

La ansiedad en el aprendizaje de idiomas

Fernando D. Rubio Alcalá



Universidad de Huelva
PUBLICACIONES

MANUEL
SIURROT
18

2004

©
Servicio de Publicaciones
Universidad de Huelva

©
Fernando David Rubio Alcalá

Tipografía

Textos realizados en tipo Garamond de cuerpo 10, notas en Garamond de cuerpo 8/autro y cabeceras en versalitas de cuerpo 8.

Papel

Offset industrial ahuesado de 90 g/m²
Papel ecológico, exento de cloro

Encuadernación

Rústica, cosido con hilo vegetal

Printed in Spain. Impreso en España.

I.S.B.N.

84-96373-25-8

Deposito legal

H. 257 -2004

Imprenta

Artes Gráficas Bonanza, S.L.

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin permiso escrito del Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.

CEP

Biblioteca Universitaria

RUBIO ALCALÁ, Fernando David

La ansiedad en el aprendizaje de idiomas / Fernando D. Rubio Alcalá. --
Huelva : Universidad de Huelva, 2004

256 p. : 21 cm. -- (Manuel Siurrot (Universidad de Huelva ; 18)

ISBN 84-96373-25-8

1. Lengua segunda --Adquisición. 2. Lenguaje y lenguas -- Estudio y enseñanza. 3. Ansiedad. I. Universidad de Huelva. II. Título. III. Serie
81724
616.89

A mi madre.

Ejemplo de optimismo y cariño

INDICE

Prólogo	13
Agradecimientos	15
A quién va dirigido	17
Introducción	21
1. La ansiedad como factor afectivo	27
2. La ansiedad	31
2.1. Descripción conceptual	31
2.2. Descripción general y definición	32
Ansiedad-miedo	34
Ansiedad-estrés	36
Ansiedad-angustia	38
2.3. Activación de la ansiedad	41
Activación físico-biológica	41
Activación psicológica	47
2.4. Tipos de ansiedad	49
Ansiedad existencial, endógena y exógena	50
Ansiedad rasgo, estado y situacional	51
La ansiedad según su intensidad	52
2.5. Síntomas de ansiedad	53
2.6. Ansiedad positiva y negativa	58
3. La ansiedad en el contexto académico	61
3.1. Relación entre la ansiedad, la inteligencia y la aptitud	65
3.2. Relación entre la ansiedad y el aprendizaje de la lengua nativa y extranjera	68
3.3. Relación entre la ansiedad y el sexo	72

4. La ansiedad en el aprendizaje de un idioma	73
4.1. Activación y descripción	74
4.2. Fuentes	83
Bajo nivel de conocimientos y uso del idioma	84
Activación incorrecta del profesor/a	85
Evaluación	88
Novedad	88
Historial previo del alumno/a	88
Factores intrapersonales e interpersonales del alumno/a	89
4.3. Efectos	100
4.4. La ansiedad en el examen	102
La ansiedad en el examen oral	114
4.5. La ansiedad en la producción escrita	117
4.6. La ansiedad en la comprensión auditiva	119
5. Formas de prevenir o reducir la ansiedad en el aprendizaje de un idioma	125
5.1. Técnicas centradas en el alumnado	126
Técnicas físicas: la relajación	128
Técnicas cognitivas	145
Técnicas cognitivas de autoverbalización	147
La programación neurolingüística (p.N.L.)	148
Otras técnicas o formas de reducción de ansiedad	152
5.2. Técnicas basadas en la intervención del Profesorado	154
5.3. Cursos o talleres	158
5.4. Técnicas de reducción de ansiedad en las actividades orales	159
5.5. Técnicas de reducción de ansiedad en los exámenes orales	166
5.6. Enfoque integral	170
Actividades del enfoque integral para el aula	174
5.7. El enfoque holístico	180
6. Otros aspectos asociados a la ansiedad	185
6.1. La ansiedad y la autoeficacia	185
Generadores de la autoeficacia	192
La autoeficacia en el ámbito académico	195
6.2. La ansiedad y el humor	197

Funciones del humor	198
7. La investigación de la ansiedad en el aula de idiomas	203
7.1. Condicionantes e instrumentos de medida de la ansiedad	205
Instrumentos de medida objetiva	206
El inventario	207
Técnicas de medición fisiológica	208
Instrumentos de medida subjetiva	208
7.2. Medición según el tipo de ansiedad	209
Ansiedad rasgo	210
Ansiedad en una situación específica	210
Bibliografía	213
Apéndices	245
1. Cuestionario ficas	245
2. Cuestionario cosaci	247
3. Cuestionario saci	249
4. Cuestionario sobre aprensión escrita	251
5. Cuestionario ficas, versión en español	254

27	Me pongo nervioso mientras hablo en clase
28	Antes de entrar a clase de inglés, me siento seguro y relajado
29	Me pongo nervioso cuando no entiendo cada una de las palabras que mi profesor dice
30	Me abruma la cantidad de cosas que hay que aprender para poder hablar inglés
31	Temo que mis compañeros de clase se rían de mí cuando hablo en otro idioma
32	Creo que me sentiría a gusto hablando entre nativos que hablan el idioma que estudio
33	Me pongo nervioso cuando el profesor pregunta cosas que no he podido preparar

Se acabó de imprimir La Ansiedad en el Aprendizaje de Idiomas el 30 de Noviembre siendo la festividad de San Andrés, en los talleres de Artes Gráficas Bonanza y estando al cuidado de la edición el Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva

