

LA ANSIEDAD EN EL AULA DE IDIOMAS

Escrito por Helena Martín Muñoz

Alumna de Traducción e Interpretación

Año 2017

ÍNDICE

1. Introducción.....	3
1.1 Finalidad del trabajo.....	3
1.2 La ansiedad, definición general.....	4
1.3 Estado de la cuestión.....	6
1.4 Metodología.....	6
2. El aula de idiomas.....	7
2.1 Metodología, distintos métodos de enseñanza.....	8
2.1.1 El modelo educativo.....	10
2.1.2 Métodos tradicionales.....	12
2.1.2.1 Método gramática-traducción.....	12
2.1.2.2 Método directo.....	13
2.1.2.3 Método audiolingüe.....	13
2.1.3 Métodos alternativos.....	14
2.1.3.1 La sugestopedia.....	15
2.1.3.2 El aprendizaje de lengua en comunidad.....	15
2.1.3.4 El método respuesta física total.....	15
2.1.3.5 El método silencioso.....	16
2.2 Como se produce el aprendizaje.....	16
2.3 Factores de aprendizaje.....	18
3. Situaciones que dan ansiedad al alumno.....	20
3.1 La ansiedad patológica.....	20
3.2 De donde proviene la ansiedad en los alumnos y profesores.....	23
3.3 Como dificulta la ansiedad durante el aprendizaje.....	26

3.4 Como afecta la ansiedad a los alumnos personalmente.....	27
4. Metodología para reducir la ansiedad en el aula.....	28
5. Conclusiones.....	29
Referencias.....	35

1. Introducción

1.1 Finalidad del trabajo

Este trabajo de final de grado tiene muchas finalidades. La principal finalidad es explicar cómo funciona la ansiedad dentro del aula de idiomas y ofrecer una alternativa en la metodología de las clases para intentar reducirla y que los alumnos tengan éxito aprendiendo una segunda lengua. Muchas personas no han entendido mi elección del tema ya que piensan que es un trabajo más adecuado para una carrera universitaria como sería Psicología, pero una de las salidas de la carrera de Traducción e Interpretación es la de profesor de idiomas y personalmente creo que cualquier profesor debería tener una pequeña obsesión con la psicología del alumno ya que para enseñar algo tan complicado como una segunda lengua es necesario conocer al alumno y ayudarlo a superar sus miedos tanto dentro del aula como fuera de ella. Tengo mucho interés en arrojar luz sobre el tema y mostrar a las personas de la comunidad universitaria que este problema existe para muchos alumnos. El aprendizaje es fundamental para que las personas crezcan y se formen en un mundo que cada vez es más confuso y complicado, de hecho el aprendizaje es maravilloso, no solamente aprender física o arte, el hecho de poder aprender distintas lenguas para comunicarnos con otras culturas es algo fascinante, pero cuando el aprendizaje se ve frustrado por nuestros miedos o traumas se puede convertir en una auténtica pesadilla que nunca llega a su fin.

Antes de realizar este trabajo me propuse saber cómo funciona la ansiedad porque es un tema muy abstracto que siempre me ha interesado, la ansiedad durante el proceso de aprendizaje es muy compleja y me interesa encontrar el modo de reducirla ya que la educación es fundamental y me parece que se puede sacar más partido a la enseñanza si los alumnos se sienten más cómodos. Además, mediante la investigación para ver cómo funciona el sistema educativo, se tendrá otro punto de vista para conocer los problemas de los estudiantes principalmente la ansiedad. Partiendo de esa información me surgen las siguientes preguntas: ¿cómo funciona

la ansiedad?, ¿cómo afecta a los alumnos dentro del aula?, ¿se puede crear una metodología que ayude a reducir la ansiedad de los alumnos?. El punto fundamental en el que está centrado este trabajo es en averiguar más información sobre la ansiedad a los alumnos, no solamente quiero averiguar cómo les afecta durante los estudios, además se busca mostrar el punto de vista más personal de la vida de los alumnos, y presentar la ansiedad como una realidad y no como una *enfermedad mental*.

1.2 La ansiedad, definición general

¿Qué es la ansiedad? Según la definición del Diccionario de la Real Academia Española (2017) la ansiedad es:

Un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo. Angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos.

Esta definición se queda corta para que las personas sin conocimientos de Psicología entiendan lo que es realmente la ansiedad, por ello, este trabajo busca explicar más a fondo en que consiste la ansiedad.

El psicólogo clínico estadounidense Charles Spielberger (1980) define la ansiedad se la siguiente manera:

La ansiedad es una reacción emocional desagradable producida por un estímulo externo, que es considerado por el individuo como amenazador, produciendo ello cambios fisiológicos y conductuales en el sujeto. (1980)

Enrique Rojas, catedrático de Psiquiatría ofrece una reflexión sobre la ansiedad en su trabajo «La ansiedad: Cómo superar el estrés, las crisis de pánico y las obsesiones» (2008):

En una era en la que se han desarrollado tan espectacularmente los medios de comunicación, las personas se sienten más solas e incomunicadas que nunca.

[...] La competitividad sustituye a la colaboración, otra paradoja si tenemos en cuenta que vivimos en la época del trabajo en equipo, incrementando no solamente la ansiedad, sino la frustración. A veces se puede llegar a pensar que no hay que hacer las cosas bien, sino mejor que otros, lo que supone una orientación de la vida distinta y desfigurada, que da lugar a una profunda insatisfacción que se añade a la ansiedad propia de una competitividad hipertrofiada. [...]

Pérez (2013) afirma que la ansiedad es una respuesta biológica normal que ayuda a que el ser humano se proteja contra una amenaza. Dentro de la ansiedad se diferencian dos tipos: la ansiedad adaptativa y la ansiedad patológica. La ansiedad adaptativa consiste en una respuesta a una amenaza o miedo que ayuda a estar alerta y protegerse, estos miedos pueden ser por una experiencia propia o heredados a través de la evolución de la especie. En cambio, la ansiedad patológica es una respuesta exagerada a un miedo que afecta a la persona dificultándole llevar una vida normal y por ello causa un alto grado de infelicidad. En el plano cognitivo la ansiedad patológica genera pensamientos y preocupaciones que agigantan el riesgo, mientras que en el plano fisiológico la ansiedad se experimenta mediante sudoración excesiva, taquicardias, náuseas o tensión muscular entre otras, debido a que se activa de forma exagerada la rama simpática del sistema nervioso. Algunos ejemplos de ansiedad patológica serían las obsesiones y las fobias.

Antes de centrarse por completo en la ansiedad dentro del aula de idiomas hay que explicar más a fondo lo que es la ansiedad patológica. Hay una línea muy delgada entre la ansiedad adaptativa y la ansiedad patológica. En el momento en que una persona asocia una experiencia traumática con una situación y entra en un bucle de malestar físico, miedo y evitación de la situación, esa persona está padeciendo ansiedad patológica. La evitación de los problemas solamente hace que esa persona se sienta cada vez peor y que cada vez le sea más difícil enfrentarse a situaciones problemáticas (Martínez, 2015). Pero como explica Oxford (2005), la solución no está en obligar a una persona a que se enfrente a sus

miedos, dentro del aula de idiomas una de las soluciones para la ansiedad podría ser cambiar la metodología de las clases.

1.3 Estado de la cuestión

En la actualidad el tema de la ansiedad está siendo muy investigado pero bien es cierto que los resultados acaban siendo un poco subjetivos ya que los problemas psicológicos son muy complejos.

La ansiedad en los alumnos ha cobrado mucha importancia en el siglo XXI, muchos pedagogos y psicólogos, como la doctora Rebecca L. Oxford, intentan examinar que situaciones provocan ansiedad a los alumnos y establecen ciertas recomendaciones para intentar eliminarlas.

Las investigaciones más interesantes sobre la ansiedad en el alumnado se realizan mediante cuestionarios a los propios estudiantes, como el cuestionario CAEX (1999) sobre la ansiedad ante los exámenes realizado por la Universidad de Málaga. Este cuestionario muestra datos tan interesantes como que entre los hombres y las mujeres, éstas padecen más ansiedad, además de mostrar los pensamientos obsesivos con los que se cruzan los estudiantes.

Se ha demostrado que la ansiedad afecta notablemente durante el proceso de aprendizaje, ya que los alumnos se bloquean y aprenden de forma más lenta comparada con el resto de compañeros. Actualmente se continúa investigando sobre si la ansiedad está más basada en los factores internos del alumno, si forma parte de su personalidad o si es durante la clase donde se forma esa ansiedad.

1.4 Metodología

Para realizar este trabajo, lo primordial será examinar las investigaciones de los psicólogos y los pedagogos expertos en este tema. Para analizar cómo afecta la

ansiedad a los alumnos y de donde proviene, esta investigación tiene que basarse en los datos ofrecidos por esas investigaciones.

Para ello se van a analizar diferentes formularios sobre la ansiedad realizados a alumnos universitarios, además se van a investigar documentos escritos para explicar cómo afecta la ansiedad a los alumnos y cómo se puede reducir.

Además, se examinará cómo funciona el aula de idiomas, desde un punto de vista metodológico y presencial. Se investigará cómo se produce el proceso de aprendizaje desde el aspecto cognitivo y los aspectos psicológicos que interfieren en este proceso.

Este trabajo se centra en la ansiedad de los alumnos en el aula de idiomas, por ello se explicará ese concepto desde un punto de vista más patológico y brevemente se explicará la ansiedad que padecen los docentes durante la clase ya que si el docente no se encuentra bien, esta situación afectará a los alumnos. En las clases de idiomas la ansiedad puede venir debido a no conocer la lengua por completo, el alumno podría padecer un complejo de inferioridad al compararse con sus compañeros, podría ser por hablar en público o por tener miedo a la reacción del profesor e incluso por tener problemas con otros alumnos. A lo largo de este trabajo se intentará ver que causa una ansiedad tan negativa.

El objetivo final será entender cómo funciona la ansiedad y ver cómo afecta a los alumnos en su experiencia aprendiendo una segunda lengua.

2. El aula de idiomas

En el apartado dos se va a exponer cómo funciona el aula de idiomas. Primero se explicarán los distintos métodos de enseñanza y se estudiará más a fondo los métodos que más han marcado la enseñanza de lenguas extranjeras. Además, se comentará en que consiste el modelo educativo y se mostrarán algunas de las teorías que se siguen en la actualidad para establecerlo. Asimismo, se explicará

cómo se produce el aprendizaje desde una perspectiva científica y se expondrán los factores que interfieren en el aprendizaje.

2.1 Metodología, distintos métodos de enseñanza

A la hora de explicar los distintos métodos de enseñanza que existen actualmente, éstos se pueden separar en dos grupos: los métodos tradicionales y los métodos alternativos. En España los métodos tradicionales son los que más se utilizan en escuelas y universidades. ¿Cómo se establece un método de enseñanza? Las medidas para crear el programa de enseñanza determinan el método de enseñanza a partir de un conjunto de procedimientos establecidos a partir de un enfoque, este programa consistirá en unos objetivos, unos contenidos, las técnicas de trabajo, el tipo de actividades y los materiales didácticos (B.O.E, 2003)

Todos los métodos de enseñanza tradicionales siguen unas características que también se exponen en el B.O.E (2003):

- Dictaminar unos objetivos generales y específicos para los distintos tipos de enseñanza.
- Seguir una teoría lingüística que lo fundamente.
- Seguir una teoría que explique cómo se aprende la lengua y cómo la lengua debe ser enseñada.
- Tener una teoría que explique cuál es el papel del profesor en la enseñanza.
- Que haya un marco teórico sobre el papel de la cultura en la lengua que se enseña.
- Sugerencias y técnicas que conllevan ese modelo de enseñanza.

Dentro de la clase el papel del profesor puede ser directivo, en este caso el profesor está en posición de poder y tiene una importancia fundamental durante la clase ya que organiza las actividades y tiene los conocimientos. Por otro lado, el papel del profesor también puede ser de orientador, en esta situación el profesor

intenta adaptarse al ritmo de los alumnos y a sus necesidades, en este caso se deja más libertad al alumnado. Dependiendo del método de enseñanza el papel del alumno es más o menos importante, hay métodos que hacen de las necesidades de los alumnos la prioridad y otros que no las contemplan. A la hora de ver qué importancia se le da a la interacción entre los alumnos se tendría que distinguir entre los dos tipos de métodos, los métodos más tradicionales especifican que cada alumno es una unidad y no se contempla el trabajo en equipo, en cambio los métodos más modernos valoran la comunicación entre los alumnos, ya que para aprender una lengua la comunicación es vital. Los aspectos culturales siempre han sido importantes para cualquiera de los dos tipos de métodos pero la diferencia está en cómo son abarcados. Los métodos más tradicionales se basan en entender la cultura como el arte, la historia y la geografía del país y se fomenta el aprendizaje de esta parte de la cultura. En cambio, los métodos más modernos se centran en la cultura como comportamientos sociales y buscan el aprendizaje mediante el estudio de nociones sobre formalidad o como realizar un discurso según el tipo de contexto, estos argumentos se exponen en las investigaciones de Toffler (1985) y Rousseau (1762).

Normalmente las clases se dividen por trimestres o cuatrimestres y en las clases de idiomas se va aumentando el temario poco a poco ya que el nivel del alumno dentro de la lengua también aumenta, con lo cual la calificación del alumno es continua. Según el Marco Común Europeo de Referencia (2016) para calificar el dominio del idioma, los niveles van desde el A1 para el nivel básico hasta el nivel C2 para el nivel bilingüe.

Generalmente, a la hora de examinar a un alumno éste se encuentra con tres pruebas distintas, una prueba escrita, una prueba de lectura y una prueba oral, además en las clases se realizan tareas presenciales y no presenciales con ejercicios para fomentar el aprendizaje. Estos ejercicios pueden variar entre gramática y vocabulario, además, los ejercicios podrían ser orales desde el asiento del alumno o delante desde la pizarra, también pueden ser ejercicios escritos o

presentaciones, los ejercicios pueden ser realizados por parejas o grupos, o en solitario dependiendo de lo que dictamine el profesor. En una clase de idiomas se tienen que examinar los conocimientos del alumno sobre la lengua en cuestión, para ello se ha creado una metodología de examen específica. Los exámenes de idiomas tienen la siguiente estructura: una parte de la prueba es escrita, otra parte de la prueba es de lectura y la última parte de la prueba es oral, García Santa-Cecilia (1995) establece una distinción entre evaluación formativa y sumativa:

La evaluación formativa tiene lugar durante el desarrollo del curso y conducirá a decisiones relacionadas con la mejora del programa, [...] La evolución sumativa, por su parte, se produce al final del curso y está dirigida a determinar si se han alcanzado los objetivos previstos.

2.1.1 El modelo educativo

A partir del siglo XVIII la pedagogía se desglosa en dos ramas: una rama está enfocada a la enseñanza y la instrucción de las materias a un alumno, y la otra rama explica que los alumnos tienen todas las herramientas para el aprendizaje dentro de su mente, con lo que se busca una pedagogía más orientativa, el modelo educativo se crea basándose en esas dos ramas.

El modelo heteroestructurante consiste en una pedagogía clásica centrada en el trabajo rutinario, el alumno va a clase para recibir la explicación del profesor y para exponer los resultados de los ejercicios que previamente ha realizado fuera del aula. Se trata de un modelo de la escuela magistrocentrista, en el que el profesor es el centro de la clase, éste aporta las normas y dirige las actividades por completo. Citando a Durkheim (1912) para la explicación del modelo heteroestructurante:

Toda educación consiste en un esfuerzo continuado por imponer a un niño modos de ver, de pensar y de actuar, a los que no alcanzaría espontáneamente, y que le son reclamados por la sociedad en su conjunto y por el medio social al que en particular está destinado.

Por el contrario, el modelo autoestructurante ubica la figura del profesor desde un punto de vista paidocentrista, en el que éste es un orientador que acompaña al alumno. Este modelo busca la socialización del alumno, que el estudiante tome las decisiones y establezca un aprendizaje más autónomo (Toffler, 1985).

Más allá, el modelo dialogante centra sus esfuerzos en que el aprendizaje se realice a través de la reflexión, se favorece el desarrollo del alumno y del grupo. El profesor tiene la posición de ayudar al alumno sin interferir en las decisiones que éste toma sobre su propio aprendizaje. Además, se da mucha importancia al trabajo de las dimensiones práctica, cognitiva y socioafectiva. Rousseau (1762) explicó:

Indiscutiblemente, se adquieren nociones más claras y seguras de las cosas que aprende uno por sí mismo que las que se saben por la enseñanza de otro, y, además de que la razón no acostumbra a someterse servilmente a la autoridad, acaba uno siendo más ingenioso para hallar relaciones, ligar ideas, [...] que cuando, adoptándolo todo a la forma como nos lo dan, dejamos que nuestro espíritu caiga en la negligencia [...]

César Coll, profesor de psicología en la Universidad de Barcelona, establece una serie de preguntas para crear un nuevo modelo educativo (1994): ¿para qué enseñar? (propósitos), ¿qué enseñar? (contenidos), ¿cuándo enseñar? (secuencia), ¿cómo enseñar? (estrategias metodológicas) y ¿qué, cuándo y cómo evaluar? (evaluación) (1994). Con estas preguntas se invita a los educadores a la reflexión, la primera es la más importante ya que el propósito de la enseñanza siempre tiene que ser la transferencia de conocimiento a los alumnos y su formación.

2.1.2 Métodos tradicionales

Los métodos tradicionales han sido los más utilizados para la enseñanza de lenguas extranjeras y han sido elaborados por literarios y expertos en el estudio de lenguas.

2.1.2.1 Método gramática-traducción:

Este método consiste en que el alumno aprenda las reglas gramaticales y el vocabulario de memoria y se pone en práctica traduciendo diferentes textos que suelen ser de autores importantes para la cultura meta. El papel del alumno es pasivo ya que se centra en traducir, leer en alto el texto y escuchar las correcciones del profesor, no existe la colaboración entre los alumnos. En este tipo de clases la lengua importante es la escrita, el profesor explica las reglas gramaticales en el idioma origen y decide que un alumno conoce la lengua cuando se sabe todas las reglas de memoria. El profesor se sitúa enfrente de la clase y el aprendizaje de los alumnos es un proceso individual, idea que expresa Segers (1999) en su investigación. Los aspectos positivos que tiene este método son: que el profesor no requiere conocer el idioma del todo ya que las reglas se explican en el idioma origen, «la primera lengua sirve como adquisición de la segunda» (Richards, 1998), además este método sigue libros con todo el material didáctico y el profesor requiere menos preparación, es un buen método para alumnos adultos ya que apenas hay participación durante la clase y se evita la ansiedad que pueden aportar las presentaciones o el hablar en el idioma meta delante de la clase. Pero este método también tiene aspectos negativos: al no hablarse la lengua en clase, los alumnos no pueden practicar la comprensión de un nativo, los alumnos no suelen ser capaces de expresarse oralmente, la pronunciación es pésima ya que no se practica durante la clase y no se suelen explicar los aspectos culturales básicos de la cultura.

2.1.2.2 Método directo:

Este método se caracteriza por tener una exposición continua de la lengua oral, se intentan trabajar todas las destrezas lingüísticas aunque la más importante sea la oral. En este método el profesor intenta que no se utilice la lengua origen en ningún momento, para ello no se traduce ninguna palabra y se intenta explicar mediante el contexto, además se busca la participación del estudiante de forma activa mediante actividades en las que solamente se usará la lengua meta (Gouin, 1880). La gramática se enseña de forma inductiva y el alumno se centra en la imitación del profesor, el profesor fuerza la participación del alumno constantemente y se establecen diálogos entre los alumnos y el profesor, pero siempre en la lengua meta. Al concebir la lengua como algo natural que se va desarrollando poco a poco, el aspecto positivo de este método es que los alumnos no necesitan conocimientos previos al empezar con este tipo de clases, además las técnicas didácticas fuerzan al alumno a la expresión oral (Neuner, 1889). Por lo contrario, un método tan libre a la hora de organizar las actividades tiene sus aspectos negativos. Las actividades tienen un carácter intuitivo por parte de los alumnos así que es difícil que el profesor haga una programación lógica de las actividades y éste depende demasiado de la improvisación. El profesor requiere un nivel nativo o muy avanzado y al llenar la clase con actividades orales el nivel de concentración de éste acaba resultando agotador.

2.1.2.3 Método audiolingüe:

El método audiolingüe se caracteriza por basar el aprendizaje primero en la oralidad y después en la escritura. Al empezar a estudiar una segunda lengua con este método, el alumno aprende primero las estructuras sintácticas y el vocabulario más elemental mediante la memorización y poco a poco se aumenta el nivel. En este método se da mucha importancia a una correcta pronunciación, así que gran parte de los ejercicios van destinados a este objetivo, uno de los ejercicios más conocidos dentro de este método es el *pattern drills*, el ejercicio consiste en repetir unas frases con una estructura parecida hasta que se

memorizan, el papel del profesor en los ejercicios es de corrector, se corrige la frase errónea para que el alumno no la memorice y se refuerzan positivamente las estructuras correctas (Paulston, 1970). En este método la cultura de la lengua meta es muy importante, así que la lengua se enseña desde ese punto de vista y se intenta reforzar la motivación del alumno haciéndole sentir lo más identificado posible con esta cultura (Lado, 1964). Este método tiene aspectos muy positivos, pero dependen de la intensidad con la que se dé la clase, además no se obtienen los mismos resultados si la motivación de los alumnos no es alta. El problema de este método se encuentra principalmente en la falta de creatividad, la repetición continua de frases y diálogos puede llegar a desmotivar a los alumnos, que además solamente aprenden las estructuras más básicas dificultando su capacidad de expresión en el mundo real.

2.1.3 Métodos alternativos

Los métodos alternativos o humanístico-afectivos comenzaron a cobrar protagonismo a finales de los años sesenta. Estos métodos buscan alejarse de la metodología más arcaica y han sido creados por psicólogos o pedagogos, lo cual generó cierta desconfianza al principio. Aunque todos los métodos no sean iguales se pueden observar unas características comunes (Otner, 1998):

- Se le da más importancia al proceso de aprendizaje que a los aspectos lingüísticos.
- La pedagogía se centra principalmente en el estudiante y todos los esfuerzos del profesor van destinados a un aprendizaje completo y fácil.
- Se intenta reducir el estrés al máximo ya que los expertos demuestran que obstaculiza y empeora el proceso de aprendizaje.
- Los profesores son determinantes en el proceso, por ello deben ayudar al estudiante partiendo de ciertos conocimientos de psicología.
- Muchos métodos recurren a la «infantilización». La infantilización consiste en enseñar una lengua extranjera del mismo modo en el que los niños

pequeños aprenden una lengua, así se consigue que el aprendizaje sea más natural.

Algunos de los métodos alternativos más importantes son los siguientes:

2.1.3.1 La sugestopedia:

Este método fue creado por el neuropsiquiatra búlgaro Georgi Lozanov (1984) y se basa en activar las dos mitades del cerebro mediante la sugestión con actividades lúdicas como la dramatización, la música clásica, ejercicios entre los alumnos, etc. Con este método se busca que el miedo a cometer errores se reduzca y para ello durante la clase se utilizan asientos más cómodos, luz tenue y música de fondo.

2.1.3.2 El aprendizaje de lengua en comunidad:

El método del aprendizaje de lengua en comunidad fue creado por el psicoterapeuta estadounidense Charles A. Curran (1961). Este método se basa en el trabajo en equipo y normalmente va destinado a alumnos adultos. Este método consiste en que los alumnos trabajen en grupo para evitar la competitividad, además se busca que el profesor tenga un papel menos autoritario para reducir el estrés de los estudiantes y para fomentar el aprendizaje autónomo del alumno.

