

El miedo de enseñanza del español como lengua extranjera

Majer, Ema

Master's thesis / Diplomski rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:679284>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-09-05**



Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
University of Zagreb
Faculty of Humanities
and Social Sciences

Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



Sveučilište u Zagrebu

Filozofski fakultet

Odsjek za romanistiku

Strah od poučavanja španjolskog kao stranog jezika

Diplomski rad

Studentica:

Ema Majer

Mentorica:

dr.sc. Andrea-Beata Jelić

Zagreb, rujan 2022.

Universidad de Zagreb

Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales

Departamento de Estudios Románicos

El miedo de enseñanza del español como lengua extranjera

Tesina

Estudiante:

Ema Majer

Mentora:

dr.sc. Andrea-Beata Jelić

Zagreb, septiembre de 2022

IZJAVA O AUTORSTVU DIPLOMSKOG RADA

Izjavljujem pod punom moralnom odgovornošću da sam diplomski rad pod naslovom *Strah od poučavanja španjolskog kao stranog jezika* izradila potpuno samostalno uz stručno vodstvo mentorice dr. sc. Andree Beate Jelić. Svi podaci navedeni u radu su istiniti i prikupljeni u skladu s etičkim standardom struke. Rad je pisan u duhu dobre akademske prakse koja izričito podržava nepovredivost autorskog prava te ispravno citiranje i referenciranje radova drugih autora.

Ema Majer

(potpis)

Mjesto i datum:

6. rujna 2022.

SAŽETAK

Ovaj diplomski rad bavi se strahom i anksioznošću s kojima se brojni (budući) nastavnici španjolskog jezika susreću tijekom poučavanja. U teorijskom dijelu definiraju se pojmovi anksioznost, strah i stres te se opisuju vrste anksioznih poremećaja. Budući da se kod mnogih nastavnika anksioznost javlja zbog komunikacije s učenicima (Martínez Otero-Pérez, 2003), u radu se također raspravlja o uzrocima i simptomima anksioznosti te o metodama suočavanja s njom. Teorijski dio rada bavi se olakšavajućom i otežavajućom anksioznošću te se nastoji dokazati da ova dva tipa anksioznosti u obrazovnom sustavu nisu prisutna samo kod učenja, već i kod poučavanja španjolskog jezika. U istraživačkom dijelu rada iznose se rezultati istraživanja u kojem su sudjelovali studenti španjolskog jezika s nastavničkog smjera te nedavno diplomirani nastavnici s navedenog smjera. Cilj istraživanja je ispitati osjećaju li (budući) nastavnici anksioznost zbog poučavanja španjolskog kao stranog jezika, koji su uzroci i simptomi anksioznosti, jesu li olakšavajuća i otežavajuća anksioznost prisutne kod nastavnika te utječe li iskustvo na razinu anksioznosti. Metoda istraživanja je kvantitativna, a podaci su se prikupili mrežnim putem pomoću *Google* obrasca (*Google Forms*). Što se tiče rezultata, oni ukazuju na to da je anksioznost prisutna u poučavanju španjolskog jezika, no ona nije samo otežavajuća, već se dokazalo da ima pozitivan učinak na poučavanje. Na temelju rezultata daju se smjernice za nastavnu praksu.

KLJUČNE RIJEČI: anksioznost, uzroci, simptomi, olakšavajuća/otežavajuća anksioznost

RESUMEN

Esta tesina aborda el miedo y la ansiedad contra los que luchan muchos (futuros) docentes del español mientras enseñan. En la parte teórica se definen la ansiedad, el miedo y el estrés y se describen los tipos de trastornos de ansiedad. Dado que muchos profesores desarrollan ansiedad debido a la comunicación con los estudiantes (Martínez-Otero Pérez, 2003), en la tesina también se discute de las causas y los síntomas de ansiedad y de los métodos de lidiar con ella. La parte teórica de la tesina también se dedica a la ansiedad facilitadora y la debilitadora y se intenta probar que estos dos tipos de ansiedad en el sistema educativo están presentes no solo en el aprendizaje, sino también en la enseñanza del español. En la parte de la investigación de la tesina se presentan los resultados de la investigación en la que han participado los estudiantes de Magisterio del Departamento de lengua y literatura españolas y los recién graduados del mencionado grupo de estudio. El objetivo de la investigación es averiguar si los docentes (futuros) sienten ansiedad por la enseñanza del español como lengua extranjera, cuáles son las causas y los síntomas de ansiedad, si la ansiedad facilitadora y la debilitadora están presentes en los docentes y si la experiencia afecta el nivel de la ansiedad. El método de investigación es cuantitativo y los datos se han recopilado en línea a través de Formularios de *Google (Google forms)*. En cuanto a los resultados, ellos indican que la ansiedad está presente en la enseñanza del español, pero no es solo debilitante, sino que se ha comprobado que también tiene un efecto positivo en la enseñanza. A partir de los resultados se dan pautas para la práctica docente.

PALABRAS CLAVE: ansiedad, causas, síntomas, ansiedad facilitadora/debilitadora

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. LA ANSIEDAD GENERAL	2
2.1. Los desafíos con la definición de la ansiedad.....	3
2.1.1. La ansiedad y el miedo	3
2.1.2. La ansiedad y el estrés	5
2.2. Trastornos de ansiedad.....	6
2.3. Los síntomas de ansiedad	11
2.4. Causas de ansiedad.....	15
2.4.1. Factores biológicos	15
2.4.2. Factores psicológicos.....	17
2.4.3. Factores sociales	17
2.5. Maneras de reducir la ansiedad.....	18
3. ANSIEDAD EN DOCENTES	20
3.1. Causas de ansiedad en docentes.....	20
3.2. Maneras de prevenir ansiedad en docentes.....	25
3.3. La ansiedad en el sistema escolar	26
3.3.1. La ansiedad facilitadora y la debilitadora en los alumnos	27
3.3.2. La ansiedad facilitadora y la debilitadora en los docentes.....	28
4. INVESTIGACIONES PREVIAS DE LAS CAUSAS DE ANSIEDAD	30
5. LA INVESTIGACIÓN	32
5.1. Los objetivos y las hipótesis.	32
5.2. La metodología	33
5.2.1. El instrumento y el procedimiento.....	33
5.2.2. Los participantes.....	34
5.3. Resultados.....	37
5.3.1. Los tipos de ansiedad en la enseñanza.....	38
5.3.2. Los resultados sobre las causas de ansiedad	40
5.3.1.1. El procedimiento de enseñanza.....	40
5.3.1.2. Los estudiantes y los perfiles de clase	41
5.3.1.3. La gestión de aula.....	41
5.3.1.4. Estar observado y los mentores.....	42

5.3.1.5. Causas diversas	42
5.3.3. Los resultados sobre los síntomas de ansiedad	44
5.3.3.1. Los síntomas cognitivos	45
5.3.3.2. Los síntomas fisiológicos	46
5.3.3.3. Los síntomas conductuales	47
5.3.4. La relacion entre la ansiedad y la experiencia docente.....	48
6. DISCUSIÓN	52
7. CONCLUSIÓN	55
8. BIBLIOGRAFÍA.....	57
9. APÉNDICE.....	63

1. INTRODUCCIÓN

A través de la historia, a menudo se ha hablado y escrito sobre la importancia de que los docentes faciliten el proceso de aprendizaje de los estudiantes, pero ha llegado el momento de que el sistema educativo se dedique también a los docentes. Hoy en día, se nota que los docentes tienen más responsabilidades que nunca porque la única tarea de los docentes no es solo enseñar, sino también ayudar a los estudiantes a crecer y a madurar, a desarrollar su pensamiento crítico y además, brindar a los estudiantes apoyo y ayuda emocional. Todas estas tareas pueden llevar al síndrome de agotamiento profesional, que según Martínez-Otero Pérez (2003) está más conocido bajo el nombre *burnout*. Precisamente por esa razón es importante cuidar a los docentes y su salud mental. Incluso en las noticias se puede escuchar o leer que la ansiedad afecta a muchas personas y que actualmente la ansiedad es uno de los problemas muy graves, así que es importante suponer que muchos de los docentes, sean los docentes con mucha experiencia o los docentes en formación, sufren de ansiedad o que padecen algún trastorno de ansiedad.

Hay que tener en cuenta que la ansiedad es un tema amplio y complejo y que en este trabajo no se analizarán todas las teorías que existen sobre este tema. A través de la historia, definir la ansiedad no ha sido una tarea fácil, por lo consiguiente, al principio de la parte teórica se introducirán definiciones diferentes de la ansiedad y se escribirá sobre la relación entre la ansiedad y el miedo y entre la ansiedad y el estrés. Después se describirán siete diferentes trastornos de ansiedad y varios capítulos se dedicarán a los síntomas de ansiedad, a sus causas y a las maneras de reducir la ansiedad en general. Entonces se enumerarán y explicarán las causas y los síntomas de ansiedad que han tenido efecto en los docentes a través de historia. Uno de los capítulos importantes también es el capítulo 3.3.2. en el que se definirán la ansiedad facilitadora y la debilitadora y se hará la hipótesis de si estos dos tipos de ansiedad forman parte de la enseñanza. En el capítulo siguiente, se observarán algunos trabajos investigativos que tratan de confirmar esta hipótesis.

La segunda mitad de este trabajo se dedicará a la parte práctica en la que se, a través de la investigación, intentará averiguar si existen causas y síntomas diferentes de ansiedad y, si existen, cuáles son. Además, se tratará de comprobar si la falta de experiencia docente causa sentimientos ansiosos y si la ansiedad facilitadora y la debilitadora forman parte de la docencia.

2. LA ANSIEDAD GENERAL

En el año 1872, Darwin (1872) describió la ansiedad como una reacción provocada por algunas causas de peligros reales o irreales. Notó la ansiedad en la cara de una madre, mejor dicho, en sus cejas porque la mujer estaba preocupada por su hijo enfermo. A partir de entonces, la gente trató de definir la ansiedad y encontrar sus causas. Twenge (2002, en Stephenson Wilson, 2006) se refiere a las palabras de Darwin y afirma que las emociones son importantes porque sirven para que uno pueda sobrevivir, ya que las emociones tienen la habilidad de adaptarse. En cuanto a la sobrevivencia, él afirma que no solo el miedo, sino también la ansiedad advierten al organismo sobre el posible peligro y causan reacciones psicológicas y fisiológicas. Para Horwitz (2002, en Moss, 2002: 1), la ansiedad es “la respuesta total de un ser humano ante una amenaza o peligro.”¹ Él también añade que cuando uno siente la ansiedad, esto supone que ha percibido el peligro y que su sistema fisiológico se ha alarmado y activado, pero, el peligro que uno ha percibido no tiene por qué suponer un peligro real para otros. Por ejemplo, si un adolescente tartamudea, va a tener miedo de hacer amigos y eso es lo que le va a provocar la ansiedad.

Para Becerra-García et. al (2007: 80), la ansiedad es un estado emocional que apareció en los individuos durante la evolución para que ellos se adaptaran a presiones y para que pudieran enfrentarse a amenazas y situaciones peligrosas. Ellos afirman que “este estado hace parte de un amplio continuo de emociones que pueden ir desde el simple estado de alerta frente a un estímulo potencialmente amenazador, hasta las respuestas vigorosas que acompañan el miedo y el pánico”. Si el estado de ansiedad ocurre continuamente, puede llevar a un trastorno de ansiedad, como el trastorno de ansiedad generalizada o al trastorno de pánico. Adwas et. al (2019) definen la ansiedad como un estado que está caracterizado por perturbaciones del pensamiento, comportamiento, ánimo y la actividad fisiológica. Las últimas dos definiciones concuerdan más con el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales², (American Psychiatric Association, 2013: 189) en el que la ansiedad se describe como “la anticipación de una amenaza futura” que está asociada con “la tensión muscular y la vigilancia en preparación para peligros futuros y comportamientos cautelosos o evasivos”.³

¹ Traducción propia de la cita

² Abreviado MDE

³ Traducción propia de la cita

Sea como sea, cualquier definición anterior demuestra que la ansiedad es un estado complejo y como es un tema más frecuente en los trabajos de investigación, se prueba que es un término cuya definición es importante conocer.

2.1. Los desafíos con la definición de la ansiedad

Hacer una definición de la ansiedad no era una tarea fácil y hoy en día pueden encontrarse definiciones diferentes. Como afirma Martínez-Otero Pérez (2003), muchas veces la ansiedad se define como miedo o estrés, pero en realidad, estos términos son diferentes y cada uno tiene su definición distinta. Como el tema principal de esta tesina realmente es la ansiedad y su efecto en los docentes, hay que aclarar por qué el título lleva la palabra “miedo”. En obras académicas del área croata el término “miedo” se utiliza con más frecuencia, ya que mucha gente considera que el concepto de miedo es más amplio y que en sí mismo también implica la ansiedad. Dado que ya se ha mencionado que la ansiedad y el miedo son dos términos diferentes, entonces es lógico que no provoquen las mismas reacciones emocionales.

2.1.1. La ansiedad y el miedo

Erić (1972) también está de acuerdo con la declaración previa y afirma que la ansiedad y el miedo son dos fenómenos diferentes. Según él, la diferencia principal es que tanto los animales como los humanos pueden sentir el miedo, mientras que la ansiedad es una reacción típica solo entre los humanos. Además, añade que si analizamos el concepto de miedo, tenemos que tener en cuenta su base biológica, mientras que la ansiedad no tiene solo el significado biológico, sino también el sociológico. Esta afirmación se apoya con la aclaración que los animales pueden sentir el miedo, pero no lo pueden anticipar, es decir, los animales no pueden sentir la ansiedad porque no pueden predecir el peligro y sienten el miedo cuando se encuentran en una situación peligrosa.

Por el otro lado, este autor afirma que la ansiedad es característica solo para los seres humanos porque tiene el significado sociológico. En otras palabras, la ansiedad es una característica de la existencia de los seres humanos en una cultura y en una sociedad. Este autor también sostiene que la ansiedad ayuda a los seres humanos que funcionen porque la ansiedad está relacionada con la capacidad de una persona para posponer o elegir reacciones. Por lo tanto, la ansiedad permite a una persona escoger cómo actuar y este individuo puede moldear su futuro de esa manera. Ya se ha mencionado que la ansiedad también tiene el significado sociológico. Este significado sociológico es fundamental para la existencia social

del ser humano y para su posición en la sociedad y en una cultura particular. Los ritos religiosos, la magia o los tabúes eran algunas de las opciones que las civilizaciones primitivas habían escogido para defenderse de la ansiedad. Por el otro lado, las civilizaciones actuales optan por algún tipo de arte o deporte para proteger sus cuerpos y almas de la ansiedad.

En cuanto al miedo, Erić (1972) lo define como una experiencia en una situación peligrosa para la cual una persona no está preparada y ante la cual una persona no puede reaccionar inmediatamente y racionalmente. El miedo dura menos que la ansiedad porque cuando el peligro desaparece o el ser humano reacciona ante una situación peligrosa, entonces el miedo disminuye o desaparece completamente. A diferencia del miedo, el estado de ansiedad dura mucho más, por lo que Erić define la ansiedad como un sentimiento de preocupaciones, incertidumbres, expectativas y premoniciones que pueden ser tediosas e incómodas. Él también añade que un componente muy importante en cuanto a la ansiedad y al miedo es la perspectiva temporal, es decir, “la anticipación de lo que va a ocurrir y de lo que podrá ocurrir” (Erić, 1972: 11)⁴. Según este autor, vivir con pensamientos que algo malo va a ocurrir es típico para la ansiedad y por eso, puede decirse que la mayor diferencia entre el miedo y la ansiedad es que la ansiedad se refiere a la preocupación para el futuro, mientras que el miedo se refiere a la preocupación, por lo que ocurre en presente.

Sandín y Chorot (1995, en Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003) tampoco piensan que la ansiedad y el miedo son las mismas reacciones porque, según ellos, la ansiedad prevé o señala el peligro o algún tipo de amenaza para el ser humano. Para Sierra, Ortega y Zubeidat (2003: 15) la ansiedad “alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales...”. Ellos piensan que estas manifestaciones pueden estar presentes mucho tiempo y también pueden llevar uno al estado de pánico. La ansiedad es un estado que se caracteriza por la anticipación del peligro y es una combinación de síntomas cognitivos y fisiológicos, así que un individuo que está afectado por estos síntomas intenta buscar soluciones al peligro que es irreal. Por eso, Charles Darwin (1872: 178) afirmó que “si esperamos sufrir, estamos ansiosos”. Estas palabras de Darwin las utiliza Wolfe (2005) para aclarar que muchas personas sufren porque imaginan que se encuentran en una situación que les provoca miedo y después sufren de la ansiedad anticipatoria que resultó más dolorosa que el miedo ante la situación imaginada.

⁴ Traducción propia de la cita

La fuente más reciente que explica la distinción entre el miedo y la ansiedad es el MDE (2013) en el que el miedo se define como una reacción al peligro o a la amenaza, mientras que, como ya se ha mencionado, la ansiedad se refiere a la amenaza futura. Además, como el miedo ocurre en el momento de una situación peligrosa, uno no puede pensar cómo evitar la misma situación, ya que la amenaza forma parte del presente y no del futuro.

En síntesis, la mayor diferencia entre el miedo y la ansiedad es que el miedo ocurre en el peligro real, mientras que la ansiedad ocurre al pensar en el peligro posible en el futuro.

2.1.2. La ansiedad y el estrés

Ya se ha mencionado que la ansiedad a veces se define como el estrés, pero es importante aclarar que estos dos términos tampoco son iguales. Martínez-Otero Pérez (2003: 13) define el estrés como “elevada tensión psíquica producida por situaciones de esfuerzo excesivo, preocupación extrema o grave sufrimiento”. Este autor difiere la ansiedad y el estrés porque, para él, la ansiedad es el temor inconcreto, mientras que el estrés es la sobrecarga emocional que está causada por algún tipo de fuerza externa que agota a un individuo. Según Esteve (1999, en Martínez-Otero Pérez, 2003), la ansiedad es una distorsión que hace daño al organismo si una persona la padece mucho tiempo. En cuanto al estrés, él afirma que el objetivo del estrés es recuperar el equilibrio homeostático para que uno pueda adaptarse a las exigencias externas. Sierra, Ortega y Zubeidat (2003) están de acuerdo que el estrés afecta la vida del individuo y afirman que si ocurre un cambio en la vida de una persona, este cambio puede provocar estrés. Además, aclaran que mucha gente percibe el estrés como una emoción negativa que ocurre solo después de los acontecimientos negativos que cambian la vida, por ejemplo, la pérdida de trabajo o la muerte de un ser querido. Sin embargo, muchas veces es posible que el estrés ocurra gracias a los cambios positivos en la vida que pueden ser la mudanza o el enamoramiento.

