walker, E. A. (1997) *Foreign Language Anxiety in Hong Kong secondary schools: Its relationship with age-related factors, school form and self-perception* (tesis doctoral). The University of Hong Kong, Hong Kong, China.
- Wiggins, J. D., Schatz, E. L., & West, R. W. (1994). The Relationship of Self-Esteem to Grades, Achievement Scores, and Other Factors Critical to School Success. *The School Counselor*, 41(4), 239–244. Recuperado de <http://www.jstor.org/stable/23900414>.
- Williams, K. (1991). Anxiety and Formal Second/Foreign Language Learning. *RELC Journal*, 22(2), 19–28. doi: 10.1177/003368829102200202.
- Young, D.J. (1995). New directions in language research. In C. Klee (Ed.), *Faces in a crowd: Individual learners in multisection programs*, 3-46. Boston: Heinle and Heinle.

SUGERENCIAS PARA DOCENTES

METODOLOGÍA

● HACER ENTREGAS PREVIAS

Para aprender a gestionar el tiempo

● PRACTICAR DE CARA A EXÁMENES

● UTILIZAR DRAMATIZACIONES

EVALUACIÓN

● FEED-BACK

Destacando aspectos positivos y analizando los puntos débiles a mejorar

● DESTACAR EL PROGRESO

● PONER METAS

Que puedan lograr a corto plazo

PERSONAL

● UTILIZAR EL HUMOR

● NO FORZAR NI EXIGIR CAMBIOS RÁPIDOS

● NO CORREGIR PEQUEÑOS FALLOS

Sino solo aquellos que dificulten gravemente la comunicación