2.1.3.3 El método respuesta física total:

Este método fue creado por James Asher (1969), profesor de psicología de la Universidad de San José, California. El método busca un proceso de aprendizaje ameno y divertido a través de ejercicios en imperativo dirigidos hacia el alumno. Este método se basa en el aprendizaje de la lengua materna durante la infancia, en el que el niño primero escuchaba las órdenes de los padres y después de un tiempo aprendía a contestar. Los alumnos aprenden a comprender la lengua poco a poco y comienzan a utilizarla cuando están preparados.

2.1.3.4 El método silencioso:

El método silencioso consiste en el silencio total del profesor durante la clase y fue creado por el científico y pedagogo egipcio Caleb Gattegno (1972). El profesor dirige la clase en silencio mediante gestos, colores, materiales escritos, etc. Las listas de vocabulario y gramática están colgadas en la pizarra para ayudar a los alumnos durante la clase ya que este método no busca forzar la memorización. El problema de este método es que no se fomenta una buena pronunciación ya que el alumno no puede escuchar al profesor.

2.2 Como se produce el aprendizaje

La neuroplasticidad es la base estructural en el proceso de aprendizaje y con la edad ésta disminuye, ¿pero qué en que consiste exactamente la neuroplasticidad? El cerebro humano posee un volumen que se asocia a los axones y dendritas y a las conexiones sinápticas entre las neuronas. La neuroplasticidad es la capacidad que tiene el cerebro de aumentar o disminuir las ramificaciones neuronales a partir de unos estímulos en el córtex cerebral. Desde el nacimiento hasta la adolescencia, la masa cerebral va creciendo mediante el desarrollo de axones y dendritas, a los diez años un niño posee prácticamente el cerebro de un adulto, pero a partir de la adolescencia se van perdiendo conexiones neuronales, esto también ocurre especialmente cuando se abusan de sustancias como el alcohol o las drogas y por la malnutrición. Es muy importante la estimulación temprana del bebé ya que los niños que hayan recibido más atención durante la infancia se desarrollaran más rápido que el resto de infantes (Yankovic, 2011).

En el proceso de aprendizaje se activa el hipocampo, uno de los núcleos del sistema límbico, por ello los alumnos adquieren más conocimientos cuando el aprendizaje se realiza sobre cosas que les producen satisfacción, sobre actividades lúdicas o asignaturas que se enseñan desde un punto de vista más afectuoso. Por

esta razón es muy importante que el ambiente durante las clases sea afectivo para que los alumnos se sientan cómodos y respetados (Yankovic, 2011).

Las teorías sobre cómo se produce el aprendizaje se pueden dividir entre enfoques empiristas y enfoques racionalistas. Las teorías empiristas se realizan desde un punto de vista más inductivo, éstas se centran en la importancia de los estímulos externos, para los empiristas el aprendizaje se realiza mediante las experiencias que recibimos desde el mundo exterior. En cambio las teorías racionalistas se realizan desde un punto de vista deductivo, para los racionalistas el conocimiento es lo que refuerza la experiencia y estimula la deducción. Dentro de esos dos enfoques se van a explicar las tres teorías más importantes para el aprendizaje de segundas lenguas: la teoría conductista de Skinner (1974), la hipótesis innatista de Chomsky (1965) y la teoría interaccionista de Piaget y Vygotsky (1966).

Teoría conductista de Skinner:

El conductismo proviene de la rama de la psicología cognitiva, según esta teoría el aprendizaje de una segunda lengua se basa en la imitación y repetición de una serie de respuestas a unos estímulos concretos. Skinner (1974) asegura que el lenguaje es un proceso mecánico y no un proceso intelectual, su teoría realizada con animales se centra en el estímulo que recibe el animal, la respuesta de éste y el refuerzo positivo o negativo según la respuesta. Según Skinner, el proceso de asociación es el mismo para los animales y para los humanos, él pone el ejemplo del aprendizaje del niño, los niños asocian el sonido de las palabras a objetos o acciones y aprenden de los errores que van cometiendo según el refuerzo que les proporcione el profesor. El conductismo expresa que aprender una lengua es aprender un conjunto de hábitos, con lo que los hábitos que tenga el alumno de su lengua materna interferirán con los hábitos nuevos de la segunda lengua. Cuanto más se parezcan los hábitos de la lengua materna con los ámbitos de la segunda lengua más fácil será el aprendizaje.

Hipótesis innatista de Chomsky:

Según Chomsky (1965) los seres humanos nacen biológicamente preparados para el aprendizaje de la lengua. Su hipótesis se basa en la «Gramática universal» que está formada por categorías sintácticas, rasgos fonológicos y principios abstractos que el niño une para formar el lenguaje. Para Chomsky su hipótesis se demuestra ya que todos los niños aprenden la lengua materna de la misma manera y más o menos a la misma edad cometiendo los mismos errores y para ello es necesario tener un conjunto de normas previo que sería la «Gramática universal».

Teoría interaccionista de Piaget y Vygotsky:

Según esta teoría, el proceso de aprendizaje se realiza mediante la interacción de las propiedades innatas del alumno y el entorno que le rodea. Piaget (1966) reconoce que hay unas propiedades innatas que están sujetas a los estímulos externos. Además, resalta el papel voluntario del niño durante el proceso de aprendizaje ya que éste da sentido al mundo y a sus propias acciones, el conocimiento del niño proviene de sus acciones frente a lo que le rodea, cada acción le proporciona información. El conocimiento se crea gracias a la interacción entre los principios innatos y los estímulos externos. Vygotsky (1996) determinó que el contexto tenía una importancia crucial dentro del desarrollo del aprendizaje.

2.3 Factores de aprendizaje

Durante el aprendizaje de un idioma hay varios tipos de factores que influyen en el proceso como muestra Jiménez (2005): los factores sociales, los factores internos e individuales, la edad y los estados afectivos.

Los factores externos de aprendizaje se dividen en dos tipos: los factores sociales, es decir, la interacción y socialización del alumno, y los contextos de aprendizaje,

que son aprender la lengua en un contexto natural o en un contexto formal (Jiménez, 2005).

Los factores internos a la hora de aprender una lengua son muy difíciles de determinar, las teorías sobre como la mente humana procesa el lenguaje son numerosas. Los factores individuales tienen mucho peso en el aprendizaje y parecen un poco más claros que los factores internos pero al igual que éstos, los investigadores difieren en sus resultados y hay distintas teorías. Los factores personales determinan en gran medida el nivel y el ritmo del aprendizaje (Jiménez, 2005).

La edad es uno de los factores más estudiados y está demostrado que a medida que un alumno crece éste pierde capacidad para aprender una lengua, según Bergillos (2005). Antes de que un niño cumpla doce años el proceso de lateralización termina, después de ese momento las neuronas pierden plasticidad y se hace más difícil la adquisición de una lengua nueva. Otros argumentos también afirman que los niños aprenden distintas lenguas mejor que los adultos debido a que el niño no siente vergüenza al equivocarse y aprende sin complejos un nuevo sistema gramatical. Según la «Hipótesis del periodo crítico», para fomentar el aprendizaje del niño es muy importante la interacción temprana con el bilingüismo ya que después de cierta edad es imposible dominar una segunda lengua como un nativo, la mayoría de los estudios fijan los 12 años como el máximo para aprender una segunda lengua nivel nativo.

En cuanto a los estados afectivos, Williams y Burden (1999) muestran en sus investigaciones que no se puede negar la evidencia de que afectan al aprendizaje de una segunda lengua. Estos estados afectivos se dividen entre ansiedad, motivación, autoconcepto del alumno y actitudes o creencias. La ansiedad es el tema principal de este trabajo así que se va a explicar más a fondo que el resto de los estados afectivos

3. Situaciones que dan ansiedad al alumno

Dentro de este apartado se va a explicar más a fondo lo que es la ansiedad patológica partiendo de la primera definición que se exponía en la introducción. Además, se mostrará de donde proviene la ansiedad de los alumnos y se hará un breve recorrido por la ansiedad que padecen los profesores. Por ello, se explicará cómo afecta la ansiedad a los alumnos y cómo dificulta su aprendizaje.