Selye (1981, en Foro, 2015) afirma que no existe un tipo específico de estrés. Aunque existen los términos como el estrés emocional o el estrés debido al fracaso, estos términos no definen algún estrés específico, sino que aclaran la razón por la cual ha ocurrido. Foro (2015) sostiene que el estrés puede ser negativo y positivo y que es una parte inevitable de la vida y que cada día la gente está expuesta al estrés. Según sus palabras, el estrés no ocurre solo en el trabajo o en la escuela, sino que afecta la vida familiar o a la gente que se encuentre en el tráfico. Aunque no es posible caracterizar algún estrés específico, hay que acentuar que es importante diferenciar dos tipos de efectos de estrés que pueden ser positivos o negativos, es decir,

existen el eustrés y el distrés. El eustrés es el estrés positivo y sano que puede servir como la motivación y es el estrés controlado, lo que es muy importante especialmente para la sobrevivencia de los mamíferos que necesitan adaptarse a los cambios de su alrededor. Según Naranjo Pereira (2009), con el eustrés se asocia la condición física ideal y la claridad, así que el eustrés es el buen estrés que causa placer y las reacciones de este placer son la alegría, el éxito o aun la tranquilidad. Al contrario del eustrés, el distrés es el mal estrés que causa disgusto y algunos ejemplos del distrés son la tristeza, la enfermedad o el fracaso. Foro (2015) aclara que el distrés, teniendo un efecto negativo en las personas, controla a la gente. Para diferenciar estos dos términos, se concluye que el distrés causa enfermedades, hace que la gente no esté capaz de pensar críticamente y no estimula la eficiencia, mientras que el eustrés estimula el cuerpo humano y el sistema nervioso y además tiene el efecto positivo en la estructura de las neuronas.

En resumen, aunque muchos piensan que el estrés es una emoción negativa, los párrafos anteriores demuestran que no es siempre así y que el estrés puede ser motivador. En cuanto a la distinción del estrés y de la ansiedad, se concluye que muchas veces es posible encontrar la fuente del estrés, mientras que la causa de la ansiedad muy frecuentemente es inconcreta y es difícil reconocerla.

2.2. Trastornos de ansiedad

Como los definen Martínez Mallen y Nelson López Garza (2011), los trastornos de la ansiedad son las perturbaciones psiquiátricas caracterizadas por el miedo ante situaciones que no son peligrosas. Calle Romero de Horna (2020) también está de acuerdo con la definición previa y añade que los trastornos de ansiedad afectan la vida diaria y provocan el malestar porque es difícil controlarlos y pueden durar mucho tiempo. En cuanto a la clasificación, Hollander y Simeon (2003) enumeran diferentes trastornos de ansiedad: trastorno de pánico, trastorno obsesivo-compulsivo, fobia social, fobias específicas y agorafobia, trastorno por estrés postraumático y trastorno de ansiedad generalizada. En los siguientes párrafos se explicarán brevemente todos los trastornos previamente mencionados para que se pueda distinguir la diferencia entre ellos.

El trastorno de pánico

Amodeo Escribano (2017) define el trastorno de pánico como ataques de pánico repetitivos que ocurren inesperadamente. Hollander y Simeon (2003) aclaran que una persona que tiene

ataques de pánico siente un gran miedo, piensa que algo malo va a pasar, que va a morir o que va a sufrir un ataque de corazón. El ataque de pánico más frecuentemente dura de cinco a veinte minutos, pero en algunos casos puede durar hasta una hora. Los autores previamente mencionados afirman que una persona que tiene el ataque de pánico tiene al menos cuatro de los trece síntomas siguientes:

- a) palpitaciones, sacudidas del corazón o ritmo cardíaco acelerado
- b) sudoración
- c) temblor o sacudidas musculares
- d) sensación de respiración dificultosa o miedo a atragantarse
- e) dolor o molestias en tórax
- f) náuseas o malestar abdominal
- g) sensación de vértigo, inestabilidad, mareo o desmayo
- h) desrealización o despersonalización
- i) miedo a perder el control o volverse loco
- j) miedo a morir
- k) parestesias
- l) escalofríos o sofocaciones

En cuanto a los ataques de pánico, ellos no aparecen solo en el trastorno de pánico, sino que también ocurren en otros trastornos de ansiedad, como en fobias específicas o en trastorno por estrés postraumático (Hollander y Simeon, 2003).

El trastorno obsesivo-compulsivo

Martínez Mallen y Nelson López Garza (2011) definen el trastorno obsesivo-compulsivo como obsesiones y compulsiones que causan malestar de una persona. Según ellos, las obsesiones son pensamientos, impulsos o imágenes recurrentes y de carácter repetitivo e intruso, que provocan ansiedad. En cuanto a las compulsiones, ellas se definen como comportamientos o actos mentales (contar, repetir las palabras) que se repiten para prevenir alguna situación negativa. Aunque un individuo intenta reducir la ansiedad repitiendo las mismas acciones muchas veces, Vallejo Pareja (2001) afirma que las obsesiones y compulsiones interfieren con la vida cotidiana y social del individuo y son una gran pérdida de tiempo y por eso provocan el malestar y afectan la calidad de la vida del individuo que padece este trastorno.

La fobia social

Uno de los trastornos de ansiedad que también afecta mucho la vida cotidiana y especialmente interfiere con la vida social es la fobia social. Según Martínez Mallen y Nelson López Garza (2011), la fobia social es el miedo de situaciones sociales o actuaciones públicas frente a un grupo de personas desconocidas. Además, una persona que padece este trastorno también teme que otros vayan a criticar sus destrezas sociales y por esa razón evita situaciones sociales para eludir humillación. Elizondo Arias (2016) afirma que fobia social no complica solo la vida cotidiana, sino que también es un gran obstáculo para la vida académica y laboral. Los individuos con fobia social parecen tímidos, poco abiertos y hablan con voz baja para evitar llamar la atención sobre sí mismos. La dificultad de vivir con este trastorno puede llevar al abandono escolar, a la baja productividad laboral y a la insatisfacción con la vida cotidiana.

Agorafobia

Las personas que padecen agorafobia también evitan situaciones sociales, pero es importante diferenciar la agorafobia de la fobia social. Martínez Mallen y Nelson López Garza (2011) definen la agorafobia como el temor de situaciones sociales de las que uno no puede escapar fácilmente. García-López (2000) también afirma la definición previa y añade que la diferencia entre los individuos agorafóbicos y los que padecen fobia social es que los últimos tienen el miedo a ser observados y evaluados negativamente, mientras que los agorafóbicos temen no poder escapar de situaciones sociales. En caso de ataque de pánico, el individuo que padece agorafobia teme de no poder escapar de medios de transporte o de lugares con mucha gente. Además, uno puede tener miedo de huir de lugares como los restaurantes, cines o salones de belleza porque para ellos, este tipo de escape puede ser incómodo o vergonzoso. También es importante añadir que los individuos agorafóbicos a veces no temen solo de las situaciones sociales, sino que también tienen miedo de encontrarse solos y lejos de su zona de seguridad, es decir, tienen miedo de viajar solos o encontrarse lejos de su casa (Martínez Mallen y Nelson López Garza, 2011).

Fobias específicas

Después de haber mencionado diferentes tipos de las situaciones que provocan miedo en personas agorafóbicas, hay que mencionar que uno de los trastornos comunes son las fobias específicas. Estas fobias se definen como temores persistentes excesivos o irracionales a objetos o situaciones específicas. Además de definir este trastorno, Martínez Mallen y Nelson

López Garza (2011) enumeran situaciones u objetos que más frecuentemente provocan miedo, así que lo que causa miedo son animales, sangre, alturas, tormentas, aviones y elevadores. Capafons Bonet (2001: 451) también sostiene las afirmaciones previas y menciona que hay tres grandes agrupaciones de estímulos o situaciones fóbicas: “fobia a los animales, fobia a la sangre-heridas y fobia situacional”. La fobia a los animales alcanza su punto máximo cuando el animal se mueve. En la mayoría de los casos, las personas no tienen miedo del daño que les puedan causar los animales, sino que temen del pánico que puede sentir el animal. Usualmente, las personas tienen miedo solo de un tipo de animal y no de otras especies. En cuanto a la fobia a la sangre y las heridas, al ver la sangre o una herida, uno va a sentir alteraciones del ritmo cardiaco. Primero va a sentir el aumento del ritmo cardiaco y de la presión arterial y muy pronto va a sentir el disminuido de estas actividades fisiológicas, lo que muchas veces puede causar náuseas, sudor y desmayo. Si uno tiene el miedo de los aviones o de las alturas o teme de conducir, esta fobia se llama la fobia situacional. Capafons Bonet (ibid.) menciona que estas fobias pueden presentarse en solitario, pero también pueden considerarse como una forma de agorafobia.

El trastorno por estrés postraumático

En cuanto al trastorno por estrés postraumático, Martínez Mallen y Nelson López Garza (2011) afirman que este trastorno marca la vida de una persona que ha sufrido un acontecimiento traumático, por ejemplo, presenciar la muerte o encontrarse en una situación que representa amenaza de lesiones o de muerte de uno mismo o de otras personas. Después de este suceso traumático al que un individuo ha respondido con miedo, horror intenso o impotencia, en la vida del individuo aparecen varios síntomas que provocan malestar. El individuo se siente irritable, no puede quedarse dormido y evita los estímulos que están relacionados con el trauma sobrevivido.

El trastorno de ansiedad generalizada

El último trastorno de ansiedad que se describirá es el trastorno de ansiedad generalizada. Calle Romero de Horna (2020) afirma que el individuo que padece este trastorno siente la presencia de ansiedad y preocupaciones excesivas e intensas sobre varios partes de la vida, como la vida laboral, escolar, la salud, etc. Martínez Mallen y Nelson López Garza (2011) están de acuerdo con la definición previa de este trastorno, pero añaden que las preocupaciones deben estar presentes por al menos seis meses para diagnosticar el trastorno de ansiedad generalizada. Además de las preocupaciones, enumeran algunos síntomas que

aparecen en la vida del individuo que padece el trastorno de ansiedad generalizada y algunos de estos síntomas son: inquietud, fatigabilidad fácil, irritabilidad y alteraciones de sueño.

Bados López (2005) define las preocupaciones como cadenas de pensamientos e imágenes negativos que no se pueden controlar sobre un peligro futuro. Bados López (2005: 4) parafrasea a Dugas y a Ladouceur (1997) que distinguieron tres tipos de preocupaciones en el trastorno de ansiedad generalizada y el primer tipo de preocupación son problemas inmediatos fijados en la “realidad y modificables; por ejemplo, conflictos interpersonales” que podemos resolver a través de la comunicación o “forma de vestirse para alguna ocasión”. El segundo tipo son problemas fijados en la realidad que no se pueden modificar, por ejemplo, enfermedad de un querido, la pobreza, la economía de país, etc. El tercero y el último tipo son “acontecimientos muy improbables no basados en la realidad” y por eso, no se pueden modificar (Dugas y Ladouceur, 1997, en Bados López, 2005: 4). El ejemplo de este tipo puede ser el miedo de arruinarse o de alguna enfermedad grave.

Para mostrar en qué medida el trastorno de ansiedad generalizada afecta la calidad de vida, Bados López (2005) presenta algunos ejemplos de las preocupaciones. Primero menciona una madre que se preocupaba por si la comida de su bebé era demasiado caliente y pensaba que el bebé se quemaría. También le preocupaba que no notara los signos de una enfermedad y que el bebé muriera. Además, es interesante que un psicólogo clínico en formación padeciera el trastorno de ansiedad generalizada. A este individuo le preocupaba la incapacidad de tratar sus pacientes e incluso le preocupaba si alguien le llamara y le dijera que uno de sus pacientes había intentado suicidarse. Observando estos ejemplos, se puede notar que la mayoría de las preocupaciones son los problemas no modificables que causan inquietud en la persona y degradan su calidad de vida social, laboral y/o escolar.

Aunque preocupaciones forman parte de la vida de cada individuo, y aunque se piensa que “no hay diferencias entre el contenido de las preocupaciones” de las personas que padecen el trastorno de ansiedad generalizada y las que no padecen ningún trastorno, Dugas y Ladouceur (1997, en Bados López, 2005:4) afirman que las personas que padecen el trastorno de ansiedad generalizada se preocupan bastante más que la gente no padece este trastorno. Además, sus preocupaciones son más frecuentes, intensas, duran mucho más y son muy difíciles de controlar. Ya que las preocupaciones ocurren muy frecuentemente, es importante hacer la diferencia entre las preocupaciones y las obsesiones. Para no confundirlas, Bados López (2005) aclara la diferencia entre estos dos términos. Para él, las obsesiones no son solo

preocupaciones exageradas sobre problemas diarios, sino que son cogniciones intrusas en la mente del individuo. Además, la mayor diferencia es que en la mayoría de los casos, las compulsiones acompañan las obsesiones y reducen la ansiedad provocada por estas mismas obsesiones.

Para concluir este capítulo, es indudable que los trastornos de ansiedad afectan la calidad de vida de la gente que los padece. Todos los trastornos previamente descritos pueden negativamente alterar vidas. Algunos pueden desarrollar problemas en las relaciones con los demás y otros pueden tener problemas laborales o escolares, pero estos tipos de problemas no son los únicos. Mucha gente tiene problemas con salud y su cuerpo no funciona como debería. Existen varios síntomas de la ansiedad que tienen impacto negativo en la calidad de vida en las personas ansiosas y por eso, este es el tema que se aclarará en el próximo capítulo.

2.3. Los síntomas de ansiedad

Como ya se ha mencionado, la ansiedad afecta en gran medida la vida del individuo. Es completamente normal estar ansioso a veces porque cada uno tiene sus preocupaciones, pero si uno sufre de ansiedad más de seis meses, hay que tomar medidas para que la persona no desarrolle algún trastorno de ansiedad. Antes de enumerar y describir los síntomas de la ansiedad, primero es necesario hacer la diferencia entre la ansiedad fisiológica y la ansiedad patológica. Para Navas Orozco y Vargas Baldares (2012), la ansiedad fisiológica es el mecanismo de defensa cuando uno se enfrenta a una situación peligrosa y este tipo de ansiedad también produce reacción a una circunstancia ambiental. Para Rector et al. (2016), la ansiedad fisiológica es la ansiedad normal porque informa al individuo que el peligro está cerca, le hace reaccionar y le protege de algún daño. También afirman que ansiedad puede ser tan importante que puede salvar vidas. Un ejemplo de esta respuesta normal de ansiedad es el siguiente: si uno estuviera parado en una acera y si viera un coche virando bruscamente hacia él, percibiría el peligro y saltaría atrás. El cerebro envía el mensaje al sistema nervioso cuando uno siente el peligro y la adrenalina alerta su cuerpo. Aunque esta reacción causada por la adrenalina es positiva, la adrenalina también puede tener efectos secundarios, como palpitaciones, sudoración o disnea.

Además de la ansiedad fisiológica, Navas Orozco y Vargas Baldares (2012) mencionan la ansiedad patológica. Para ellas, la ansiedad patológica es más grave que la ansiedad fisiológica porque puede bloquear respuestas adecuadas a la vida cotidiana y en muchas

ocasiones demanda atención psiquiátrica. Para estas autoras la ansiedad implica al menos tres sistemas: subjetivo-cognitivo, fisiológico-somático y motor conductual, es decir, el sistema cognitivo, fisiológico y conductual. El primer sistema se refiere a la experiencia interna, a los pensamientos (por ejemplo, “¿Qué pasa si no puedo hacerlo?”), sentimientos y a la evaluación subjetiva de los estímulos que causan la ansiedad. El segundo sistema se refiere a la activación del sistema nervioso autónomo, por ejemplo, palpitaciones o disnea. Rector et al. (2016) también añaden que los síntomas fisiológicos pueden equivocadamente considerarse como síntomas de una enfermedad grave, como ataque cardíaco. El tercer sistema se refiere a la respuesta motora, a las acciones que hace uno cuando siente síntomas de ansiedad, al escape y a la evitación de las situaciones temidas. Rector et al. (2016) mencionan algunos ejemplos de las situaciones que producen ansiedad y estos ejemplos son: conducir, hablar más cuando uno está ansioso o tener móvil cerca para poder llamar por ayuda.

En cuanto a los tipos de los síntomas, Sandín et al. (1994) mencionan síntomas cognitivos y somáticos, mientras que Rector et al. (2016) no solo mencionan síntomas cognitivos y fisiológicos, sino que también añaden los síntomas conductuales. Para Sandín et al. (1994) los síntomas cognitivos son los siguientes:

- a) preocupación excesiva
- b) pensamientos triviales molestos
- c) dificultad para concentrarse
- d) no poder decidirse
- e) pensamientos que producen ansiedad
- f) imaginar escenas terroríficas
- g) imágenes que producen ansiedad

Rector et al. (2016: 13) ofrecen ejemplos de algunas preocupaciones excesivas y añaden que un individuo ansioso puede pensar “Algo va a salir mal” o “Me volveré loco de toda esta preocupación”⁵. En cuanto a los pensamientos que producen ansiedad, uno puede sobreestimar el peligro y las consecuencias posibles. A modo de ilustración, un individuo puede ver una araña o una serpiente que son completamente inocuas, pero el individuo pensaría qué pasaría si el animal le mordiera y envenenara. Lo de imaginar escenas terroríficas e imágenes que producen ansiedad, estos autores lo mencionan con los ejemplos de las personas que imaginan que van a morir en el accidente porque no pueden salir del

⁵ Traducción propia de las citas

coche o que alguien les va a matar. Además, algunos imaginan su comportamiento o apariencia que no dan una buena impresión y no tienen afecto positivo en la comunicación, así que eso les causa el sentimiento ansioso (Vidovic et al., 2019).

En muchas ocasiones, los síntomas cognitivos causan síntomas fisiológicos, es decir, los síntomas somáticos. Sandín et al. (1994), Rector et al. (2016) y Bados López (2005) enumeran estos síntomas y ellos son los siguientes:

- a) latido cardiaco acelerado
- b) sensaciones corporales de nerviosismo
- c) irritabilidad
- d) incapacidad para relajarse
- e) inquietud motora
- f) tensión muscular
- g) inmovilización
- h) sudoración
- i) manos frías y húmedas
- j) boca seca
- k) insomnio
- l) tensión en el estómago
- m) diarrea
- n) náuseas

Bados López (2005: 4) denomina estos síntomas “síntomas autónomos” y menciona que no son tan comunes en el trastorno de ansiedad generalizada como en otros trastornos de ansiedad, pero añade que el síntoma somático más típico para el trastorno de ansiedad generalizada es la tensión muscular. En cuanto a síntomas que aparecen en otros trastornos de ansiedad, Rector et al. (2016) dan ejemplos en qué medida los síntomas cognitivos causan el malestar del cuerpo y cuáles son los síntomas fisiológicos que unos individuos sienten. El primer ejemplo es de una mujer que sufre de los ataques de pánico. Su primer ataque empezó con los síntomas fisiológicos, ya que la mujer se sintió mareada y temblorosa mientras conducía. Justo después aparecieron síntomas cognitivos y la mujer no sabía qué le estaba pasando. En un momento pensó si iba a morir y como su temblor creció, ella tuvo que parar el coche y llamar a su hija que la llevara a casa. Al principio, los ataques solo aparecían al conducir, pero también empezaron a ocurrir en los centros comerciales. Como la mujer nunca

sabe cuándo aparecerá el siguiente ataque de pánico, todos los días está nerviosa y está esperándolo. Esta preocupación excesiva, que es el síntoma cognitivo, causa síntomas fisiológicos, como sensaciones corporales de nerviosismo o incapacidad para relajarse.

El segundo ejemplo es de un hombre que padece la fobia social. Toda su vida, él era tímido y tenía miedo de humillarse en alguna ocasión social. A este hombre nunca le gustaba ser el centro de atención y siempre temía de hacer una presentación durante su vida escolar. Nunca podía dormir, ya que sufría de insomnio, un síntoma fisiológico, y siempre se preocupaba por lo que sucedería si olvidara lo que tenía que decir. Este miedo no desapareció y la fobia social ahora complica su vida laboral. Sus compañeros conocen su problema, así que a este hombre todavía le preocupa qué pensará otra gente sobre él.

El último ejemplo es de una mujer de 34 años que padece el trastorno obsesivo-compulsivo desde hace diecinueve años. Antes de salir de casa, le preocupa que algo horrible vaya a pasar, por lo que hace todo lo posible para prevenir cualquier situación horrorosa. Por esa razón, antes de irse de casa, comprueba si las luces y los aparatos electrodomésticos están apagados y si la puerta está cerrada. Muchas veces se va al trabajo y regresa a su casa para estar completamente segura que apagó los aparatos o que cerró la puerta.

Esta mujer, que padece el trastorno obsesivo-compulsivo, primero siente los síntomas cognitivos, como las preocupaciones que causan los síntomas somáticos, como la incapacidad para relajarse. Lo que complica aún más su vida son las compulsiones que, como ya se ha explicado en este trabajo, hay que diferenciar de las preocupaciones. Las compulsiones acompañan las obsesiones y reducen la ansiedad provocada por ellas, así que esta mujer hace acciones que van a calmarla y facilitar su vida. Estas acciones forman parte del tercer sistema de la ansiedad, que se refiere a la respuesta motora. Como ya se han aclarado los síntomas cognitivos y fisiológicos, hay que clarificar y enumerar los síntomas conductuales. Rector et al. (2016) reclaman que alguna gente hace algunas acciones o evita algunas situaciones para protegerse de la ansiedad. Dan ejemplo de una persona que se preocupa por sus finanzas, se siente nerviosa y por eso pasa mucho de su tiempo verificando su presupuesto familiar.

Estas acciones también pueden notarse en el sistema escolar porque un alumno puede preocuparse por el examen porque no sabe si va a aprobarlo. Este síntoma cognitivo causa algún síntoma fisiológico, como tensiones en el estómago y debido a estas tensiones, uno evita estudiar y entonces estudia el último día o la última noche. Rector et al. (2016) enumeran muchos síntomas conductuales que dependen del tipo del trastorno de la ansiedad.

Una persona que padece el trastorno de pánico o la agorafobia va a evitar los lugares donde se sintió ansiosa o va a evitar acciones cotidianas, por ejemplo, los centros comerciales o conducir. Un individuo, cuya vida está afectada por fobia especial, va a evitar viajar en aviones si tiene miedo de ellos o de las alturas. Los que padecen fobia social evitan reuniones sociales, fiestas o hablar en público para no humillarse. Lavar las manos excesivamente, limpiar la casa o evitar puertas o baños públicos son síntomas conductuales comunes de las personas que sufren del trastorno obsesivo-compulsivo. Los que sufren del estrés postraumático no solo evitan los lugares asociados con el trauma, sino que también evitan los pensamientos y sentimientos relacionados con este mismo trauma. En cuanto a los síntomas conductuales de los individuos que padecen el trastorno de ansiedad generalizada, estos pueden evitar noticias y periódicos o evitar hacer algunas acciones porque es imposible prever que podría pasar en alguna situación.

Para concluir, los ejemplos de los individuos ansiosos y sus síntomas previamente mencionados y explicados afirman que la ansiedad no afecta solo la mente, sino que también afecta el cuerpo y el comportamiento de una persona. Aunque es normal y a veces útil sentir la ansiedad, es importante enfatizar que si estos síntomas de la ansiedad persisten, ellos arruinan la calidad de la vida del individuo y este individuo puede tener muchos problemas para realizar incluso acciones simples en varios aspectos de la vida.

2.4. Causas de ansiedad

Cada enfermedad y cada síntoma tienen su causa. En cuanto a las causas de la ansiedad, Rector et al. (2016) afirman que no hay una respuesta evidente por qué alguna gente padece algún trastorno de la ansiedad, pero además sostienen que existen numerosas investigaciones que demuestran que muchos factores pueden contribuir a la ansiedad. Tal como Rector et al., Shri (2010) está de acuerdo de que existen varios factores que causan ansiedad y los trastornos de la ansiedad y estos factores son: factores biológicos, psicológicos y sociales.

2.4.1. Factores biológicos

Según Rector et al. (2016), factores biológicos pueden ser la herencia, actividad cerebral, química cerebral, el consumo de alcohol o sustancias, las enfermedades o los trastornos psiquiátricos. Además de estos factores, Shri (2010) también menciona factores nutricionales y sostiene que existe mayor probabilidad que un pariente de una persona que padece algún trastorno de la ansiedad muestre la predisposición a tener ansiedad. Asimismo, piensa que las

personas que forman parte de la familia cuyos miembros no padecen ningún trastorno de ansiedad no muestran tanta predisposición a ansiedad. Rector et al. (2016) afirman estas palabras porque existen varias investigaciones que han probado esta teoría y explican que la ansiedad aparece más en las familias cuyos miembros sufren de los ataques de pánico.

La química cerebral también influye en la ansiedad. “Los mensajeros químicos del cerebro que transmiten señales entre las células del cerebro” se llaman los neurotransmisores y los neurotransmisores que están involucrados en el desarrollo de ansiedad son la serotonina, la norepinefrina y el ácido gamma-aminobutírico (GABA) (Rector et al., 2016: 17)⁶. La serotonina regula el estado de ánimo, la agresión, el sueño, el apetito, los impulsos, la temperatura corporal y el dolor. Por eso, muchos medicamentos que se utilizan para tratar la ansiedad aumentan el nivel de la serotonina para que se mejore la transmisión de mensajes. La norepinefrina también regula el sueño y el estado de ánimo, pero también regula la tensión arterial. Este neurotransmisor participa en la respuesta de lucha o huida si uno se encuentra en una situación la que percibe peligrosa. Lo que aumenta la liberación de la norepinefrina es el estrés, así que el sistema que controla la liberación de este transmisor está muy mal regulado, de ahí que cause muchos problemas para los que sufren del trastorno de pánico. El GABA induce el sueño y la relajación para prevenir la sobreexcitación.

Además de la química cerebral, según Rector et al. (2016), una de las causas biológicas de la ansiedad también es la actividad cerebral. Gracias a las modernas técnicas de imagen cerebral, ahora se puede analizar la actividad de algunas partes del cerebro de los individuos que sufren de la ansiedad. Debido a esas posibilidades, se han descubierto anomalías en el metabolismo y en el flujo sanguíneo cerebral y también se ha mostrado que la liberación de los transmisores en las partes diferentes del cerebro puede causar ansiedad por el futuro o los ataques de pánico.

Es un hecho bien conocido que el alcohol y las sustancias tienen un efecto negativo en la salud física, pero ellos también perturban la salud mental. El abuso de las sustancias y los medicamentos puede provocar síntomas de la ansiedad o los ataques de pánico. Las sustancias que con mayor frecuencia provocan ansiedad son la cafeína, cocaína y medicamentos con receta. Además del alcohol y de las sustancias, las causas de ansiedad pueden ser varias enfermedades. Las condiciones médicas que causan el trastorno de pánico y el trastorno de la ansiedad generalizada son los problemas con el corazón, cerebro, los pulmones y las

⁶ Traducción propia de la cita

glándulas. También hay casos en los que la infección por estreptococo puede ser la causa del trastorno obsesivo-compulsivo en los niños, pero esto ocurre en raras ocasiones. En cuanto a los trastornos psiquiátricos, las personas que sufren de ellas pueden también padecer algún trastorno de ansiedad, que a veces no se reconoce.

2.4.2. Factores psicológicos

Shri (2010) sostiene que la combinación de estrés interno y externo puede provocar la ansiedad porque el individuo no puede afrontar sus problemas. También enumera las causas psicológicas de ansiedad y estas son: rasgos de la personalidad, crisis del desarrollo, baja autoestima, disonancia cognitiva, emociones negativas, conflictos interpersonales y/o intrapersonales y percepción de factores situacionales. Según Rector et al. (2016: 14) “las dos principales escuelas de pensamiento que intentan explicar las influencias psicológicas sobre los trastornos de ansiedad son las teorías cognitivas y conductuales”⁷. Para él, la teoría cognitiva sostiene que las personas que padecen ansiedad sobreestiman el peligro y, por eso, piensan que la situación en la que se encuentran es más peligrosa de lo que realmente es. En cuanto a la teoría conductual, Shri (2010: 103) cree que “la ansiedad es una respuesta aprendida e inadaptada a experiencias y situaciones pasadas específicas que se generalizan a situaciones similares.”⁸ Además de estas teorías, existe la teoría del desarrollo que intenta buscar las relaciones entre la ansiedad adulta con la educación en la niñez.

2.4.3. Factores sociales

En su trabajo, Shri (2010) menciona que, además de los factores biológicos y psicológicos, los factores sociales también causan ansiedad. Algunos factores sociales que esta autora enumera son: experiencias desfavorables de la vida, falta de apoyo social, estrés laboral, falta de habilidades sociales, cambio de valores, conflicto de normas sociales, terrorismo y desastres naturales. La muerte de una persona querida, el divorcio, la crisis financiera, la pérdida de trabajo o enfermedad grave puede afectar la vida del individuo y puede completamente cambiar cómo actúa en la vida. Si el individuo está expuesto a algunos de los factores previamente enumerados, esto puede afectar el desarrollo de los trastornos de ansiedad.

Ya se ha mencionado varias veces en este trabajo que la ansiedad no es solo una preocupación banal, sino que es una preocupación extrema que arruina la calidad de la vida. Aunque uno

⁷ Traducción propia de la cita

⁸ Traducción propia de la cita

puede preocuparse mucho después de acontecimientos como el divorcio, el casamiento, la enfermedad o la muerte del querido, hay que tener cuidado y comprobar si esta preocupación se convertirá en la ansiedad. Además, como ya se ha explicado, los factores sociales no son las únicas causas que pueden influir en el desarrollo de ansiedad. Los párrafos anteriores muestran que la ansiedad puede ser hereditaria, causada por alguna enfermedad o algunas sustancias, puede desarrollarse debido a estrés e incluso puede ser el producto de la niñez. En cualquier caso, es importante que uno se pregunte por qué la ansiedad afecta su vida y que encuentre la causa de ansiedad para poder eliminarla de su vida o al menos reducirla.

2.5. Maneras de reducir la ansiedad

En cuanto a la reducción de ansiedad, hay varios métodos que los individuos utilizan, aunque es cuestionable hasta qué punto algunos métodos son apropiados y saludables para un individuo. Según Ospina Stepanian (2016), los individuos pueden confrontarse con sus problemas o pueden evitarlos. Gantiva Díaz et al. (2010) afirman que la evitación cognitiva ayuda a los individuos a neutralizar los pensamientos negativos a través de la distracción. De esa manera, los individuos que se sienten ansiosos intentan buscar otras actividades que les puedan distraer de los problemas. Además de la distracción, ellos mencionan la negación, en otras palabras, los individuos ansiosos se comportan como si sus problemas no fueran reales. También sostienen que aunque algunos individuos niegan sus problemas, otros intentan buscar soluciones. Algunos buscan soluciones de sus problemas sin ayuda de familia o amigos, ya que son personas autónomas, mientras que otros necesitan el apoyo de los amigos y familiares o buscan ayuda de los profesionales que les pueden dar más información sobre sus problemas y cómo resolverlos. Asimismo, la religión tiene el papel en reducir la ansiedad porque al rezar y orar, algunos individuos que se enfrentan a ansiedad toleran sus problemas más fácilmente. Mientras que un individuo evita sus reacciones emocionales que considera negativas, el otro puede tener “la expresión impulsiva de la emoción de la ira dirigida hacia sí mismo, hacia los demás o hacia objetos, disminuyendo así la carga emocional que presenta la persona en determinado momento” (Gantiva Díaz et al., 2010: 66).

Aunque unas personas intentan hacer todo lo que puedan para reducir la ansiedad, Gantiva Díaz et al. (2010) sostienen que a algunas personas les gusta más la estrategia de esperar porque creen que la situación se va a arreglar de manera positiva y los problemas van a desaparecer. En cuanto a una perspectiva positiva en la resolución de problemas, estos autores también afirman que hay personas que tratan de concentrarse no en los aspectos negativos del

problema, sino en los positivos y de esa manera intentan crear pensamientos positivos que les pueden ayudar a reducir ansiedad.

En su trabajo, Solorzano Solares (2015) menciona que la terapia cognitiva-conductual ayuda a las personas que padecen algún trastorno de ansiedad. Según las palabras de Shri (2010), este tipo de terapia sirve para que las personas aprendan a modificar su pensamiento y comportamiento para confrontarse con lo que les preocupa. Rector et al. (2016) aclaran que este tipo de terapia consiste en terapia de exposición, ya que las personas que padecen algún trastorno de ansiedad están expuestas a las situaciones que les provocan ansiedad. También añaden que la parte cognitiva es importante porque los pacientes aprenden a entender sus pensamientos y actitudes y de esa manera estar más a cargo de sus estados de ansiedad. Aunque mencionan que la meditación, el manejo del estrés y las técnicas de relajación pueden ayudar a las personas que sufren de trastornos de ansiedad, opinan que la terapia cognitiva-conductual es la mejor opción para reducir ansiedad. Shri (ibid.) además menciona psicoterapia como una forma de luchar contra la ansiedad, porque esta terapia también puede ayudar a un individuo a entender y a resolver sus conflictos a través de la comunicación con el profesional de la salud mental. Asimismo, describe la terapia familiar en la que es importante que todos los miembros de la familia cooperen para ayudar al individuo ansioso.

Además de terapias que se concentran en cambios cognitivos o conductuales, según Rector et al. (2016), existe también la opción farmacológica, mejor dicho, los medicamentos que afectan neurotransmisores como serotonina, norepinefrina o GABA. Si uno no quiere tomar medicamentos como antidepresivos o benzodiazepinas, pueden tomarse productos a base de hierbas, por ejemplo, manzanilla alemana, lúpulo, pasiflora y varios otros que tienen efectos sedantes. Al comparar la eficacia de estos medicamentos con los antidepresivos, todavía no se puede concluir si los remedios naturales tienen el mismo efecto que los fármacos.

En este capítulo se ha mostrado que existen varias maneras de prevenir y reducir ansiedad. Ya que cada persona es diferente, lo que le conviene a uno, no le conviene a otro, por consiguiente, el individuo es el que tiene que decidir cómo va a combatir la ansiedad y cuál de las técnicas es para él.

3. ANSIEDAD EN DOCENTES

Es un hecho bien conocido que cada trabajo conlleva ciertos problemas y la enseñanza de una lengua extranjera tampoco es una excepción. Según las palabras de Reyes et al. (2012, en Rodríguez-Martínez et al., 2018), los docentes no solo son responsables de transmitir conocimiento, que es una tarea que exige mucho esfuerzo cognitivo, pero también son responsables de investigar y mejorar su currículum. Muchas tareas que los docentes tienen que hacer pueden arruinar su calidad de vida y los docentes pueden estar estresados, deprimidos o ansiosos. Para Bertoglia Richards (2005), la ansiedad es una reacción emocional que en muchos casos puede provocar el descontrol emocional en los alumnos antes de hacer exámenes. Sin embargo, los alumnos seguramente no son las únicas personas en la clase que se sienten ansiosas o que padecen algún trastorno de ansiedad. Es posible que muchos profesores hayan estado al menos una vez ansiosos en sus vidas por enseñar y en los capítulos siguientes se intentará encontrar y aclarar cuáles son las razones por las que un docente se siente ansioso y cómo la ansiedad afecta a los docentes.