3.1 La ansiedad patológica

La siguiente tabla, elaborada por la doctora en psicología Yolanda Pérez (2013), muestra las diferencias más significativas entre la ansiedad adaptativa y la ansiedad patológica:

ANSIEDAD ADAPTATIVA	ANSIEDAD PATOLÓGICA
Es una respuesta motivada y explicable	Ap arentemente es inmotivada e inexplicable
Su intensidad es moderada	Intensidad alta o grave
Es adaptativa (ayuda al individuo)	Es desadaptativa (en lugar de ayudar, desajusta)
Reacción esperable y común	Reacción desproporcionada a la situación
Grado de sufrimiento: limitado y transitorio	Grado de sufrimiento: alto y duradero
Grado de interferencia en la vida diaria: ausente	Grado de interferencia en la vida diaria: profundo

Según el CETETIC (2014), la ansiedad se vuelve patológica a través de tres modelos distintos. El primer modelo se establece cuando una persona liga un pensamiento a un recuerdo traumático, por este motivo el pensamiento se vuelve tóxico. Por ejemplo:

Primer día de clase: El profesor propone un ejercicio.

El alumno hace el ejercicio y expone las respuestas durante la clase. Las respuestas

son erróneas y el alumno se siente muy avergonzado.

Segundo día de clase: El profesor pide que los alumnos salgan a la pizarra a hacer una presentación.

El mismo alumno siente demasiada ansiedad para salir a la pizarra ya que el recuerdo traumático del día anterior se une al pensamiento de volver a salir a la pizarra.

El segundo modelo por el cual se puede formar la ansiedad se separa en dos vías. La primera vía está basada en la observación de patrones. Cuando el niño observa a sus padres reaccionar bruscamente a situaciones que les provocan ansiedad, lo más probable es que el niño se comporte de la misma forma frente las mismas situaciones. La segunda vía de este modelo está basada en el aspecto verbal. Si el padre reacciona de forma exagerada mediante construcciones verbales a una situación, el niño asociará ansiedad a las distintas situaciones en las que el padre reaccionaba de esa manera (CETETIC, 2014).

El tercer modelo se basa en los miedos heredados a través de la evolución de la especie, éstos son preocupaciones innatas que tenemos al nacer como el miedo a las alturas o a los animales, la ansiedad que envuelve estas preocupaciones es patológica ya que en la antigüedad esa ansiedad les ayudaba a sobrevivir pero en la actualidad no hay una explicación racional para tener miedo a las alturas o los animales (CETETIC, 2014).

El problema principal de la ansiedad es que de forma involuntaria se alarga y se convierte en algo mayor de lo que es. ¿Cómo se alarga la ansiedad? La ansiedad va seguida inevitablemente de la evitación, un alumno evita ir a clase para no enfrentarse a lo que le produce tanto malestar, por otra parte si el alumno está en clase y se tiene que enfrentar a una situación traumática, lo más probable es que salga huyendo. De esta manera el proceso ansioso se alarga y se intensifica.

En la actualidad cada vez más gente recurre a recibir atención psicológica ya que los seres humanos viven en un mundo frenético donde únicamente se busca el

ascenso en el trabajo y hasta el tiempo libre se convierte en una actividad que produce estrés. Pero también es cierto que mucha gente que padece ansiedad no acude a los psicólogos, principalmente porque no saben que les ocurre y porque hay un pensamiento erróneo generalizado: la gente que va al psicólogo es porque tiene una enfermedad mental. Es muy importante que se eliminen esos tabúes para favorecer la inclusión de cualquier persona en un proceso que ayuda a solucionar ciertos problemas que afectan a la salud (Oxford et al., 2009).

El modelo creado por los lingüistas MacIntyre (1993) y Gardner (1994) explica cómo afecta la ansiedad en clase dependiendo del nivel de los alumnos, cuando el alumno está en nivel principiante tiene muy poca ansiedad y el efecto de esa ansiedad durante el aprendizaje es prácticamente nulo, en cambio si el alumno está en un nivel medio, la ansiedad aumenta cuando éste desarrolla experiencias negativas basadas en el aprendizaje, lo que evoluciona en poco rendimiento y nerviosismo, el círculo vicioso continua cuando el alumno aumenta de nivel y debido a la mala experiencia previa durante el aprendizaje su ansiedad se incrementa y el rendimiento empeora, esta situación es una pescadilla que se muerde la cola y la ansiedad solamente aumenta. El mal rendimiento puede ser la causa de la ansiedad pero la ansiedad es una de las causas del mal rendimiento, los alumnos se sienten avergonzados por la posibilidad de que un profesor les censure o les corrija, además la comparación con otros alumnos puede provocar un sentimiento de inferioridad. El problema de la ansiedad en el aula de idiomas es que cuando se padece es muy complicado mejorar y aprender en clase, se puede afirmar que si se padece ansiedad en el aula se paraliza el aprendizaje y a veces resulta imposible la comprensión del idioma. Por otra parte, es cierto que la ansiedad puede tener su parte buena dentro del aula aunque la mayoría de los estudios demuestran que la parte negativa de la ansiedad supera a cualquier aspecto positivo (Torres, 2009).

3.2 De donde proviene la ansiedad en los alumnos y profesores

Actualmente no se puede afirmar con exactitud de donde proviene la ansiedad de los alumnos durante las clases de lengua extranjera.

El abanico de causas que aportan ansiedad en una clase de lengua extranjera es bastante amplio. Las causas generales que pueden provocar ansiedad en un alumno pueden ir desde la metodología que se utilice en la clase hasta un problema personal que haya tenido en casa. Según Oxford (2008), las metodologías que se utilizan actualmente en las clases pueden fomentar la ansiedad ya que buscan un aprendizaje muy unido a la cultura de la lengua meta y a una experiencia real, se fomenta al máximo la participación de los estudiantes y la interacción entre ellos, esto crea una ansiedad debido a la inseguridad que esta situación proporciona a ciertos alumnos.

Como explica Eysenck (2000), dentro del aula muchos alumnos sienten miedo a hablar en público, además existe el sentimiento de vulnerabilidad a la hora de hablar en una lengua extranjera ya que existe el temor de cometer un error y ser juzgados por el profesor o el resto de alumnos. Algunos alumnos sienten ansiedad cuando no saben comunicarse correctamente en la lengua meta, las comparaciones con otros alumnos a la hora de la comunicación en clase pueden afectar a cualquier alumno. Muchos alumnos sienten ansiedad durante la explicación de la gramática, cabe la posibilidad de no entender parte de la explicación y esto provoca nerviosismo en el estudiante. En cuanto a las tareas que asigna el profesor durante la clase, si un alumno no ha entendido lo que tiene que hacer o como tiene que hacerlo va a sentir mucha ansiedad y a la hora de realizar la actividad y comentarla en alto va a sentir temor a ser juzgado. Los exámenes son la primera causa de ansiedad en gran parte de los alumnos, ya que muchos alumnos temen equivocarse y suspender. Y aunque suspender un examen no sea el fin del mundo, para muchos alumnos la sensación puede ser la misma, cada persona puede sentir ansiedad por un motivo o por otro y ningún motivo va a ser

más importante. La ansiedad siempre será un monstruo ante los ojos de la persona que tiene miedo.