3.1. Causas de ansiedad en docentes

Aun en los años treinta del siglo pasado se escribió sobre la ansiedad en los docentes y se realizaron investigaciones sobre este tema. Estudiando investigaciones de varios autores, Coates y Thoresen (1976) enumeran diferentes fuentes de ansiedad en los docentes. Lo que causa ansiedad en muchos docentes en formación es su relación llena de tensión con sus mentores o supervisores universitarios. Como los docentes en formación tienen que practicar enseñar, su estilo de enseñanza se evalúa, así que les preocupan las revisiones de su enseñanza grabada en video. Las investigaciones del siglo pasado mostraron que a los docentes en formación no les importaba si los comentarios de los mentores eran positivos o negativos porque su ansiedad crecía al escuchar la valoración de sus mentores. La falta de experiencia docente también representaba un gran problema porque los docentes sin mucha experiencia tenían muchas dudas en sí mismos, por lo que se preguntaban qué tan adecuados eran como docentes. Además, se preguntaban qué críticas iban a recibir de sus mentores, si a los estudiantes les gustarían o si realmente conocían la materia para la clase que daban.

Además de la relación con el mentor, según Travers et al. (1953, en Coates y Thoresen 1976), a los docentes en formación les preocupaba la relación con los alumnos porque no sabían qué pensarían los estudiantes sobre ellos, es decir, si a los alumnos les gustarían. Debido a su falta

de experiencia, los docentes en formación también se preocupaban cómo establecer y mantener la disciplina en el aula y qué harían si descubrieran a un estudiante haciendo trampa en el examen.

Es importante aclarar que no solo los docentes en formación se sentían ansiosos, sino que la ansiedad también afectaba a los docentes con mucha experiencia. Coates y Thoresen (1976) se refieren a *National Education Association* (1939) donde se menciona que los docentes experimentados se sentían ansiosos porque tenían que mejorar los estándares de enseñanza evitando fracasos en este esfuerzo y teniendo en cuenta que no debían hacer cambios a los que la autoridad escolar se opondría y que podrían poner en peligro la educación de los estudiantes. Por eso, disciplinar los estudiantes también puede ser una tarea desagradable que provoca mucha ansiedad en los docentes. Esto lo afirman Susskind et al. y Thoresen et al. (1969/1973, en Coates y Thoresen, 1976) que dan ejemplos de algunos problemas disciplinarios que hacen los estudiantes y los problemas que afrontan docentes. Lo que causa problemas en el aula son los estudiantes que mastican chicles, pasean por el aula durante la clase, hablan mientras el docente está enseñando, no tienen útiles escolares, así que no pueden hacer exámenes e incluso existen estudiantes que simplemente se niegan a cooperar con los docentes. Pero, antes de cooperar con los estudiantes de varios niveles de su conocimiento, Fuller y Parsons (1969, 1972, en Coates y Thoresen, 1976) aún añaden que a los docentes experimentados les preocupa cómo entender las habilidades de los alumnos y cómo predecir qué creará dificultades y qué contribuirá al éxito en la educación de los estudiantes. Asimismo, hay que añadir que la fuente de ansiedad pueden ser preguntas inesperadas que hacen los alumnos a los profesores. Es posible que este tipo de preguntas pueda incomodar a algunos docentes porque no saben la respuesta, no saben cómo responder de forma sencilla o temen que van a dar la respuesta incorrecta. En cuanto a otras causas de ansiedad que no están relacionadas con la interacción con los estudiantes o con manera de enseñar, Cambell y Williamson (1974, en Coates y Thoresen, 1976) sostienen que a algunos docentes les preocupa cómo planear la clase si hay falta de equipo escolar y también les preocupa la evaluación de los estudiantes.

En los párrafos anteriores se puede observar cuáles fueron las fuentes de ansiedad en los docentes en la mitad del siglo pasado, pero los problemas del pasado no han desaparecido, sino que han permanecido en este siglo. Esto lo van a confirmar las palabras de varios autores en los párrafos siguientes.

Horwitz (1996, en Aydin, 2016: 629) ha discutido por primera vez sobre la ansiedad de los docentes de lenguas extranjeras que no son lenguas nativas de ya mencionados docentes. Según esta autora, los docentes no nativos se sienten incómodos cuando enseñan y piensan que les falta suficiencia en la lengua que enseñan y estos sentimientos pueden conducir al desarrollo de la ansiedad hacia la enseñanza de lenguas extranjeras. Además, es importante añadir que compara la ansiedad de los docentes con la ansiedad de los alumnos y “afirma que los profesores experimentan ansiedad como si todavía fueran estudiantes de idioma”.⁹ Aydin (2016) no está de acuerdo con las palabras de Horwitz porque, para él, enseñar y aprender son dos acciones diferentes, así que la ansiedad de los docentes y la ansiedad de los estudiantes también difieren. En una de las investigaciones cualitativas de Merç (2011), después de investigar las causas de ansiedad en ciento cincuenta participantes en la universidad en Turquía, se ha mostrado que hay seis categorías de las causas de ansiedad y estas son: el procedimiento de enseñanza, los estudiantes y los perfiles de la clase, la gestión de aula, estar observado, los mentores y causas diversas.

Según Merç (2011), estar observado causa ansiedad en muchos docentes en formación. En su investigación se ha mostrado que casi todos los docentes en formación se sintieron ansiosos porque sus mentores habían venido a sus clases sin aviso. Aunque los docentes conocieran bien a sus mentores, se sentirían ansiosos y por eso sudarían o su voz temblaría. Lo que también puede causar el sentimiento de ansiedad son los profesores cooperantes que interfieren en la clase de los docentes en formación y empiezan a criticar su forma de enseñar que es diferente de su propia forma.

Además de las observaciones y de la relación con el mentor, lo que a muchos docentes les preocupa es la relación con los estudiantes. Ellos no saben con qué personalidades se encontrarán y si en la clase habrá algunos alumnos que tienen mala reputación y no quieren cooperar. Lo que también causa problemas es la desmotivación y la falta de interés de los alumnos, especialmente si los docentes pensaban que sus clases serían agradables e interesantes. Teniendo alumnos desmotivados lleva a los problemas de gestión de aula. A muchos docentes, especialmente a los en formación, les preocupa cómo mantener disciplina durante la clase y cómo evitar que alumnos hablen durante la clase porque el ruido interrumpe la comunicación entre los alumnos y el docente. Otra cuestión importante es cómo gestionar el tiempo de la clase y cuánto tiempo hay que durar cada actividad en la clase. Es obvio que,

⁹ Traducción propia de la cita

aunque uno planea perfectamente la clase, los problemas en la comunicación o los alumnos desobedientes pueden hacer un desorden en el plan de la clase del docente y en su gestión de tiempo. Lo de controlar la clase puede ser un gran problema si hay muchos alumnos en una aula. Martínez Otero-Pérez (2003), afirma que aunque esta interacción puede ser gratificante, usualmente no lo es porque en muchas ocasiones existe una tensión entre los docentes y los estudiantes por varias razones, por ejemplo, por la falta de disciplina de los estudiantes o por la falta de habilidades sociales de los docentes. Según este autor, lo que también puede destruir la armonía de la clase son desacuerdos intra- o intergrupales y la falta de entendimiento que está más presente en el aula. Además, añade que no solo la interacción con los alumnos puede provocar ansiedad, sino que la causa de ansiedad también puede ser la interacción con otros docentes o con los padres de los alumnos, especialmente si aparece la falta de entendimiento en la comunicación.

Ya se ha mencionado que los alumnos desobedientes pueden ser la razón de los sentimientos ansiosos en docentes, pero para algunos docentes el problema no son los alumnos desmotivados, sino los alumnos con mucha motivación y que tienen un nivel de conocimiento superior al esperado. Eso lo afirman Liu y Wu (2021) porque esos alumnos pueden hacer muchas preguntas, las que los docentes no saben responder y les resulta difícil admitir a sus alumnos que no saben la respuesta. Ipek (2007, en Aydin, 2016) también es uno de los autores que sostiene que muchos docentes tienen miedo de cometer errores, ya sea durante la enseñanza o durante el uso de la lengua meta. Este autor también afirma que lo que también puede provocar la ansiedad es el uso de la lengua nativa en la clase, la falta de dominio del idioma meta y el miedo al fracaso. En cada clase, es importante que el docente sepa explicar el contenido. Kim y Kim (2004, en Aydin, 2016) añaden que al dar la clase, algunos docentes se preguntan cómo explicar el contenido cultural y cómo realizar actividades de comprensión auditiva. Lo de comprensión auditiva también lo menciona Merç (2011) y aclara que es difícil enseñar a los alumnos a entender todo porque la mayoría de las clases se dedica al contenido gramatical o léxico. Además de la comprensión auditiva, la falta de expresión oral de los estudiantes tampoco es fácil para los docentes, ya que piensan que el silencio significa el fracaso de la clase.

La personalidad de los docentes es muy importante para enseñar. Esa declaración la afirman Liu y Wu (2021) que sostienen que la baja autoestima está relacionada con la ansiedad en docente porque los docentes con baja autoestima temen de olvidar todo lo que saben frente a una clase y que otros docentes vayan a pensar que son incompetentes. Además, Aydin (2021)

afirma que algunas características de la personalidad están relacionadas con ansiedad y en su obra parafrasea a Pigge y a Marso (1994) que han descubierto que los docentes introvertidos están más ansiosos que los docentes extrovertidos. Según Aydin, los docentes extrovertidos son visuales, auditivos, abiertos y divergentes, mientras que los docentes introvertidos consideran que el aprendizaje global es típico para ellos.

Merç (2004, en Aydin, 2016) sostiene que los problemas que también provocan ansiedad en los docentes pueden ser aulas con demasiados estudiantes, técnicas desconocidas de enseñanza, experiencias previas de enseñanza o el desconocimiento de la tecnología. Como la tecnología desarrolla cada día, no es raro que se utilice más en la enseñanza, especialmente en la enseñanza de lenguas extranjeras que requiere apoyo auditivo-visual. Pizarro y Luiz da Fonseca (2013) afirman que es imprescindible que los docentes aprendan utilizar herramientas tecnológicas en un nuevo ambiente virtual para ser capaces de comunicar con los alumnos y para enseñar sin dificultades. En su trabajo, estos dos autores también mencionan los problemas de uso de una plataforma brasileña denominada AVALet y aclaran que el problema al que se enfrenta la mayoría de los profesores es una gran cantidad de herramientas en la plataforma. Las posibilidades de enseñar, que ofrecen plataformas de enseñanza virtual, difieren de las formas de enseñar en el aula y esta es también una de las razones por las que los docentes se sienten incómodos usando plataformas virtuales. Johnson et al. (2016) sostienen que los docentes deberían sentirse cómodos y seguros usando herramientas durante la clase. Asimismo, declaran que hay que tener en cuenta que algunos docentes no tenían acceso a la tecnología durante sus primeros años de vida, mientras que los estudiantes de hoy están rodeados de varios tipos de tecnología y la mayoría de ellos está activa en las redes sociales. Los mismos autores también reclaman que los docentes que no tienen mucho conocimiento y mucha experiencia en el uso de herramientas digitales, piensan que no tienen control en la clase y por eso evitan usar herramientas mencionadas. Por eso, es importante que los docentes que poseen un excelente conocimiento tecnológico ayuden a los docentes que carecen de este tipo de conocimiento. Según Pizarro y Luiz da Fonseca (2013: 148), todos los docentes deberían aprender a trabajar en equipo y ayudar unos a otros, porque para ellos, “el éxito de uno es el de los demás.”.

Después de enumerar las causas de ansiedad, se puede concluir que una de las causas de ansiedad muy frecuente en docentes es desconfianza en sí mismo por la que ellos dudan de sus conocimientos y de sus habilidades de transmitir conocimientos, especialmente la gramática. Además, la parte social es inevitable en la vida de los docentes, así que muchos

docentes se sienten ansiosos durante la interacción no solo con los alumnos, sino con los padres, mentores u otros docentes. Es muy importante que los docentes reconozcan las fuentes de su ansiedad porque de esa manera puedan ayudar a sí mismos y a otros docentes que tienen el mismo problema.

3.2. Maneras de prevenir ansiedad en docentes

En el capítulo anterior se ha mostrado que hay muchas causas de ansiedad en docentes, pero además de discutir sobre las causas, también hay que mencionar y explicar cómo prevenir y reducir la ansiedad. Aydin (2021) afirma que para prevenir la ansiedad, los docentes deberían averiguar cómo eliminar el estrés de sus vidas, pero también deberían encontrar maneras de confiar más en sí mismos e intentar estar más motivados no solo para enseñar, sino también para aprender. Además, se puede llegar a la conclusión de que la experiencia y la ansiedad son inversamente proporcionales. En otras palabras, Aydin afirma que cuanto más experiencia tienen los docentes, menos ansiosos se sienten y por eso, es de gran importancia que los docentes tengan la oportunidad de participar en cursos y programas donde aprenderán maneras de lidiar con la ansiedad. Según este autor, es crucial que en estos programas se mencionen las fuentes y los efectos de la ansiedad en los docentes para despertar conciencia de este problema con el que muchos docentes tienen que lidiar. Martínez Otero-Pérez (2003: 19) enfatiza que para prevenir la ansiedad y el estrés, es importante “humanizar los centros educativos”. Según sus palabras, para proteger la salud mental de los docentes es necesaria la satisfacción laboral y los docentes a los que les gusta su trabajo crean un entorno positivo en el aula. Ya se ha mencionado que algunos docentes temen de cometer errores en la clase y de no saber cómo explicar algún contenido gramatical, pero este autor afirma que es importante que los docentes aprendan a “disfrutar de pequeños logros”, no solo en la vida laboral, pero también en la vida personal y cotidiana. Además, según él, es crucial que los docentes intercambien sus experiencias y opiniones porque buenas relaciones entre los docentes pueden disminuir los aspectos negativos de la docencia.

Se ha mencionado que la ansiedad en los docentes estuvo presente ya en la mitad del siglo pasado. En una investigación de Breen y Diehl (1970, en Coates y Thoresen, 1974) se estudió cómo los comentarios de los mentores, el autoanálisis y la clase grabada en video afectan a los docentes en formación. Los docentes tenían que dar la clase que duró cinco minutos y después del análisis de sus clases, tenían que dar de nuevo esta misma clase. Durante la primera clase se notaron disfluencias del habla que habían cometido los docentes que se sentían ansiosos.

Después de la clase, los docentes en formación pudieron verse en el video y observar y criticar su manera de enseñanza. Además, los mentores les dieron críticas constructivas y al enseñar la misma lección de nuevo, los docentes en formación no tenían problemas con la tartamudez o con la repetición de las mismas palabras. Para Coates y Thoresen (1974), la desensibilización sistemática puede ayudar a reducir la ansiedad en los docentes y sus afirmaciones se han comprobado en varias investigaciones que han mencionado en su trabajo.

Aydin (2021) sostiene que también es importante aprender cómo manejar la clase, es decir, cómo gestionar el tiempo de la clase, cómo organizar lecciones y además saber qué tipo de comunicación establecer con los alumnos, para lo que es necesario tener buena capacidad de comunicación. En los párrafos anteriores se puede notar que una de las fuentes de ansiedad en los docentes es la tecnología, así que hay que tener en cuenta que es importante que los docentes sepan cómo utilizar los ordenadores, las herramientas tecnológicas y cómo navegar por la red en la clase. Para los docentes en formación sería bueno que tuvieran oportunidad de participar en programas de formación que ofrecen práctica en la que los docentes podrían utilizar varias formas de enseñar y donde podrían aprender ética de enseñar y también cómo gestionar la clase, resolver problemas, hacer currículum, etc. Aydin (ibid.) además añade que no solo las estrategias de enseñanza deberían formar parte de programas de formación de docentes, sino también hay que enseñar a los docentes cómo planear la clase, cómo comunicar con alumnos de caracteres diferentes y cómo utilizar tecnología en la clase.

Para concluir, los docentes deberían tener en cuenta que cometer errores no es tan grave como ellos piensan porque los errores también pueden servir para aprender algo nuevo. Asimismo, es importante añadir que se aprende toda la vida y como la tecnología se desarrolla rápidamente, es importante que los docentes tengan el tiempo y la oportunidad de aprender nuevas formas de enseñar. En cuanto a establecer la comunicación con los alumnos y gestionar la clase, los docentes deberían intentar tener más confianza en sí mismos y aprender a evaluar cómo acercarse a cada clase porque cada clase es diferente, ya que la forman personas que son diferentes entre sí.

3.3. La ansiedad en el sistema escolar

En el sistema escolar hay varios sentimientos y la ansiedad ante una lengua extranjera es uno de ellos. Este tipo de ansiedad lo mencionó Scovel (1978, en Zheng, 2008) y afirmó que hay dos tipos de ansiedad, la ansiedad facilitadora que “ocurre cuando el nivel de la dificultad de

la tarea desencadena la cantidad adecuada de ansiedad”¹⁰ y la debilitadora, que ocurre cuando uno sufre de demasiado de ansiedad y por eso, evita el trabajo o su desempeño laboral es insuficiente.

En cuanto a la conexión de estos dos tipos de la ansiedad, Scovel (1978, en Falagán Carbajo, 2016: 28) declara que la ansiedad facilitadora y la debilitadora trabajan juntas, es decir, son un equipo y su cooperación compara con el sistema simpático y parasimpático porque “uno excita, el otro deprime y ambos trabajan juntos para mantener el organismo en equilibrio en un medio que está en constante cambio”. Por el otro lado, Alpert y Haber (1960, en Stephenson Wilson, 2006) afirman que la ansiedad facilitadora y la debilitadora no dependen una de la otra y que es posible que no estén relacionadas. Además, sostienen que “un individuo puede poseer una gran cantidad de ambos tipos de ansiedad, o solo de uno y no del otro o de ninguno de ellos.” (en Stephenson y Wilson, 2006: 45).

La ansiedad facilitadora y la debilitadora se mencionan más frecuentemente en relación con los estudiantes de una lengua extranjera, así que en el capítulo siguiente se tratará explicar cómo estos dos tipos de ansiedad afectan a los alumnos.

3.3.1. La ansiedad facilitadora y la debilitadora en los alumnos

En su trabajo, Falagán Carbajo (2016) menciona la ansiedad facilitadora y la debilitadora que afectan a los alumnos en el aprendizaje de una lengua extranjera. La primera motiva a los alumnos que aprendan algún contenido y la segunda motiva a los alumnos que no hagan las tareas cruciales y que eviten aprender la lengua. Además, Gil et al. (2017: 30) afirman que “la ansiedad facilita el rendimiento en tareas fáciles”. Si un alumno se preocupa por el examen y si quiere obtener una nota que se considera buena o excelente, esta preocupación le va a motivar para hacer más esfuerzo mientras estudia. Por el otro lado, la ansiedad debilitadora afecta negativamente el rendimiento escolar o académico y puede provocar bloqueo mental y hacer que uno se sienta inquieto, enfadado o indefenso. Este tipo de ansiedad causa fracaso en el estudio o en el rendimiento de las tareas más complejas.

Mussen y Rosenzweig (1998, en Gil et al., 2017: 31) afirman que “hay algunas tareas escolares que los niños ansiosos, pero no en exceso ansiosos, realmente ejecutan mejor que sus compañeros no ansiosos de igual inteligencia”. De ahí que se pueda concluir que la ansiedad puede tener un efecto positivo en algunos casos y en otros puede tener efecto

¹⁰ Traducción propia de la cita

negativo. Gil et al. (2017) intentaron detectar ambos tipos de la ansiedad en los estudiantes y cuando lograron hacerlo, llegaron a la conclusión de que hay que desarrollar actividades con los estudiantes que padecen ansiedad y que es importante enseñar cómo controlarse en las situaciones que puedan causar ansiedad. Además, añaden que no basta solo enseñar a aquellos cuya ansiedad afecta su éxito académico, sino que también es necesario enseñar a todos los estudiantes para que ellos puedan desarrollar su autocontrol emocional.

3.3.2. La ansiedad facilitadora y la debilitadora en los docentes

Aunque la ansiedad facilitadora y la debilitadora son los temas que en mayoría se mencionan en los trabajos sobre la ansiedad en los alumnos, es importante preguntarse si existen estos tipos de ansiedad en la vida de los profesores. Los profesores dedican mucho de su tiempo a las necesidades de los alumnos y quieren que los alumnos entiendan y aprendan materias fácilmente, pero también quieren que los alumnos no se sientan incómodos y ansiosos en la clase. Preocupándose por los alumnos, muchos profesores a veces olvidan preocuparse por sí mismos. Coates y Thoresen (1976) mencionan que muchos docentes afirman que se sienten tensos y por eso están incómodos, pero es necesario preguntarse si este tipo de ansiedad es dañino o beneficioso, en otras palabras, hay que mostrar si se trata de ansiedad debilitadora o la facilitadora. Hay muy pocas investigaciones sobre estos dos tipos de ansiedad en los docentes, especialmente en los docentes que enseñan español como lengua extranjera. Gracias a su investigación, Daubney (2010) confirmó que los dos tipos de ansiedad previamente mencionados pueden manifestarse en los docentes y no solo en los alumnos. Él hizo una investigación en la que observó tres docentes en formación para averiguar si la ansiedad que sienten es facilitadora o debilitadora. Las tres docentes eran mujeres y para respetar su privacidad, Daubney les dio pseudónimos: Sandra, Odete y Renata. Como el trabajo de Daubney es muy extenso, no se mencionarán todos los ejemplos de la presencia de ansiedad, sino que se ofrecerá solo uno. Ya se ha mencionado que la intención del trabajo era identificar dos tipos de ansiedad, pero el autor de la investigación no podía detectar la ansiedad en Renata así que no menciona si su ansiedad es facilitadora o debilitadora. En cuanto a otras dos docentes, Odete intentó ser una docente dinámica en la clase, pero no lo consiguió porque estaba afectada por la ansiedad debilitadora. Pero, lo que Daubney también añade es que su falta de dinámica en la clase fue el resultado de su baja autoestima y que su motivación para mejorarse fue el resultado de la ansiedad facilitadora. Por el otro lado, las actividades de Sandra eran más dinámicas en comparación con las actividades de otras docentes y ella fue muy animada en la clase, así que su animosidad fue el resultado de la ansiedad facilitadora.

Como no hay más investigaciones sobre la presencia de la ansiedad facilitadora y la debilitadora en los docentes, uno de los objetivos de este trabajo será investigar qué tipo de ansiedad afecta la enseñanza de los docentes en formación, así que los resultados se podrán observar en el capítulo 5, en la parte de la investigación.

4. INVESTIGACIONES PREVIAS DE LAS CAUSAS DE ANSIEDAD

Ya que los trastornos de ansiedad son muy comunes, hoy en día, la ansiedad es un tema que atrae más atención (Rector et al., 2016). En cuanto a la ansiedad en el sistema escolar, usualmente se intenta investigar cuáles son las razones de la ansiedad en los alumnos y cómo se sienten ellos, pero no hay tantas investigaciones sobre la ansiedad en los docentes de una lengua extranjera, especialmente en los docentes que enseñan español.

Como el inglés es uno de los idiomas más populares, no sorprende que la mayoría de los trabajos de investigación trate la ansiedad en los docentes de inglés. Horwitz (1996) es la primera persona que mencionó que los docentes en formación y los docentes no nativos no se sentían cómodos ni adecuados utilizando la lengua la que enseñaban, así que él afirmó que estos sentimientos prolongados pueden llevar a la ansiedad en la enseñanza de lenguas extranjeras (en Aydin, 2016). En el año 2016, Aydin hizo una investigación con los maestros de pre-servicio que enseñaban inglés en Turquía y exploró cuáles son las causas de ansiedad en los docentes. En los resultados se puede notar que los profesores de una lengua extranjera se sienten ansiosos antes de enseñar, pero también durante y después de enseñanza. Según esta investigación de Aydin, lo que más frecuentemente causa ansiedad en los docentes en formación es la falta de experiencia docente. En el segundo y el tercer lugar se encuentran el miedo de cometer errores y la falta de la motivación en los estudiantes. Además, la personalidad de los docentes, su falta de conocimiento del contenido, las dificultades de la gestión del tiempo en la clase y el bajo dominio del idioma de docentes también son unas de las fuentes de ansiedad. Las últimas cuatro causas que provocan ansiedad son el contenido no adecuado para los estudiantes, la falta de planificación y preparación de la clase, el miedo de la evaluación negativa y los problemas logísticos, como errores informáticos, dificultades con la conexión a Internet o apagón repentino.

Además de Aydin, Liu y Wu (2021) hicieron una investigación similar en el año 2021. Estas autoras investigaron las causas y los efectos de ansiedad en los profesores universitarios chinos que enseñaban inglés como lengua extranjera. En la tabla de las causas se puede observar que muchos docentes chinos sienten presión de las investigaciones que tienen que hacer y de la promoción. Asimismo, los docentes piensan que tienen demasiado trabajo y les preocupa cuánto efecto tiene su enseñanza. Algunos de ellos no pueden encontrar un equilibrio entre el trabajo y la familia o entre el trabajo y las investigaciones. No tener bastante tiempo libre y tener un salario bajo también puede tener un efecto negativo en los

docentes. En cuanto a la relación con los estudiantes y los compañeros, a los docentes universitarios les preocupa su expectativa demasiado del conocimiento de los estudiantes, los estudiantes que no trabajan bastante y la presión de los compañeros. Además de las causas de ansiedad, Liu y Wu también intentaron encontrar los efectos de la ansiedad en los docentes universitarios. Es cierto que la ansiedad tiene muchos efectos negativos, pero en algunos casos se pueden notar efectos positivos. En cuanto a los efectos negativos, algunos de ellos son el mal sueño, la depresión, falta de motivación, el nerviosismo, la imposibilidad de concentrarse, la frustración o la duda en propia habilidad de enseñar. Por el otro lado, la ansiedad provocó que algunos docentes se prepararan más para la clase, que fueran motivadores y que trabajaran más para que su estilo de enseñanza se mejorara.

Al comparar estas dos investigaciones, se puede concluir que las causas de ansiedad son diferentes entre los docentes en formación y los docentes universitarios. La mayoría de las preocupaciones en los docentes en formación está causada por la falta de experiencia, mientras que los docentes universitarios se preocupan por la cantidad de trabajo que tienen. Pero, lo que todos tienen en común son los problemas con los estudiantes no motivados que no se esfuerzan bastante para entender el contenido. Sea como sea, es indudable que no solo los profesores inexpertos padecen ansiedad, sino que los que tienen muchos años de experiencia también se sienten ansiosos.

5. LA INVESTIGACIÓN

En la parte teórica ya se ha mencionado que en cuanto al investigar sobre la ansiedad en el aula, muchos piensan en cómo la ansiedad afecta a los estudiantes y qué es lo que les provoca la ansiedad. Aunque es importante cuidar cómo se sienten los estudiantes, además es de gran importancia tener en cuenta que los docentes también son seres emocionales, por lo que es crucial cuidar su salud mental. No hay muchas investigaciones sobre la ansiedad en los docentes, especialmente en los docentes que enseñan el español como lengua extranjera, así que en este trabajo se tratará de investigar las causas y los síntomas de la ansiedad en los participantes y además se intentará comprobar si la ansiedad es solo debilitadora o puede también ser facilitadora.

5.1. Los objetivos y las hipótesis.

Como ya se ha aclarado en el párrafo anterior, el objetivo de esta investigación es averiguar si los docentes sienten ansiedad y si la sienten, qué es lo que les provoca ansiedad y en qué medida se sienten ansiosos. Como existen varios síntomas de la ansiedad, es importante comprobar cuáles son los síntomas más frecuentes en los docentes. Asimismo, uno de los objetivos es averiguar si la ansiedad facilitadora y la debilitadora aparecen en la vida de los docentes, mejor dicho, se intentará comprobar si existen aspectos positivos de la ansiedad en la enseñanza del español. Además de estos objetivos, en el párrafo siguiente se harán unas preguntas y se formularán hipótesis.

Cuestión 1: ¿Ha tenido la ansiedad un efecto negativo y/o positivo en los estudiantes durante su práctica docente? En otras palabras, ¿existen la ansiedad facilitadora y la debilitadora en la enseñanza del español como lengua extranjera?

Hipótesis 1: Se cree que la ansiedad ha tenido efectos negativos y positivos en los estudiantes durante su práctica docente y por eso se supone que la ansiedad facilitadora y la debilitadora no están presentes solo en el aprendizaje, sino también en la enseñanza.

Cuestión 2: ¿Cuáles son las causas de ansiedad que afectan a la mayoría de los participantes?

Hipótesis 2: Se supone que unas de las causas que afectan a la mayoría de los participantes serán la gestión de tiempo en el aula, la falta de experiencia docente y preguntas inesperadas que hacen los alumnos.

Cuestión 3: ¿Hay síntomas positivos de la ansiedad?

Hipótesis 3: Se considera que hay síntomas positivos, pero que estos síntomas afectan a la minoría de los participantes.

Cuestión 4: ¿Es cierto que los participantes que no tienen experiencia en la enseñanza fuera de la clase práctica están más ansiosos que los docentes graduados?

Hipótesis 4: Se supone que los participantes inexpertos son más ansiosos que los con más experiencia en la enseñanza.

5.2. La metodología

En dos capítulos siguientes se explicará cómo se ha hecho la investigación, en otras palabras, se definirá el instrumento que se ha utilizado para obtener resultados de la investigación y además se aclararán los datos personales de los participantes.

5.2.1. El instrumento y el procedimiento

Para hacer la investigación sobre la ansiedad en la enseñanza del español como lengua extranjera, se ha utilizado el método cuantitativo, mejor dicho, un cuestionario de *Google Forms*. Además, es importante añadir que el cuestionario ha sido realizado en la lengua croata para evitar malentendidos posibles. En cuanto a la forma del cuestionario, él contiene en cuatro partes. En la primera parte se recogen los datos generales sobre los participantes como edad, sexo, año de estudio, realización de clase práctica docente, notas de clases prácticas que se han realizado, experiencia en la enseñanza del español fuera de la formación práctica y su propia valoración de si la ansiedad ha tenido un efecto positivo o negativo en las notas de las clases prácticas. Es importante aclarar que las respuestas del cuestionario son anónimas y que los participantes no han tenido que escribir sus nombres para que los resultados sean lo más honestos posible.

La segunda parte de la investigación contiene en veinte afirmaciones relacionadas con las causas de ansiedad. En esta parte se ha usado la escala de Likert de cuatro puntos (1= totalmente en desacuerdo, 2= en desacuerdo, 3= de acuerdo, 4= totalmente de acuerdo). Aunque la escala de Likert más frecuentemente consta de cinco puntos, el punto ‘ni de acuerdo ni de desacuerdo’ se ha omitido en la escala de esta investigación para evitar respuestas neutrales y para obtener respuestas específicas. Debajo del cuestionario de las veinte afirmaciones se encuentra una pregunta abierta: ¿Existen otras causas de ansiedad que

estén presentes en su vida antes, durante o después de la enseñanza, pero que no están presentes en la tabla del cuestionario? Si los participantes piensan que hay algunas causas que no están mencionadas, podrán escribir propios ejemplos.

En la tercera parte de la investigación también se ha usado la escala de Likert de cuatro puntos y en esta parte hay diecinueve síntomas de ansiedad, así que los participantes han tenido que señalar en qué medida han sentido o sienten ciertos síntomas. Tal como en la segunda parte de la investigación, debajo de la tabla de los síntomas hay dos preguntas abiertas:

- 1) ¿Hay otros síntomas de ansiedad que estén presentes en su vida, pero que no están mencionados en la tabla?
- 2) ¿Cree que hay síntomas positivos de la ansiedad? Si su respuesta es afirmativa, anote cuáles son los síntomas positivos para usted.

Si los participantes sienten algunos síntomas que no se han mencionado en el cuestionario o si quieren añadir síntomas positivos de la ansiedad, entonces podrán dar más ejemplos.

En la cuarta y la última parte de la investigación hay solo una pregunta abierta en la que los participantes podrán añadir sus propios pensamientos sobre las causas y los síntomas de ansiedad que se producen debido a la enseñanza del español como lengua extranjera. Es importante aclarar que esta pregunta no es obligatoria, pero sí es bienvenida, ya que puede servir como punto de partida para investigaciones futuras.

En cuanto a la realización de la investigación, el cuestionario se ha realizado en línea, es decir, se ha enviado el enlace del cuestionario a los participantes de diferentes años de estudio y a los participantes que graduaron. El tiempo estimado para resolver el cuestionario ha sido diez minutos.

5.2.2. Los participantes

Al principio de la encuesta se han recogido los datos personales y generales de todos los participantes. De ahí que, los gráficos que siguen muestren cuántas personas de sexo femenino y masculino han participado en la investigación y cuántos años tienen.

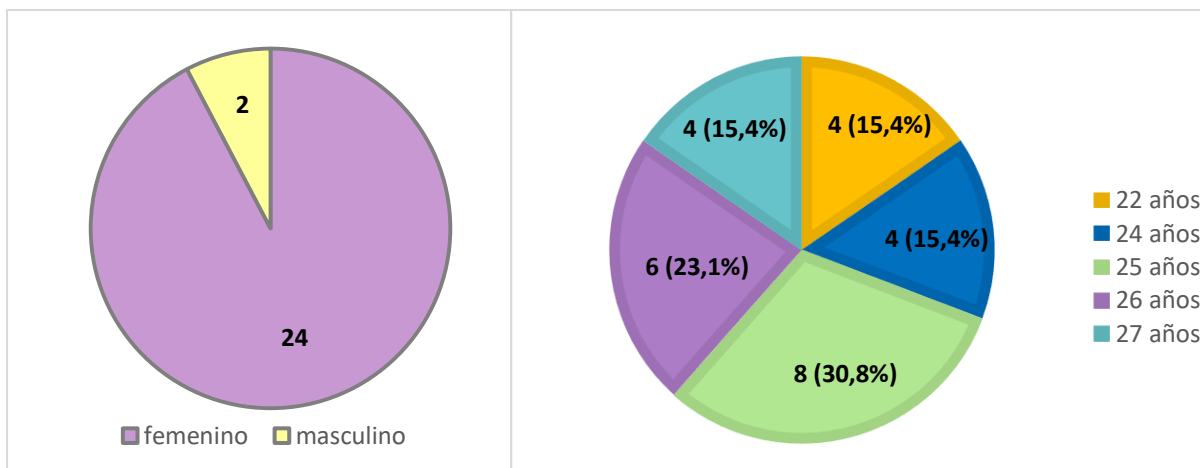


Gráfico 1. Sexo.

Gráfico 2. Edad.

En esta investigación han participado 24 personas de sexo femenino y 2 personas de sexo masculino, así que el número total de participantes es el 26. Las mujeres constituyen el 92,3% del total de encuestados y los hombres constituyen el 7,7%, así que el gráfico 1 muestra visualmente el predominio de las mujeres encuestadas en esta investigación. Los participantes son de edades diferentes, lo que se puede observar en el gráfico 2. Al ver el mismo gráfico, inmediatamente se puede notar que la edad de los participantes oscila entre 22 y 27 años, pero la mayoría de los participantes tienen 25 años.

Como en esta investigación han participado no solo los estudiantes, sino también los graduados, el gráfico 3 muestra el porcentaje de los participantes según el año de estudio.

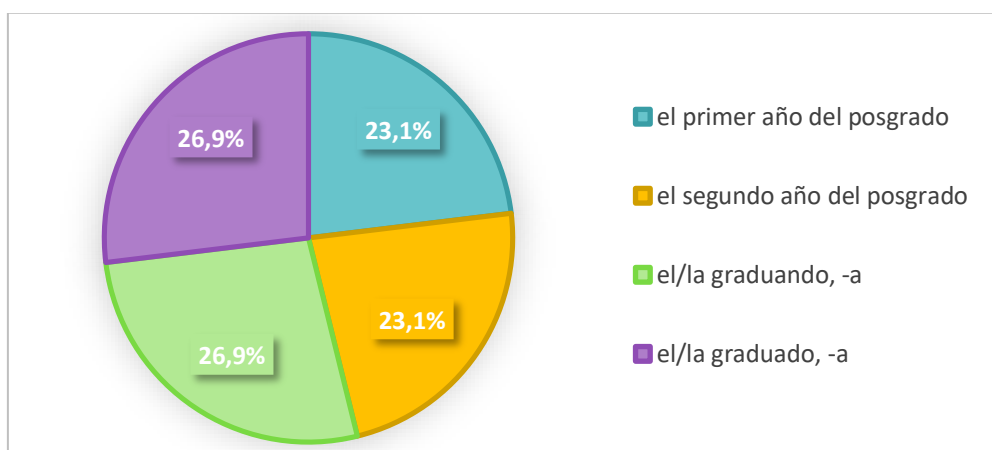


Gráfico 3. Proporción de estudiantes según el año de estudio.