Los exámenes son el motivo más usual que proporciona ansiedad a los estudiantes. La calificación que un alumno reciba después de hacer un examen dictaminará su futuro académico así que la presión que éstos sienten es indudable, después de todo, se juegan el estatus social que tendrán en el futuro ya que éste dependerá de su carrera profesional. Los resultados que se obtienen en el cuestionario CAEX (1999) muestran que los alumnos que padecen ansiedad en temporadas de exámenes sufren insomnio, náuseas, dolores de cabeza, etc., lo que demuestra que esa ansiedad repercute a su salud además de a sus calificaciones. Según el mismo estudio realizado otra vez a 28.559 alumnos de distintas universidades en el año 2005, el 20,84 por ciento de los estudiantes afirman tener ansiedad durante la temporada de exámenes. La mayoría de los alumnos que padecen ansiedad previamente a la realización de los exámenes se encuentran en los primeros cursos de la universidad, en cambio durante los últimos años de universidad se padece menos ansiedad. Los estudiantes que sufren ansiedad patológica se obsesionan con la pérdida de tiempo y piensan que si no dedican todo su tiempo a estudiar acabarán suspendiendo.

Pero no solamente los alumnos padecen ansiedad, en la actualidad muchos docentes sufren problemas en su trabajo que acaban resultando en estrés y ansiedad patológica, como ha mostrado José Manuel Esteve en su trabajo «Profesores en conflicto» (1984). Es muy importante explicar el punto de vista del profesor, ya que si un docente tiene problemas psicológicos y no está motivado, el que más va a sufrir las consecuencias será el alumno. La situación actual española es muy favorable si se basa en los datos sobre la educación, el cien por cien de la sociedad acude a la escuela hasta por lo menos los 16 años y la analfabetización está casi desbancada, según Esteve (1994). Pero no todo son luces durante este periodo, el problema de que los estudiantes estén obligados a recibir una educación hasta los 16 años significa que en gran parte de las clases los

profesores se van a cruzar con alumnos desinteresados, además hasta hace pocos años conseguir un trabajo sin tener una titulación oficial era muy sencillo, y aunque en la actualidad se demuestre que sin una titulación es casi imposible acceder a un puesto de trabajo, muchos alumnos se sienten frustrados al no poder dejar sus estudios y poder ponerse a buscar un trabajo. Estos alumnos frustrados y desinteresados se dedican a crear un ambiente de malestar durante las clases que afecta tanto a profesores como al resto de estudiantes.

Como Esteve (1994) muestra en su trabajo, la sociedad sufre cambios constantemente y los profesores no reciben una educación que les prepare para adaptarse a todos esos cambios, esta situación provoca mucha ansiedad en los docentes ya que no se sienten preparados para dar las clases en condiciones. Además, la posición social en la que el profesorado se encuentra actualmente es bastante negativa, los alumnos se atribuyen los logros a sí mismos y en cambio el fracaso escolar se lo atribuyen los docentes, muchos padres se muestran agresivos ante los profesores y en general la sociedad no valora su trabajo, esta situación puede aportar mucha ansiedad al profesorado.

Otra situación que aporta ansiedad al profesor sería cuando un alumno desafía su autoridad. En el siglo de la información se puede encontrar cualquier dato a través de internet, pero algo tan favorable se puede convertir en un arma de doble filo. Los alumnos llegan a creer que tienen más conocimiento que el profesor y a éste solo le queda sentirse menospreciado y sin autoridad. La falta de motivación de los alumnos va ligada al fracaso escolar, en España los últimos datos rondan la cifra del 30%, según el Ministerio de Educación (2016), una cifra demasiado alta comparada con otros países de la Unión Europea. Esta falta de motivación acelera los enfrentamientos entre el alumno y el profesor.

Esteve (1994) propone que el profesorado reciba una formación completa en habilidades sociales para ayudarle a estar preparado frente a los alumnos más agresivos, por otra parte, se deben instaurar unas clases donde se fomente la participación de los estudiantes para evitar así el aburrimiento y la desmotivación.

3.3 Como dificulta la ansiedad durante el aprendizaje

Algunos expertos explican que cierto grado de ansiedad es bueno para mantener la motivación dentro de la clase de idiomas, (Oxford et al. 2005), pero gran parte de los estudios demuestran que la ansiedad dificulta el aprendizaje del alumno. Si se tiene un alto grado de ansiedad la mente del alumno se bloquea, es imposible el aprendizaje y la memorización e incluso se puede llegar al extremo de que el alumno desarrolle un trauma con el uso de la lengua y hacer que abandone el proceso.

Oxford (2005) establece una tabla explicando los síntomas que sufren los alumnos cuando padecen ansiedad. Un alumno que padezca ansiedad va a sufrir diferentes síntomas psicológicos como pueden ser la preocupación, el miedo, una sudoración excesiva, la falta de concentración, la pérdida de memoria, palpitaciones o evitación de distintas situaciones. No es descabellado pensar que un alumno que padezca gran ansiedad durante las clases de idiomas se dedique a faltar ya que enfrentarse al miedo que le provoca estar en clase puede ser superior a sus fuerzas, tampoco es un hecho aislado que un alumno sienta síntomas de enfermedad antes de una situación que le provoque ansiedad, bien sea un examen o cualquier otra actividad que se vaya a realizar en clase.

¿Pero aparte de los síntomas psicológicos, cómo afecta la ansiedad del alumno en el desarrollo de su aprendizaje? Eysenck (2000) afirma que un alumno que padezca ansiedad va a tener un aprendizaje mucho más débil en comparación con sus otros compañeros. El alumno en cuestión tendrá problemas a la hora de comunicarse durante la clase, su comprensión oral y escrita será inferior a la de sus otros compañeros, su corrección gramatical será errónea, realizara composiciones cortas y pobres, realizara errores injustificados, tendrá olvidos durante los ejercicios, faltará a clase, hará un sobre esfuerzo para compensar en el estudio y tendrá unas creencias distorsionadas sobre el aprendizaje. Gran parte de los alumnos que padecen ansiedad acaban abandonando sus objetivos ya que

acaban convirtiéndose en objetivos inviables, con lo cual el aprendizaje fracasa. Estos alumnos crean una memoria dolorosa que asociarán a la lengua o al aprendizaje de otras lenguas por lo que es muy probable que nunca más quieran volverlo a intentar e intenten olvidar lo aprendido, algunos incluso llegarán a desarrollar un odio hacia la lengua. El gran problema de la ansiedad durante el aprendizaje es que bloquea la mente y la memorización resulta imposible, según Oxford (2005).

3.4 Como afecta la ansiedad a los alumnos personalmente

Según la Conserjería de Salud (2008), actualmente la ansiedad es uno de los principales motivos por lo que los alumnos reciben atención psicológica profesional. La salud mental de los alumnos es la parte principal que se ve afectada cuando un alumno padece ansiedad por culpa de las clases. Por desgracia, la falta de habilidades sociales para que el alumno se enfrente a la situación que le proporciona estrés y ansiedad puede afectarle en la vida diaria, además de afectarle durante la clase. Después de la investigación he establecido tres ejes principales en el proceso de la ansiedad del alumno: el propio alumno, el profesor y la familia. Estos ejes son los pilares fundamentales en la vida del alumno y pueden proporcionar ansiedad o reducirla.

El modelo educativo actual establece un mínimo de asistencia a clase por parte del alumno para que éste pueda acceder al examen, como se puede ver en la Normativa de la Universidad pontificia de Comillas (2016). Cuando el alumno siente tanta ansiedad que evita ir a clase puede perder el derecho a examen, esta situación fuerza al alumno a mentir en casa y evitar la conversación con sus padres, lo cual crea más ansiedad, además del rechazo que se crea al no superar una asignatura.

En el estudio que realizó Adán (2016) se observa que muchos jóvenes que padecen ansiedad intentan evadirse del problema mediante la ingesta de grandes

cantidades de alcohol o de drogas. Esta situación es muy peligrosa para el alumno, no solamente porque puede repercutir en su salud, además se acaba convirtiendo en un círculo vicioso del que resulta imposible salir si no es con ayuda de una persona externa a la situación. Es importante aclarar que no todos los alumnos pueden acceder a una ayuda psicológica profesional con lo que para éstos la situación podría tardar mucho más en superarse y podrían verse afectados para toda la vida.

Además, actualmente muchas personas tienen un concepto erróneo de lo que significa recibir una ayuda psicológica, con lo que muchos alumnos no querrían recibir tratamiento. Si no se recibe un tratamiento específico, Adán (2016) advierte que los estudiantes pueden llegar a padecer depresiones que podrían durar años y lo más probable es que abandonen los estudios.