Este gráfico demuestra que el número de participantes de diferentes grados de estudio es bastante igual. En la investigación han participado 6 estudiantes del primer año del posgrado (23,1%), 6 estudiantes del segundo año del posgrado (23,1%), 7 graduandos (26,9%) y 7

graduados (26,9%). El número igual de participantes de cada categoría contribuye a que no haya excesivas oscilaciones en los resultados y ayuda a hacer una clara distinción entre los resultados de participantes de diferentes grados de estudio.

En cuanto a la realización de las clases prácticas, a continuación se muestra un gráfico de cuántos participantes de la investigación ya han realizado las clases prácticas.

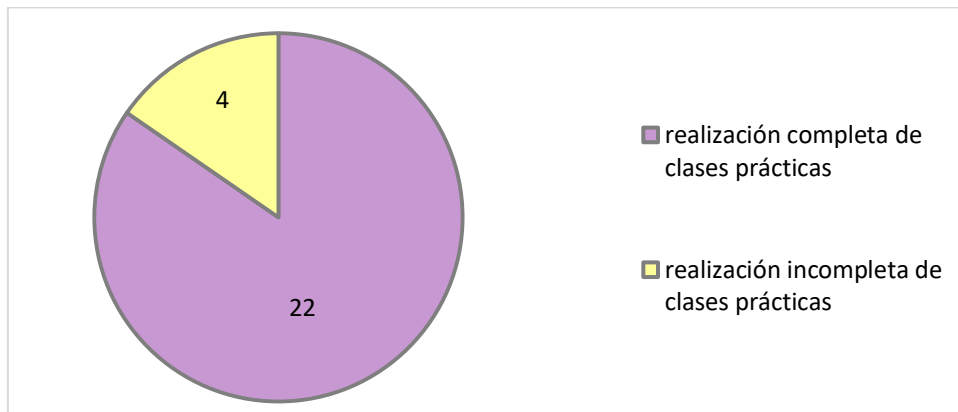


Gráfico 4. Realización de clases prácticas.

Como se puede ver en el gráfico 4, la mayoría de los participantes realizaron clases prácticas. Solo el 15,4% todavía no las ha realizado y todos los participantes que no las han realizado son los estudiantes del primer año de posgrado.

Los siguientes dos gráficos mostrarán cuáles fueron las primeras y las últimas notas de la clase práctica.

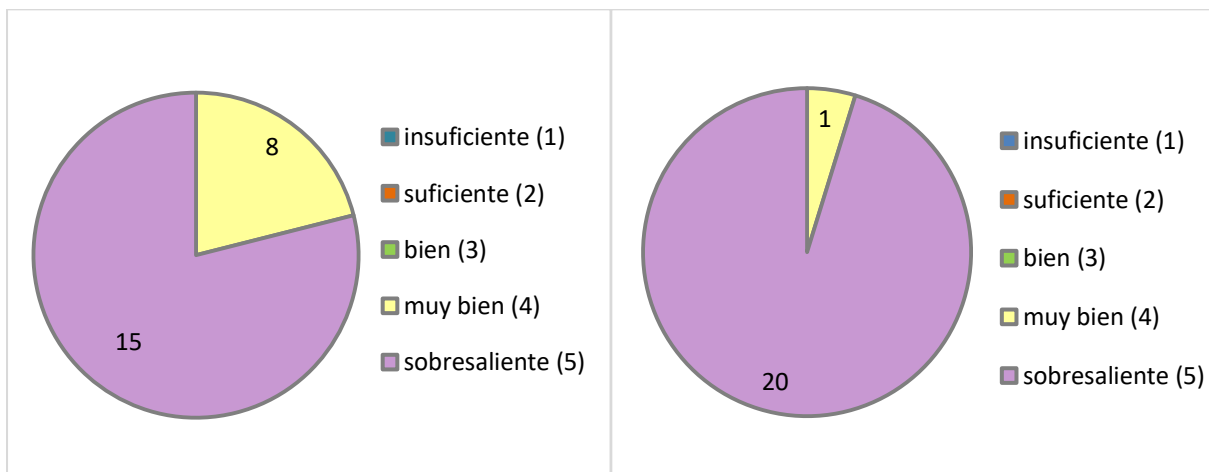


Gráfico 5. Notas de la primera clase práctica. Gráfico 6. Notas de la última clase práctica.

Cuando se compara el gráfico 5 con el gráfico 6, se comprueba que las notas de la última clase práctica son mejores en comparación con las notas de la primera clase práctica. Por eso

se pueden hacer las preguntas siguientes: ¿Han sido los estudiantes afectados negativamente por la ansiedad durante la primera clase práctica? ¿Ha tenido mayor experiencia docente un efecto positivo en la última clase práctica? Estas preguntas obtendrán sus respuestas en el último capítulo del apartado de los resultados de la investigación.

En lo referente a la pregunta de si los participantes tienen experiencia en la enseñanza del español fuera de la clase práctica docente, el gráfico 7 muestra los resultados siguientes:

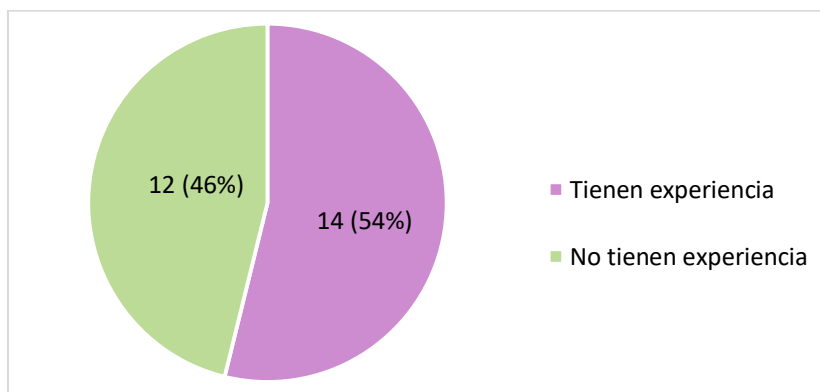


Gráfico 7. El porcentaje de los participantes que tienen experiencia fuera de la clase práctica.

En el gráfico se observa que catorce de los encuestados tienen experiencia en la enseñanza de la lengua española fuera de la clase práctica, lo que constituye más de una mitad de los participantes. Además, hay que aclarar que la mayoría de los participantes que tienen más experiencia en enseñar son los graduandos y los graduados. Entre ellos se destacan diez personas con experiencia (71,44%), mientras que solo dos estudiantes del primer año de posgrado (14,28%) y dos estudiantes del segundo año de posgrado (14,28%) tienen experiencia en enseñanza fuera de la clase práctica.

5.3. Resultados

En este apartado se presentarán los resultados de la investigación. Ya que el cuestionario consta de varias partes, los resultados se dividirán en diferentes capítulos. El primer capítulo se dedicará a la cuestión de si existen los aspectos negativos y/o positivos de ansiedad causada por la enseñanza, en otras palabras, se averiguará si existe la ansiedad facilitadora y la debilitadora de la enseñanza. En el segundo capítulo se mostrará cuáles son las causas más frecuentes de la ansiedad en la enseñanza de español como lengua extranjera y se aclarará cuáles son los síntomas positivos de ansiedad según los participantes. En el tercer capítulo se mostrarán los síntomas de ansiedad, mientras que el cuarto y el último capítulo mostrará la relación entre la ansiedad y la experiencia docente. En este último capítulo también se

ofrecerán las opiniones de los participantes sobre las causas y los síntomas de ansiedad en la enseñanza.

5.3.1. Los tipos de ansiedad en la enseñanza

Analizando todas las respuestas de todos los participantes, se nota que la ansiedad de verdad afecta a los docentes (en formación), pero no tanto como se esperaba porque muchos participantes han afirmado que no sienten muchos de los síntomas de ansiedad mencionados en la encuesta. Estos resultados se comentarán y aclararán más detalladamente en los capítulos 5.3.2. y 5.3.3., pero primero hay que averiguar qué tipos de ansiedad están presentes en la enseñanza.

En la parte teórica ya se ha mencionado que hay una gran cantidad de trabajos que tratan el tema de la ansiedad facilitadora y la debilitadora en los estudiantes, pero no hay muchos trabajos que tratan estos dos tipos de ansiedad en los docentes. Como ya se ha escrito al principio de la parte de la investigación, uno de los objetivos de este trabajo también es averiguar si la ansiedad facilitadora y la debilitadora afectan a los docentes. En el capítulo 5.2.2. es posible observar el gráfico 5 y el gráfico 6, que han mostrado que las notas de la última clase práctica de los docentes en formación fueron mejores que las notas de su primera clase práctica. Precisamente debido a la suposición de que se obtendrán tales respuestas, se han hecho dos preguntas más:

- 1) ¿Cree que la ansiedad ha tenido un efecto positivo en sus notas de las clases prácticas?
- 2) ¿Cree que la ansiedad ha tenido un efecto negativo en sus notas de las clases prácticas?

En el gráfico 8 se señalan las respuestas a la primera pregunta.

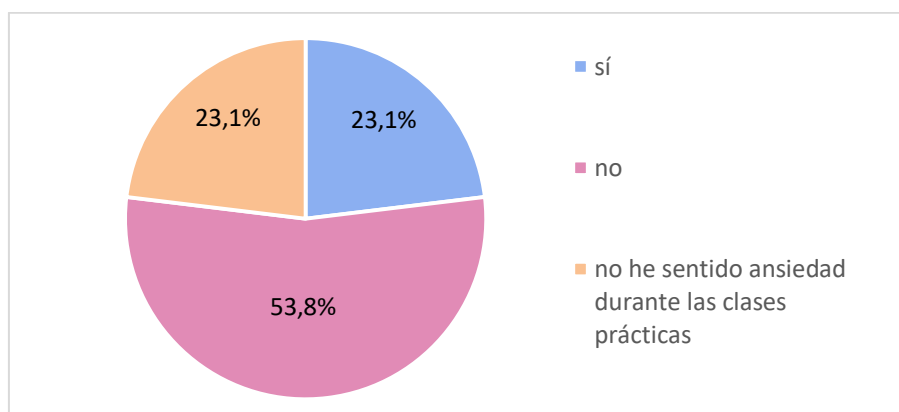


Gráfico 8. Efecto positivo de la ansiedad durante las clases prácticas.

Gracias a este gráfico, se puede llegar a la conclusión de que seis participantes afirman que la ansiedad ha tenido un efecto positivo en ellos, mientras que catorce participantes niegan esta afirmación. El gráfico 8 además señala que seis participantes no han sentido ansiedad durante las clases prácticas. Si estos últimos encuestados se excluyen del gráfico, se concluye que de los veinte participantes restantes solo el 30% de ellos piensa que la ansiedad les ha afectado positivamente, mientras que los otros dos tercios de encuestados no está de acuerdo con ellos.

En cuanto a la segunda pregunta, las respuestas de los participantes también se mostrarán en el gráfico 9.

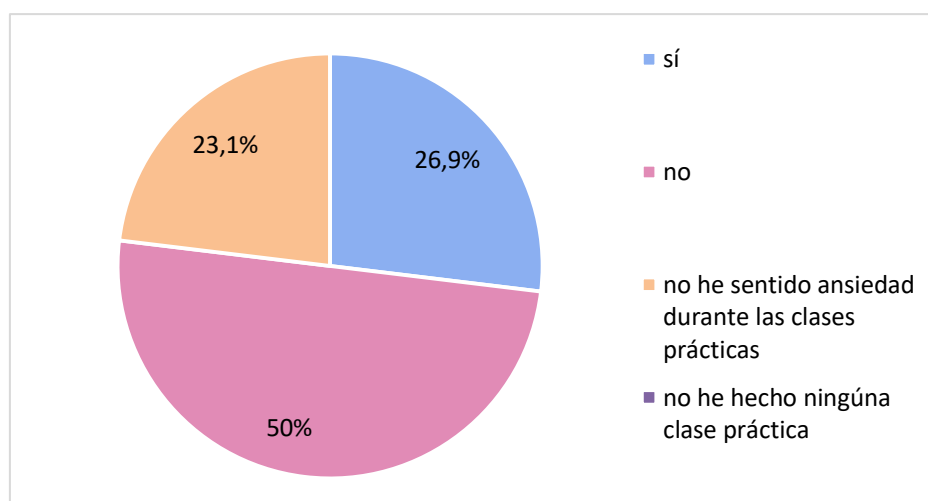


Gráfico 9. Efecto negativo de la ansiedad durante las clases prácticas.

Como en el párrafo anterior, en este párrafo también se excluirán las respuestas de los participantes que no se han sentido ansiosos por la enseñanza durante las clases prácticas. De los veinte encuestados restantes, siete de ellos (35%) afirman haber sentido efectos negativos de ansiedad, mientras que el resto afirma no haberlos sentido.

Visto todos los resultados, está claro que aunque la ansiedad tiene efectos negativos, también puede afectar positivamente a un individuo, en este caso, a un docente (en formación).

5.3.2. Los resultados sobre las causas de ansiedad

En la parte teórica ya se ha mencionado que hay seis categorías de las causas de ansiedad y ellas son: el procedimiento de enseñanza, los estudiantes y los perfiles de clase, la gestión de aula, estar observado, los mentores y causas diversas (Merç, 2011). En cuanto a estas categorías, en los párrafos siguientes todos los ítems del cuestionario se dividirán en distintas categorías y se explicará su relación con la ansiedad.

5.3.1.1. El procedimiento de enseñanza

La tabla siguiente muestra los ítems que pertenecen a esta categoría y además muestra el porcentaje de las respuestas de todos los participantes de la investigación.

Siento o he sentido ansiedad por:	1	2	3	4
1) el uso del español en la clase	19,23%	38,46%	23,08%	19,23%
2) errores posibles en el habla	3,85%	26,92%	30,77%	38,46%
3) errores posibles al explicar el contenido	7,69%	26,92%	30,77%	34,62%
4) las dificultades de explicar el contenido gramatical	15,38%	23,08%	46,15%	15,38%
5) dar instrucciones para las actividades de la clase	30,77%	42,31%	19,23%	7,69%

Tabla 1. Causas de ansiedad según la categoría del procedimiento de enseñanza.

Lo que se puede concluir de la tabla 1 es que los participantes temen mucho de cometer errores en el habla y también tienen miedo de cometer errores al explicar el contenido. Solo el 3,85% de participantes está totalmente en desacuerdo con la afirmación de que siente o que ha sentido ansiedad al cometer errores en el habla y solo al 7,69% de participantes no les preocupa nada si cometen errores al explicar el contenido.

Además de temer de cometer errores al explicar el contenido, el mismo proceso de explicar el contenido también es una fuente de ansiedad que afecta a muchos participantes porque solo el 15,38% de participantes está totalmente en desacuerdo con la declaración que esta actividad tiene un efecto negativo en ellos. En cuanto a dar instrucciones para las actividades de clase, los resultados se invierten y es obvio que a la mayoría de los participantes no les causa mucha ansiedad. El uso del español en la clase es un acto que seguramente genera ansiedad en la mayoría de los encuestados, pero según los resultados se puede concluir que la intensidad de ansiedad depende del individuo.

5.3.1.2. Los estudiantes y los perfiles de clase

El procedimiento de enseñanza no es lo único que les preocupa a los participantes. Dado que la naturaleza del trabajo de un docente es tal que el docente interactúa con los estudiantes, está claro que los estudiantes y la interacción con ellos también pueden ser fuentes de ansiedad. Los alumnos pueden ser inobedientes, pueden ser desmotivados o pueden hacer preguntas inesperadas durante la clase, lo que puede causar que el docente se sienta incómodo porque es posible que no sepa responder a las preguntas. La tabla 2 mostrará los resultados relacionados con las tres causas previamente mencionadas.

Siento o he sentido ansiedad por:	1	2	3	4
1) preguntas inesperadas durante la clase	3,85%	26,92%	42,31%	26,92%
2) la inobediencia de los alumnos	19,23%	30,77%	38,46%	11,54%
3) el bajo nivel de motivación en los alumnos	7,69%	19,23%	34,62%	38,46%

Tabla 2. Causas de ansiedad según la categoría los estudiantes y los perfiles de clase.

Gracias a la tabla 2 se demuestra que muchos de los participantes creen que el bajo nivel de motivación en los estudiantes les causa o les ha causado ansiedad. Solo el 7,69% de los participantes está totalmente en desacuerdo con esta afirmación. En cuanto a los estudiantes inobedientes, ellos también son una gran fuente de ansiedad porque la mayoría de los encuestados está (totalmente) de acuerdo con la declaración que la inobediencia de los estudiantes tiene un efecto negativo en los docentes. Preguntas inesperadas hechas por estudiantes tampoco son una excepción porque es visible que solo el 3,85% de los participantes afirma que preguntas inesperadas no les provoca nada la ansiedad.

5.3.1.3. La gestión de aula

La gestión de aula es la tercera categoría de la que se escribirá. Las causas del cuestionario que pertenecen a esta categoría están presentes en la tabla siguiente:

Siento o he sentido ansiedad por:	1	2	3	4
1) la gestión de tiempo en el aula	3,85%	23,08%	46,15%	26,92%
2) la falta de autoridad en el aula	19,23%	38,46%	34,62%	7,69%

Tabla 3. Causas que pertenecen a la categoría de la gestión de aula.

De la tabla 3 se puede comprobar que las opiniones de los participantes del cuestionario están divididas. Combinando las opiniones negativas, mejor dicho, las opciones ‘totalmente en

desacuerdo' y 'en desacuerdo', el 57,69% de los encuestados afirma que la falta de autoridad en el aula no les provoca ansiedad, mientras que el resto del porcentaje afirma lo contrario. En cuanto a la gestión de tiempo en el aula, es obvio que es una gran causa de ansiedad. Si se combinan las opciones positivas ('totalmente de acuerdo' y 'de acuerdo'), se puede notar que el 73,07% de participantes afirma que gestionar el tiempo en el aula les provoca ansiedad.

5.3.1.4. Estar observado y los mentores

Aunque Merç (2011) enumera seis categorías de las causas de ansiedad, en este trabajo las categorías de estar observado y de los mentores formarán solo una categoría. En la tabla siguiente podrán analizarse cuántos participantes temen o han temido de visita de mentores durante la clase y de evaluación negativa de los mentores mencionados.

Siento o he sentido ansiedad por:	1	2	3	4
1) la visita de los mentores durante la clase	15,38%	30,77%	30,77%	23,08%
2) evaluación negativa del mentor/de la mentora	30,77%	34,62%	23,08%	11,54%

Tabla 4. Causas que pertenecen a las categorías de estar observado y de los mentores.

En la tabla 4 otra vez se comprueba que las opiniones de los participantes están divididas. El 15,38% de participantes está totalmente en desacuerdo con la afirmación que la visita de los mentores les causa ansiedad y el 30,77% está en desacuerdo, mientras que el 30,77% está de acuerdo y el 23,08% está totalmente de acuerdo con esta afirmación. En cuanto a la evaluación negativa del mentor/de la mentora, sorprende que el 30,77% de los participantes esté totalmente en desacuerdo con la declaración que la evaluación negativa les provoca ansiedad y además, el 34,62% está en desacuerdo. Solo un tercio (34,62%) de los participantes está (totalmente) de acuerdo con la afirmación que la evaluación negativa tiene un efecto negativo en ellos.

5.3.1.5. Causas diversas

Ya se ha llegado a la última categoría, así que en este apartado se analizarán los ítems que están presentes en la tabla siguiente:

Siento o he sentido ansiedad por:	1	2	3	4
1) la falta de conocimiento del vocabulario	15,38%	30,77%	19,23%	34,62%
2) la personalidad propia (¿les gustará a los alumnos?)	30,77%	15,38%	38,46%	15,38%

3) la falta de confianza en sí mismo	19,23%	38,46%	23,08%	19,23%
4) la falta de experiencia docente	19,23%	11,54%	34,62%	34,62%
5) la falta de planificación y preparación de la clase	38,46%	38,46%	19,23%	3,85%
6) el desconocimiento de la tecnología	61,54%	26,92%	7,69%	3,85%
7) dificultades durante el uso de la tecnología	38,46%	34,62%	23,08%	3,85%
8) las notas de los alumnos después del examen	53,85%	42,31%	0,00%	3,85%

Tabla 5. Causas que pertenecen a la categoría de causas diversas.

Observando esta tabla, se nota que, tal como en algunas tablas previas, las opiniones divididas también están presentes. Mientras que el 46,15% de los participantes está (totalmente) en desacuerdo con la declaración que la falta de conocimiento del vocabulario provoca ansiedad en ellos, el 53,85% está (totalmente) de acuerdo con esta declaración. En cuanto a la personalidad propia de los docentes, a muchos les preocupa si les gustarán a los alumnos, pero cabe añadir que casi la mitad (46,15%) de los encuestados no se sienten ansiosos cuando piensan en si les gustarán a los estudiantes. Lo que también es interesante es que la mayoría de los participantes tampoco están preocupados por la falta de confianza en sí mismos, pero están preocupados por la falta de experiencia docente. El 34,62% de encuestados está de acuerdo con la afirmación que la falta de experiencia docente les causa ansiedad y el mismo porcentaje está totalmente de acuerdo, mientras que el resto de los participantes está (totalmente) en desacuerdo con esta afirmación.

En cuanto a los últimos cuatro ítems, inmediatamente se puede concluir que casi todos los participantes piensan que estos ítems de la tabla no son causas de ansiedad. Asimismo, se nota que más de la mitad (61,54%) de los encuestados afirma que el desconocimiento de la tecnología no les provoca sentimientos ansiosos, pero el 26,93% de los participantes sostienen que posibles dificultades durante el uso de la tecnología les provoca ansiedad. Al analizar los datos sobre la falta de planificación y preparación de la clase y las notas de los estudiantes después del examen, la minoría afirma que estas son las causas de su ansiedad, pero hay más participantes que sostienen lo contrario.

Además de este cuestionario, en esta parte de la investigación también se ha puesto una pregunta abierta para todos los participantes y en esta pregunta los participantes han podido añadir algunas causas que no se han mencionado en el cuestionario. Se han recopilado veinte respuestas de los participantes y aunque muchos han escrito que no hay ninguna causa más,

algunos han mencionado las causas siguientes que se escribirán tal como las han escrito los participantes, en la primera persona del singular:

- 1) el desinterés de los estudiantes
- 2) la posibilidad de confundirme, bloquearme y no saber qué hacer a continuación
- 3) miedo a hablar en público
- 4) La mayoría de las veces me molesta mi preparación previa de la clase, es decir, el tiempo requerido para la preparación. Me frustra aún más cuando pierdo demasiado tiempo buscando o preparando los materiales.
- 5) si a los alumnos les gustará la clase
- 6) No conocer a los alumnos en el sentido de que la primera clase práctica de cinco horas no es suficiente para determinar su nivel de conocimiento y qué esperar de ellos.
- 7) Más frecuentemente estoy ansiosa cuándo sé que conozco algún vocabulario, pero en el momento en el que me hacen una pregunta no puedo acordarme de la traducción. Por lo general, mi ansiedad suele crecer y es casi imposible acordarme, pero tan pronto como termine la clase y dejo de estar ansiosa, me acuerdo de la respuesta.
- 8) sí, pero no están relacionadas con la clase
- 9) hablar frente a un gran grupo de personas
- 10) El fomento de las actividades de los estudiantes, que si no tiene éxito, puede tener un efecto muy negativo en el rendimiento docente.

Según todos los resultados anteriores, no hay duda de que los docentes están ansiosos, pero las causas varían de persona a persona.

5.3.3. Los resultados sobre los síntomas de ansiedad

Como ya se ha mencionado al principio del capítulo 5.3., una de las partes de la investigación también forma el cuestionario de los síntomas de ansiedad causada por la enseñanza del español como lengua extranjera. El cuestionario contiene en diecinueve síntomas, entre los que se destacan los síntomas cognitivos, fisiológicos y conductuales. Es importante enfatizar que la división de los síntomas se hará según la parte teórica de este trabajo. Además, tal como en el apartado previo, en este apartado también se pondrán unas tablas con el porcentaje de las respuestas de todos los participantes.

5.3.3.1. Los síntomas cognitivos

El cuestionario consta de diez síntomas cognitivos y ellos están presentes en la tabla siguiente:

Los síntomas de ansiedad que siento/he sentido son:	1	2	3	4
1) la falta de concentración	42,31%	34,62%	19,23%	3,85%
2) menor motivación para trabajar	42,31%	26,92%	26,92%	3,85%
3) la motivación para mejorar la enseñanza	15,38%	11,54%	46,15%	26,92%
4) menor devoción por la enseñanza	46,15%	38,46%	11,54%	3,85%
5) la pérdida de voluntad para una carrera docente	34,62%	34,62%	23,08%	7,69%
6) la idea de cambiar de profesión	50,00%	23,08%	19,23%	7,69%
7) la duda en propia habilidad de enseñar	34,62%	26,92%	23,08%	15,38%
8) demasiada autocrítica	15,38%	23,08%	30,77%	30,77%
9) la insatisfacción	26,92%	38,46%	23,08%	11,54%
10) la depresión	76,92%	11,54%	11,54%	0,00%

Tabla 6. Los síntomas cognitivos

Cuando se observa la tabla de arriba, instantemente se nota que los dos síntomas cognitivos que les causan ansiedad a los participantes son la motivación para mejorar la enseñanza y demasiada autocrítica. Combinando las respuestas positivas ‘de acuerdo’ i ‘totalmente de acuerdo’, se nota que el 73,07% de participantes afirma que la ansiedad influye en su motivación para mejorar la enseñanza y el 61,54% piensa que la demasiada autocrítica les causa ansiedad. En cuanto a los síntomas que provocan ansiedad en la minoría de los participantes, estos son menor devoción por la enseñanza y la depresión. El 84% de encuestados afirma que no siente menor devoción por la enseñanza, mientras que aun mayor porcentaje de los participantes (88,46%) sostienen que la depresión no les afecta. Es importante aclarar que la depresión no se refiere al trastorno mental, sino a la sensación de la tristeza o desesperanza.

Los síntomas que, según los encuestados, tampoco causan mucha ansiedad son la falta de concentración, que afecta solo al 23,8% y la idea de cambiar de profesión, que provoca ansiedad al 26,92%. La menor motivación para trabajar y la pérdida de voluntad para una carrera docente tampoco son excepciones porque de la tabla 6 se puede establecer que el

69,23% de encuestados no pierde motivación para trabajar y el 69,24% tampoco pierde la voluntad para ser/llegar a ser docente. Con respecto a los dos ítems restantes, se nota que solo un tercio de los participantes siente la insatisfacción causada por la ansiedad, mientras que el 38,46% tiene dudas en su propia habilidad de enseñanza.

Estudiando todos los datos de este apartado, se puede concluir que la mayoría de los participantes no sienten síntomas cognitivos. Lo interesante es que el síntoma de la motivación para mejorar la enseñanza, que se puede clasificar como positivo, afecta a la mayoría de los participantes, pero el capítulo 6. se dedicará más a esta parte de la investigación.

5.3.3.2. Los síntomas fisiológicos

Los síntomas fisiológicos que han aparecido en el cuestionario también se mostrarán en la tabla siguiente:

Los síntomas de ansiedad que siento/he sentido son:	1	2	3	4
1) el insomnio	61,54%	15,38%	19,23%	3,85%
2) la irritabilidad	38,46%	26,92%	26,92%	7,69%
3) náuseas	73,08%	11,54%	11,54%	3,85%
4) la diarrea	69,23%	11,54%	15,38%	3,85%
5) la tensión en el estómago	80,77%	7,69%	7,69%	3,85%
6) la sudoración excesiva	57,69%	3,85%	23,08%	15,38%
7) el latido cardiaco acelerado	53,85%	7,69%	26,92%	11,54%
8) la incapacidad para relajarse	61,54%	26,92%	0,00%	11,54%

Tabla 7. Los síntomas fisiológicos

Al observar la tabla 7, se nota que los síntomas fisiológicos menos presentes en los participantes son náuseas y tensión en el estómago, ya que el 84,62% no siente náuseas y el 88,46% no tiene tensión en el estómago. En cuanto a los síntomas fisiológicos de esta tabla que están más presentes antes, durante o después de enseñanza, estos son la sudoración excesiva y el latido cardiaco acelerado. Cada de estos dos síntomas los siente o los ha sentido el 38,46% de los encuestados. Según los encuestados, el insomnio, la incapacidad para relajarse y la diarrea tampoco representan síntomas frecuentes en sus vidas porque en esta

parte del cuestionario la mayoría de los participantes han señalado las opciones (totalmente) en desacuerdo. En cuanto a la irritabilidad, la tabla 7 demuestra que hay un tercio de los encuestados que siente este síntoma, pero el resto afirma lo contrario.

5.3.3.3. Los síntomas conductuales

Como en el cuestionario ha aparecido solo un síntoma conductual, la tabla siguiente representa solo un síntoma y el porcentaje de las respuestas.

Los síntomas de ansiedad que siento/he sentido son:	1	2	3	4
1) mejor organización de la planificación de la enseñanza	19,23%	34,62%	34,62%	11,54%

Tabla 8. Los síntomas conductuales

El síntoma de la tabla 8 se considera como un síntoma positivo y de la tabla se puede muy claramente entender que las respuestas están divididas. Aunque este síntoma se considera como positivo, es interesante que de todas formas no haya afectado a más del 53,85% de participantes.

Tal como en algunos apartados previos, en esta parte de la investigación también ha habido una pregunta abierta para que todos los participantes puedan añadir algunos síntomas de ansiedad que no se han mencionado en el cuestionario. Se han recopilado catorce respuestas de las que algunas indican que no existe ningún otro síntoma, pero también hay respuestas concretas de algunos participantes y estas son las siguientes:

- 1) Creo que generalmente cometo más errores al usar el español en clase cuando estoy ansiosa.
- 2) voz temblorosa
- 3) ponerse rojo, voz temblorosa, respiración superficial
- 4) Me siento más insegura en mi conocimiento del español. Cuando empiezo a pensar en algo que no hice bien, empiezo a ser muy autocrítica y no creo que sea suficientemente capaz.
- 5) pérdida de apetito
- 6) temblor
- 7) tartamudeo y uso excesivo de muletillas

Además de estos síntomas, los participantes nombraron algunos síntomas de ansiedad que, según ellos, se consideran como síntomas positivos. Según cuatro participantes los síntomas positivos de ansiedad no existen, tres participantes no saben si tales síntomas existen y quince participantes piensan que hay varios síntomas positivos y estos son:

- 1) la excitación y el miedo escénico positivo
- 2) mejor organización y mayor dedicación al trabajo
- 3) autocrítica que resulta en motivación para mejorar la enseñanza
- 4) Si la ansiedad es leve, sí; más entusiasmo, más preparación para la clase
- 5) Pienso que estos son: mayor responsabilidad, dedicación al trabajo, mejor preparación y superación personal.
- 6) el deseo de mejorar
- 7) aún mayor dedicación al trabajo, diligencia
- 8) un poco de nerviosismo no es malo porque fomenta mejor desempeño
- 9) el deseo de mejorar los materiales y la personalidad de mí como docente
- 10) Eso me lleva a mejorar.
- 11) Nos hace trabajar más para organizar la clase para reducir la ansiedad.
- 12) la motivación, la iniciación para mejor preparación
- 13) mayor dedicación a la planificación de la clase
- 14) Fomenta una mejor organización y preparación para situaciones diferentes.
- 15) Excepto por más trabajo, es decir, preparación para la clase, no.

Como se puede observar, la mayoría de estos síntomas son cognitivos y estos pueden provocar síntomas conductuales, por ejemplo, mayor planificación de la clase. Todos estos síntomas enumerados demuestran que la ansiedad provocada por la enseñanza, además de efectos negativos, también puede tener efectos positivos en los docentes.

5.3.4. La relación entre la ansiedad y la experiencia docente

Una de las cuestiones de la investigación también ha sido si es cierto que los participantes que no tienen experiencia en la enseñanza fuera de la clase práctica están más ansiosos que los docentes graduados. Por lo consiguiente, a los participantes se les han hecho dos preguntas siguientes:

- 1) ¿Cree que la ansiedad ha afectado negativamente sus notas?
- 2) ¿Cree que la ansiedad ha afectado positivamente sus notas?

Ya que seis participantes no han sentido ansiedad durante sus clases prácticas, la atención se prestará solo a aquellos participantes que han sentido ansiedad durante la enseñanza. Los resultados presentes en el gráfico 10 presentan cuál ha sido el efecto de la ansiedad en los participantes.

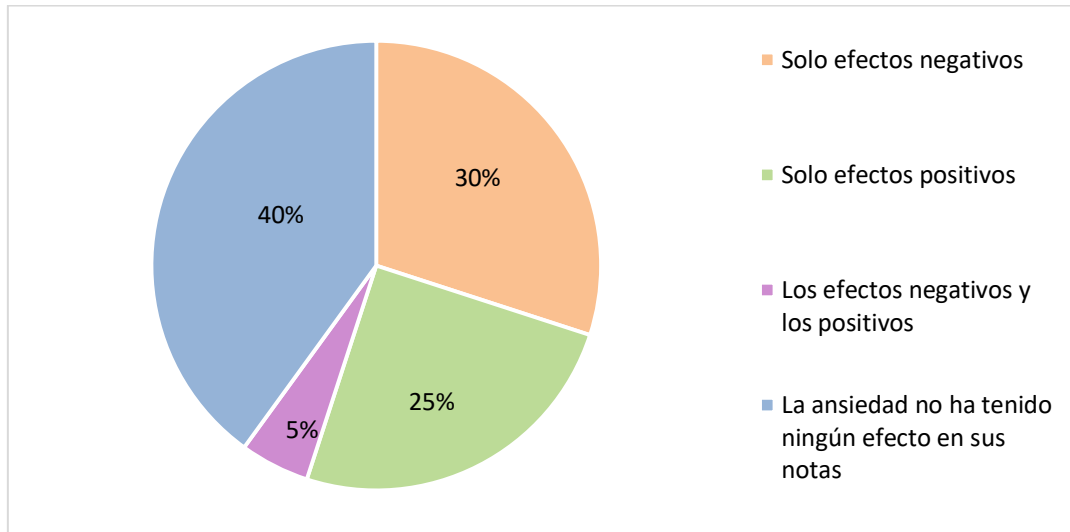


Gráfico 10. Efectos los que la ansiedad ha tenido en los participantes durante las clases prácticas.

Del gráfico 10 se nota que durante sus clases prácticas, la ansiedad ha afectado negativamente las notas de seis participantes (30%) y positivamente las notas de cinco participantes (25%). Solo un participante (5%) afirma que la ansiedad ha tenido efectos negativos y positivos en sus notas, pero este mismo participante ha señalado que obtuvo notas sobresalientes (5) después de la primera y la última clase práctica. En cuanto a los que afirman que la ansiedad no ha tenido ningún efecto en sus notas, estos participantes forman el 40% de los resultados de este gráfico.

De los ocho participantes que han obtenido notas ‘muy bien (4)’ en vez de ‘sobresaliente (5)’ después de la primera clase práctica, uno declara que no ha sentido ansiedad durante sus clases prácticas, uno afirma que la ansiedad no ha tenido ningún efecto en sus notas, dos participantes afirman que la ansiedad ha afectado negativamente sus notas, mientras que tres participantes sostienen que la ansiedad ha tenido un efecto positivo en sus notas. Todos los participantes que han obtenido la nota ‘muy bien (4)’ después de la primera clase práctica han mejorado sus notas después de la última clase práctica. En cuanto al único encuestado cuya nota de la primera clase práctica fue mejor que la de la última clase práctica, él afirma que la ansiedad ha afectado negativamente su nota.