4. Metodología para reducir la ansiedad en el aula

En este apartado se quiere intentar establecer una metodología creada a través de los factores que se han visto a lo largo del trabajo que pueda reducir la ansiedad durante las clases de lengua extranjera.

Los profesores tienen el papel más importante a la hora de ayudar a reducir la ansiedad de los alumnos todo lo posible, como afirma Galindo (2011). Para ello deben identificar de donde proviene la ansiedad, eliminar la causa siempre que sea posible u ofrecer herramientas al alumno para enfrentarse a ella y superarla. En el mundo del aprendizaje no hay lugar para el fracaso del alumno, por ello tampoco hay lugar para profesores que no busquen el éxito de la totalidad de la clase, el fracaso de un alumno será el fracaso de un profesor.

Lo principal para que un alumno reduzca su ansiedad durante la clase es que el profesor establezca un ambiente de trabajo cálido y relajado, donde el alumno se sienta cómodo y valorado, un ambiente en el que el alumno no tenga miedo a

equivocarse y ser juzgado. Es vital que el profesor establezca los errores como una parte fundamental del aprendizaje para evitar ese temor que padecen los alumnos a hacer el ridículo. Como norma el profesor debe tratar al alumno siempre desde el respeto, el alumno tiene derecho a expresar sus preocupaciones sin sentirse amenazado. Es muy importante que el profesor establezca un ambiente de cooperación durante las clases en vez de un ambiente competitivo que produzca ansiedad al alumno. Lo más positivo durante la clase sería no forzar al alumno a que hable si no se siente capaz, ya que si no se le fuerza, poco a poco el estudiante desarrollara las ganas de expresarse en la segunda lengua (Oxford, 2005). Goleman (2000) expone que la afectividad es muy importante dentro del aula para el desarrollo del aprendizaje del alumno.

Se establecen diferentes sugerencias para intentar reducir la ansiedad del alumno durante la clase inspiradas en la filosofía de la doctora Rebecca L. Oxford (2005), doctorada en Psicología de la educación. Lo principal sería fomentar la autoestima y la confianza de los alumnos durante la realización de actividades, ya que si un alumno tiene confianza en sí mismo no va a tener miedo a equivocarse y aprenderá más rápidamente. Además, es necesario establecer unas metas durante el curso y ayudar al alumno a superarlas para que éste tenga claro donde tiene que llegar y como puede hacerlo. También es importante ofrecer recompensas significativas para que los alumnos utilicen el idioma durante la clase y estén motivados durante el aprendizaje, porque un alumno motivado tendrá más ganas de aprender y de estar en clase.

5. Conclusiones

Durante este trabajo se ha proporcionado información sobre el proceso de aprendizaje, las teorías de aprendizaje más importantes y la ansiedad en los alumnos. Curiosamente, mediante la explicación de cómo afecta la ansiedad a los alumnos se ha podido ver también cómo se puede reducir. El aprendizaje de

lenguas extranjeras es la llave que abre el mundo al alumno. Hay estudiantes que tienen más aptitudes para aprender un idioma que otros pero cualquier persona puede centrar sus esfuerzos en conocer otras culturas y acabar lográndolo. Como se ha visto durante esta investigación, el modelo actual de enseñanza de lenguas extranjeras hace que muchos alumnos se pierdan el placer de poder conocer cómo se habla en otros países ya que tienen miedo a equivocarse, tienen miedo a no entender y tienen miedo a no poder hacerlo, estos miedos alimentan la ansiedad, por ello es fundamental que los pedagogos centren sus esfuerzos en reducir esos miedos mediante un método más efectivo.

La primera pregunta que se hacía en este trabajo era ¿qué es la ansiedad?, la respuesta que se ha obtenido después de realizar este trabajo ha sido mucho más completa y con más actores en el proceso, no solamente el alumno es responsable de lo que le ocurre. La ansiedad de los estudiantes es un sentimiento que en gran parte viene de los factores individuales del alumno pero también de su personalidad y del contexto social, un ejemplo para ver más claro lo que quiero decir es: cuando un alumno quiere ser competitivo tiene más ansiedad que otro alumno, esa competitividad forma parte de su personalidad y de la forma en la que se dan las clases. Pero cuando se habla de ansiedad durante la clase de idiomas, el alumno no es el único que fomenta su propia ansiedad, el profesor tiene un papel determinante en hacer que el estudiante realice un aprendizaje sin miedos y frustraciones. El profesor puede ayudar a que un alumno sea la mejor versión de sí mismo, pero también puede destruirle. Una solución podría ser la creación de cursos especiales destinados a los profesores para que puedan aprender técnicas de enseñanza innovadoras, psicología centrada en ayudar al alumnado y nuevas formas para motivar a los alumnos. Las habilidades sociales son muy importantes para manejar una clase, así que es fundamental que se instruya al profesorado para tener éxito dirigiendo la clase.

Asimismo, se tiene que hacer algo para mejorar la motivación del profesorado, como se ha visto durante este trabajo, los alumnos no son los únicos que padecen

ansiedad durante las clases, y aunque este trabajo esté más centrado en el alumnado, un profesor desmotivado es una bomba de relojería para la educación del estudiante. Durante la investigación se ha observado que para que un educador se sienta cómodo durante las clases el respeto es básico, el problema está en que ese respeto hacia la autoridad no se enseña únicamente durante las clases, ese respeto se enseña desde casa, los padres tienen que ofrecer una educación esencial fundamentada en el respeto para que el alumno sepa cómo tiene que comportarse durante las clases. Además, la sociedad tiene que aceptar que la educación es el motor más importante para que el mundo continúe moviéndose. Si desde los organismos oficiales no se valora el trabajo que hacen los docentes diariamente, no se puede motivar al profesorado para que realice su función adecuadamente. Es importante que los alumnos vivan en el mundo real y se den cuenta de que actualmente es muy difícil obtener un puesto de trabajo sin una titulación oficial, si los alumnos no están motivados y se dedican a interrumpir las clases, el profesor también se va a sentir desmotivado y el fracaso escolar se va a acrecentar. Por ello, una buena solución sería ofrecer charlas a los padres para enseñarles cómo deben comportarse con sus hijos para crear adultos responsables, además, sería interesante si la Administración Oficial fomentase la labor del profesorado mediante campañas publicitarias que mostrasen el valor de los docentes. Es muy importante que los docentes tengan un apoyo psicológico en el centro donde imparten las clases para recibir orientación cuando la necesiten.

Además, la sociedad tiene, en parte, mucha culpa del estrés que padecen los alumnos hoy en día. Los estudiantes viven veinticuatro horas al día para el estudio ya que tienen que ser mejores que el resto de compañeros en un mundo en el que siempre habrá alguien mejor. La presión de estudiar la carrera correcta, de saber muchos idiomas o tener un buen trabajo nos afecta diariamente y es muy fácil desmoronarse. Por ello sería bueno mentalizar a la sociedad de que lo importante no es ser el mejor o ser el que gana más dinero, se ha perdido la concepción de que en la universidad lo importante es el conocimiento, y que el proceso de aprendizaje tiene distintos ritmos dependiendo de la persona. La educación se

encuentra demasiado globalizada y debería centrarse en las aptitudes de cada alumno. Por ello es importante, que tanto los alumnos como los profesores hagan una reflexión sobre lo que realmente quieren sacar de la enseñanza, hace falta una reforma educativa que dé la importancia que se merece el profesorado, que dé más libertad a la hora de elegir las asignaturas que cada alumno quiera estudiar y además, se centre en la psicología de los alumnos. No obstante, ser educador es una profesión vocacional, por ese motivo, todos los profesores tendrían que reflexionar sobre cuál es el motivo que les invita a formar a alumnos porque si no es el motivo adecuado, la calidad de la educación empeora notablemente.

La ansiedad se puede reducir de forma muy fácil si los tres ejes aceptan que hay un problema y que tienen que solucionarlo de forma pacífica. Una de las partes principales para ayudar a reducir la ansiedad es la comunicación entre el alumno y la familia, es fundamental que el alumno pueda hablar con sus padres sin miedo a ser juzgado cuando padezca los primeros síntomas de tener la ansiedad, ya que una atención temprana puede evitar muchos problemas en el aula. Además, también es recomendable que el alumno pueda hablar sobre sus preocupaciones con el profesor para que éste pueda ayudarle haciendo las clases más amenas, una clase donde todos los alumnos se sientan respaldados reducirá en gran medida la ansiedad de los alumnos. Se podrían dedicar más charlas para enseñar a los alumnos la importancia de la comunicación en la resolución de problemas, ya que la universidad es una parte de la educación con una importancia extraordinaria y es necesario un gabinete de psicología universitario que esté preocupado por los alumnos y haga entrevistas periódicas para ver cuál es la situación de cada alumno, además este gabinete debería proporcionar folletos informativos sobre los asuntos que preocupan a los alumnos para normalizar problemas como la ansiedad.

Los exámenes son la preocupación principal en la vida de los alumnos y generan gran parte de la ansiedad que éstos tendrán durante su vida estudiantil. La parte más injusta de padecer ansiedad frente a los exámenes es que las calificaciones

de los estudiantes se ven afectadas debido al extremo estado de nerviosismo que padecen. Mayoritariamente los alumnos se obsesionan con el tiempo que dedican al estudio y los síntomas que experimentan son los mismos que se tienen con cualquier otra situación traumática que proporcione ansiedad. Una solución para que los alumnos padezcan menos ansiedad durante este periodo son las charlas que se han comenzado a impartir en las universidades con la finalidad de que los estudiantes aprendan a lidiar con el estrés. Además, sería bueno que el profesor rebajase la presión con la que los alumnos se enfrentan a los exámenes, para ello los días previos a la prueba, el profesor puede sentarse con los alumnos para hablar sobre el examen, para aclarar que si fallan y suspenden tienen la oportunidad de volver a presentarse. Fundamentalmente, lo más importante es desmitificar a ese diablo que son los exámenes y las pruebas.

Tras haber visto los distintos tipos de metodologías que se pueden impartir en las clases, los más efectivos para proporcionar menos ansiedad a los alumnos serían los métodos alternativos. Los expertos más adecuados para crear una metodología destinada a los alumnos son los psicólogos y pedagogos, ya que para establecer un método correcto para el aprendizaje de lenguas extranjeras no solamente hay que conocer la lengua, lo más importante es conocer como son los alumnos y crear un método que haga el aprendizaje sencillo y libre de complejos. A lo largo de este trabajo se ha podido ver que si un alumno se ve forzado a hablar o siente que está siendo comparado al resto de alumnos no va a aprender al mismo ritmo porque se verá cohibido, en repetidas veces se ha observado que cualquier cosa que haga sentir mal al alumno durante las clases va a empeorar su aprendizaje así que es mucho más fácil establecer un método en el que todos los alumnos se sientan respetados. Una mezcla entre algunos de los métodos mencionados haría el método ideal: un método en el que el profesor guiase a los alumnos sin forzarles a hablar en la lengua meta hasta que estén preparados. Un método en el que las reglas gramaticales se expliquen de forma que todos los alumnos las entiendan y estén siempre visibles, en los primeros niveles se podría explicar en la lengua materna y en los niveles más avanzados se pueden explicar en la lengua meta. Un

método en el que los ejercicios sean más lúdicos y no estén basados únicamente en la traducción. La conclusión más importante que se ha obtenido después de realizar este trabajo ha sido que la ansiedad hace que un alumno no pueda aprender nada y por ello se debe trabajar para la creación del método más adecuado para los estudiantes, ya que lo más importante es que el alumno aprenda.

Después de toda la información que se ha recopilado en este trabajo sobre la importancia de la afectividad durante las clases para fomentar el aprendizaje, por ello me quedo con una reflexión personal. «Los alumnos empiezan la universidad a oscuras y si el profesor quiere, éste será esa luz que necesitaban para llegar al éxito cuando no podían ver».

Referencias

Agudelo Vélez, D. M., Casadiegos Garzón, C. P., & Sánchez Ortiz, D. L. (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychological Research*, 1(1).

Álvarez, J., Aguilar, J. M., & Lorenzo, J. J. (2012). La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(26), 333-354.

CETECIC. (2014). ¿Por qué la ansiedad se vuelve patológica?. 2017, de *Revista de Terapia Cognitivo Conductual del Centro Especializado en Terapia Cognitivo Conductual*. Sitio web: <https://www.psyciencia.com/2014/06/por-que-la-ansiedad-se-vuelve-patologica/>

De Zubiría, J. (1994). *Los modelos pedagógicos*. FAMDI.

del Estado, E. C. E. (2003). *Informe Sobre el Estado y Situación Del Sistema Educativo: Curso 2001-2002*. Ministerio de Educación.

Dochy, F., Segers, M., & Dierick, S. (2002). Nuevas vías de aprendizaje y enseñanza y sus consecuencias: una nueva era de evaluación. *Revista de Docencia universitaria*, 2(2).

Dr. José Antonio García Higuera. (2013). Qué es la ansiedad. 2017, de *Psicoterapeutas.com*. Sitio web: http://www.psicoterapeutas.com/trastornos/ansiedad/que_es_ansiedad.html

Esteve, J. M. (1987). *El malestar docente*. Paidós.

González Ceinos, Martha. (2007). Reflexion on the anxiety disorders in the Western society. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 23(1). 2017, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252007000100013&lng=es&tlng=en.

Madrid, D., Gallego, J. A., Rodríguez, J., Urbano, B., Fernández, J., Manrique, I., ... & Leyva, C. (1994). Motivación, rendimiento y personalidad en el aula de idioma. *Actas de las IX Jornadas Pedagógicas para la enseñanza de inglés*, 198-214.

Mato, N. A. (2011). Principales métodos de enseñanza de lenguas extranjeras en Alemania. *Revista de lingüística y lenguas aplicadas*, 6.

Mena Benet, T. (2013). Factores afectivos que inciden en el aprendizaje de una lengua extranjera: la motivación.

Nocilla S. (2015). Didáctica de lenguas extranjeras. *Apuntes de la asignatura de Didáctica de lenguas extranjeras*. Madrid: Universidad Pontificia de Comillas.

Real Academia Española. (2017). Diccionario de la lengua española. 2017. Sitio web: <http://dle.rae.es/?id=2l0oQtn>

Rojas E. (2008). La ansiedad: Cómo superar el estrés, las crisis de pánico y las obsesiones. *Temas de hoy. Vivir mejor*.

Rueda Cataño, María Cristina, & Wilburn Dieste, Marianne. (2014). Enfoques teóricos para la adquisición de una segunda lengua desde el horizonte de la práctica educativa. *Perfiles educativos*, 36(143), 21-28. 2017, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982014000100018&lng=es&tlng=es.

Sánchez, M. M., Rejano, E. I., & Rodríguez, Y. T. (2000). El fracaso académico en la universidad: Aspectos motivacionales e intereses profesionales. *Revista Latinoamericana de psicología*, 32(3), 505-517.

Serrano Barquín, Carolina; Rojas García, Adelaida; Ruggero, Camilo; (2013). Depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, Enero-Junio, 47-60.

Smith, B. (2015). La ansiedad y la presencia de un desconocido en una clase de lenguas extranjeras. *Latin American Journal of Content & Language Integrated Learning*, 8(1), 36.

Yankovic, B. (2011). El aprendizaje; qué, cómo y dónde aprendemos.

Yolanda Pérez. (2013). La ansiedad. Averigua si tienes. 2017. *Eclipse Soluciones*
Sitio web: <http://www.eclipsesoluciones.es/blog/2013/03/la-ansiedad-averigua-si-tienes/>

Pérez Fernández de las Heras, A. I. (2015). La ansiedad en el aprendizaje de lenguas extranjeras en educación primaria: un estudio pseudo-longitudinal.