Recordando el gráfico 7 en el que se ha mostrado el porcentaje de los participantes que tienen experiencia en la enseñanza del español fuera de la clase práctica, se ha mencionado que catorce de los participantes tienen más experiencia y que doce participantes han tenido la oportunidad de enseñar solo como parte de la educación académica. En cuanto a los síntomas de ansiedad que han sentido los participantes con más experiencia y los con menos experiencia, estos síntomas se han sumado y su suma se ha dividido por el número de participantes experimentados e inexpertos. Las tablas siguientes muestran cuántos síntomas ha sentido cada participante. Se enfatiza que la letra P representa al participante y el número a su lado representa el número ordinal del encuestado.

Sin experiencia fuera de la clase práctica	Número de síntomas
P4	7
P7	9
P9	2
P12	0
P14	14
P15	6
P17	10
P18	3
P20	6
P22	8
P25	12
P26	3
EN TOTAL:	80

Tabla 9. Número de síntomas de los participantes inexpertos.

Con experiencia fuera de la clase práctica	Número de síntomas
P1	4
P2	15
P3	2
P5	2
P6	9
P8	0
P10	11
P11	1
P13	4
P16	5
P19	10
P21	1
P23	2
P24	6
EN TOTAL:	72

Tabla 10. Número de síntomas de los participantes experimentados.

Observando la tabla 9 y la tabla 10, se nota que los participantes inexpertos han sentido más síntomas de ansiedad que los experimentados. El promedio de síntomas por persona de los participantes de la tabla 9 es el 6,67 y el promedio de síntomas por persona de los participantes de la tabla 10 es el 5,14.

Para el final de este apartado de los resultados se ha decidido poner las cinco opiniones de los participantes que respondieron a la última pregunta abierta en la que se había pedido que los encuestados ofrecieran sus propios pensamientos sobre las causas y los síntomas de la ansiedad.

- 1) Pienso que la ansiedad surge en parte por el entorno relativamente nuevo en el que nos encontramos, en parte por la dificultad de la tarea que está ante nosotros, por las responsabilidades que se nos encomienda y en parte porque nos preocupamos por hacer bien la tarea de enseñar.
- 2) Lo único que me gustaría añadir es que creo que la ansiedad más frecuentemente conduce a síntomas negativos y consecuencias negativas que ocurren en clase que a síntomas positivos.
- 3) Las causas y los síntomas de la ansiedad varían de persona a persona, para mí es más pronunciada y lleva a un constante cuestionamiento de mis propias capacidades.
- 4) Insuficientemente explicado en el estudio cómo se enseña, es decir, se espera que hagamos algo sin antes mostrárnoslo, al menos en teoría.
- 5) No me siento ansioso cuando pienso en enseñar español. Tal vez alguna presión que me motive a progresar.

Vistos y analizados los resultados, ellos se comentarán más detalladamente en el capítulo siguiente.

6. DISCUSIÓN

El primer objetivo de esta investigación ha sido comprobar si los docentes (en formación) sienten ansiedad causada por la enseñanza del español como lengua extranjera y sin ninguna duda se puede concluir que la ansiedad en enseñanza existe. Asimismo, se ha comprobado la primera hipótesis porque además de síntomas negativos, también existen síntomas positivos de la ansiedad. Sin embargo, lo que no se ha probado es que los síntomas positivos afectan a la minoría de los participantes. Observando los resultados, se comprueba que la mayoría de los participantes han tenido o tienen más motivación para mejorar la enseñanza y que, gracias a la ansiedad, también mejoran su organización de la planificación de la enseñanza. Estos son los dos síntomas positivos que han aparecido en el cuestionario de esta investigación y sin ninguna duda se puede sostener que los síntomas positivos afectan más a los participantes de lo esperado.

En cuanto a los aspectos positivos y negativos de la ansiedad, se nota que la ansiedad afecta positiva y negativamente a los participantes. Por eso, es indudable que la ansiedad facilitadora y la debilitadora forman parte no solo del aprendizaje, sino también de la enseñanza. Aunque la mayoría de los participantes niegan que la ansiedad ha afectado positivamente sus notas de sus clases prácticas, hay algunos que afirman que la ansiedad ha tenido un efecto positivo en sus notas. Este tipo de ansiedad se llamará la ansiedad facilitadora. Su término contrario es la ansiedad debilitadora que, como su nombre indica, tiene un efecto debilitante, es decir, negativo en el rendimiento de la clase o en la nota final. Al analizar detenidamente el número de los encuestados a los que ha afectado la ansiedad debilitadora y/o la ansiedad facilitadora, se prueba que la ansiedad tiene efectos negativos en el mayor número de participantes.

Debido a que la ansiedad forma parte de la experiencia docente de muchos de los participantes de la investigación, ha sido de gran importancia averiguar cuáles son las causas de ansiedad y cuáles son más y menos frecuentes. Al observar los veinte ítems que forman parte del cuestionario de las causas de ansiedad, se llega a la conclusión de que las tres causas que afectan al mayor número de los encuestados son: errores posibles en el habla, preguntas inesperadas durante la clase y la gestión de tiempo en el aula. Estos resultados han contribuido a confirmar la segunda hipótesis. En cuanto a las tres causas que provocan menos ansiedad, estas son sin ninguna duda las siguientes: el desconocimiento de la tecnología, las notas de los estudiantes después del examen y dificultades durante el uso de la tecnología.

De las respuestas que han ofrecido los participantes, se concluye que les preocupa hablar en público y además tienen miedo de confundirse, bloquearse o no poder acordarse de alguna palabra, la que ya conocen. En cuanto a la relación con los estudiantes, a los participantes les provoca ansiedad su desinterés, su opinión de la calidad de la clase y el bajo conocimiento de los alumnos para planear en clase. Mencionando la planificación de las clases, esta es también una de las fuentes de ansiedad para los docentes (en formación). Comparando estos resultados con los resultados de investigaciones pasadas que se han elaborado en la parte teórica, se puede notar que la relación entre el docente y los estudiantes es una de las fuentes de ansiedad para muchos docentes (en formación). Como no hay muchos trabajos en los que se han investigado las causas de ansiedad docente, estas respuestas podrían ser útiles para futuras investigaciones.

Ya que se ha demostrado que la ansiedad de verdad está presente durante la enseñanza del español, de ahí que sea considerable aclarar cuáles son los síntomas que afectan al mayor número de participantes. Observando todos los resultados, se nota que los síntomas más frecuentes son la motivación para mejorar la enseñanza, la demasiada autocrítica y la mejor organización de la planificación de la enseñanza. En lo referente a los síntomas que han resultado ser menos frecuentes, estos son: la depresión, la tensión en el estómago y la incapacidad para relajarse. Asimismo, se puede notar que los síntomas cognitivos y el único síntoma conductual afectan al mayor número de participantes que los síntomas fisiológicos. Además de mejor organización de la planificación de la enseñanza, los participantes afirman que hay varios síntomas conductuales, como cometer más errores al usar el español en la clase y el uso excesivo de muletillas, pero también enumeran muchos síntomas fisiológicos, como la pérdida de apetito, el temblor o la voz temblorosa. Al enumerar síntomas negativos, hay que aclarar que los participantes creen que también hay síntomas positivos de ansiedad. Algunos de ellos son conductuales, como mejor organización, mejor preparación para la clase y preparación para situaciones diferentes y otros son síntomas cognitivos, por ejemplo, autocrítica que provoca motivación o deseo de mejorar. Estos resultados han confirmado una parte de la tercera hipótesis según la cual se afirma que existen síntomas positivos de la ansiedad, pero lo que sorprende es que muchos de los participantes han tenido síntomas positivos de la ansiedad.

Queda solo comprobar la cuarta hipótesis que afirma que los participantes que no tienen experiencia fuera de las clases prácticas son más ansiosos que los participantes más experimentados en la enseñanza. Ya que la mayoría de los graduandos y graduados tienen

más experiencia en la enseñanza del español como lengua extranjera, ellos sienten menos síntomas de ansiedad que los estudiantes del primer y del segundo año del posgrado que son menos experimentados. Esta tesis la sustentan los resultados del capítulo 5.3.4. de los que se deduce que el promedio de síntomas por persona de los participantes experimentados es menor que el promedio de síntomas por persona de los participantes inexpertos. Según estos datos, se comprueba la cuarta hipótesis, pero hay que aclarar que esto no significa que los docentes con mucha experiencia no estén ansiosos. Por el contrario, es obvio que algunos de los participantes sienten una gran cantidad de síntomas de ansiedad durante la enseñanza, por lo que es de gran importancia enfatizar que la experiencia docente no garantiza completamente que la ansiedad no afecte al docente en el futuro.

Para el final de este apartado, hay que comentar las opiniones finales de los cinco participantes que han compartido sus pensamientos. Los síntomas de ansiedad pueden afectar a cualquier docente, pero es importante tener en cuenta que estos síntomas no tienen el mismo efecto en todas las personas. Las causas y los síntomas de ansiedad dependen del individuo y esto es lo que es difícil de controlar. Pero, lo que se puede hacer es prestar más atención a los trastornos mentales en los currículums de los estudios. Además, los docentes en formación deberían tener más oportunidades para enseñar. La teoría sí es importante para comprender los conceptos básicos de la enseñanza, pero más práctica en la planificación de una clase y más práctica en la enseñanza sería de gran beneficio para los docentes futuros. Asimismo, más práctica durante los estudios haría que la ansiedad estuviera menos presente en la vida de los docentes (en formación).

7. CONCLUSIÓN

La ansiedad es un tema complejo en sí mismo y su complejidad no se refleja solo en el aprendizaje, sino también en la enseñanza. Ya que no hay muchas investigaciones sobre la ansiedad causada por la enseñanza del español como lengua extranjera, sería útil dedicarse más a este tema para que las futuras generaciones de docentes pudieran reconocer qué es lo que les está causando ansiedad, cuáles son los síntomas los que sienten y cómo les afectan estos síntomas. Dado que en esta investigación han participado solo veintiséis estudiantes y docentes recién graduados, sería interesante hacer investigaciones con más participantes que tendrían diferentes grados de experiencia. Un grupo podría incluir los docentes en formación, el otro los docentes recién graduados y el tercer grupo los docentes con más de diez años de experiencia.

Como esta tesina ha demostrado que la ansiedad facilitadora y la debilitadora forman parte de la enseñanza y no solo del aprendizaje, el tipo y el grado de ansiedad dependen de cuál es la causa de ansiedad y qué síntomas están presentes en la vida de un docente. Cabe mencionar que cada docente es diferente y que lo que afecta al uno, no tiene que afectar al otro. Por eso sería importante implementar los trastornos de ansiedad en el currículum de estudios de enseñanza para que los docentes en formación pudieran reconocer los signos de ansiedad y responder a ellos de manera oportuna. Asimismo, sería útil investigar las maneras de reducir la ansiedad en un entorno de enseñanza-aprendizaje. Ya se ha comentado que muchos de los docentes (en formación) mencionaron que les preocupa qué pasaría si no pudieran acordarse del significado de palabras o si se bloquearan o se confundieran. Por lo consiguiente, estos resultados pueden servir para modificar los currículums de formación del magisterio para que se preste más atención a la ansiedad, a los trastornos de ansiedad y para que los docentes en formación aprendan cómo lidiar con la ansiedad y sus causas. Aun al principio de los estudios de enseñanza, los mentores deberían evitar regañar a los docentes en formación. Se les debe enseñar que los errores son una parte natural del proceso de enseñanza y que incluso los pequeños errores pueden llevar a la adquisición de nuevos conocimientos.

Para concluir, esta tesina representa solo un intento pequeño de investigar este tema complejo. El objetivo de todo este trabajo ha sido enfatizar que la ansiedad es un factor muy importante en el proceso de enseñar. A pesar de que está claro y esperado que la ansiedad tiene un efecto negativo en la enseñanza, este trabajo ha demostrado que también puede tener un impacto

positivo, por lo que es necesario que cada docente encuentre en qué manera puede utilizar la ansiedad a su favor en lugar de permitir que lo debilite.

8. BIBLIOGRAFÍA

Adwas, A. A., Jbireal, J. M., Azab, A. E. (2019), “Anxiety: insights into signs, symptoms, etiology, pathophysiology, and treatment”. *The South African journal of medical sciences*. 2(10), 80-91.

https://www.researchgate.net/publication/336738068_Anxiety_Insights_into_Signs_Symptoms_Etiology_Pathophysiology_and_Treatment [fecha de consulta: 25 febrero 2022]

American Psychiatric Association. (2013), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5*. 5th ed.

<http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20-%20DSM-5%20%28%20PDFDrive.com%20%29.pdf>

Amodeo Escribano, S. (2017), “Trastorno pánico y su tratamiento psicológico. Revisión y actualización”. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*. 23, 166-176.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5888107> [fecha de consulta: 13 julio 2021]

Aydin, S. (2016), “A qualitative research on foreign language teaching anxiety”. *The qualitative report*. 21(4), 629-642.

<https://nsuworks.nova.edu/tqr/vol21/iss4/2/> [fecha de consulta: 29 diciembre 2021]

Aydin, S. (2021), “A systematic review of research on teaching anxiety”. *International online journal of education and teaching (IOJET)*, 8(2), 730-761.

<https://www.researchgate.net/publication/350545372> [fecha de consulta: 5 enero 2022]

Bados López, A. (2005), *Trastorno de ansiedad generalizada*. Barcelona: Universitat de Barcelona.

<http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/357> [fecha de consulta: 23 de octubre]

Becerra-García, A. M., Madalena, A. C., Estanislau, C., Rodríguez-Rico, J. L., Dias, H., Bassi, A., Chagas-Bloes, D. A., Morato, S. (2007), “Ansiedad y miedo: su valor adaptivo y maladaptaciones”. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 39(1), 75-81.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80539107> [fecha de consulta: 11 febrero 2021]

Bertoglia Richards, L. (2005), “La ansiedad y su relación con aprendizaje”. *Psicoperspectivas*. 4, 13-18.

https://www.researchgate.net/publication/26850504_La_ansiedad_y_su_relacion_con_el_aprendizaje/link/0f31643a3829de2215e26d54/download [fecha de consulta: 15 de junio 2022]

Calle Romero de Horna, K. M. (2020), *Ansiedad generalizada en docentes de una institución educativa pública de Chiclayo*. Chicbote: Universidad católica los Ángeles de Chicbote.

<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/19407> [fecha de consulta: 22 de junio 2021]

Capafons Bonet, J. I. (2001), “Tratamientos psicológicos eficaces para las fobias específicas”. *Psicothema*. 13(3), 447-452.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72713310> [fecha de consulta: 27 septiembre 2021]

Coates, T. J. y Thoresen, C. E. (1976), “Teacher anxiety: a review with recommendations”. *American educational research association*. 46(2), 159-184.

<https://www.jstor.org/stable/1170037> [fecha de consulta: 3 enero 2022]

Darwin, C. R. (1872), *The expression of the emotions in man and animals*. London: John Murray.

Daubney, M. (2010), *Language anxiety in english teacher during their teaching practice*. Universidade de Aveiro.

<https://www.semanticscholar.org/paper/Language-anxiety-in-English-teachers-during-their-Daubney/183817a002dc96a6bfb6a2d491036466576d5728>

Elizondo Arias, Y. (2016), “Trastorno de ansiedad social (fobia social)”. *Revista Médica Sinergia*. 1(4), 20-24.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7070342> [fecha de consulta: 22 septiembre 2021]

Erić, Ljubomir. (1972), *Strah, anksioznost i anksiozna stanja*. Beograd: Institut za stručno usavršavanje i specijalizaciju zdravstvenih radnika.

Falagán Carbajo, P. (2016), *La ansiedad como factor decisivo en el aprendizaje de una segunda lengua*. Oviedo: Universidad de Oviedo.

<https://digibuo.uniovi.es/dspace/handle/10651/38552> [fecha de consulta: 28 noviembre 2021]

Foro, D. (2015.), *Profesionalne kompetencije nastavnika u suočavanju sa stresnim situacijama u školi*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Filozofski Fakultet.

<http://darhiv.ffzg.unizg.hr/id/eprint/5876/> [fecha de consulta: 7 de marzo 2021]

Gantiva Díaz, C. A., Luna Viveros, A., Dávila, A. M., Salgado, M. J. (2010), “Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad”. *Psychologia. Avances de la disciplina*. 4(10), 63-72.

<https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224086006.pdf> [fecha de consulta: 15 enero 2022]

García López, L. J. (2000), *Un estudio de la eficacia entre tres modalidades de tratamiento para población adolescente con fobia social*. Murcia: Universidad de Murcia.

<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/11007/GarciaLopez.pdf>

Gil, L., Mijares, B., Cuicas, Cuicas, M., Rovero, Y. (2017), “Tipos de ansiedad en el estudiante universitario: Caso educación especial”. *Impacto científico*. 12/2, 23-38.

<https://www.produccioncientificaluz.org/index.php/impacto/article/view/35010> [fecha de consulta: 28 noviembre 2021]

Hollander, E., Simeon, D. (2006), *Anksiozni poremećaji*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Johnson, A. M., Jacovina, M. E., Russell, D. E. y Soto, C. M. (2016), “Challenges and solutions when using technologies in the classroom”. *Adaptive Educational Technologies for Literacy Instruction*. 13-30.

https://www.researchgate.net/publication/345580058_Challenges_and_Solutions_when_Using_Technologies_in_the_Classroom [fecha de consulta: 5 enero 2022]

Liu, L. y Wu, B., (2021), “Teaching anxiety and foreign language anxiety among chinese college english teachers”. *Sage Open*. 11, 1-12.

https://www.researchgate.net/publication/351754725_Teaching_Anxiety_and_Foreign_Language_Anxiety_Among_Chinese_College_English_Teachers [fecha de consulta: 3 enero 2022]

Martínez Mallen, M., Nelson López Garza, D. (2011), “Trastornos de ansiedad”. *Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*. 44(3), 101-107.

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=70643&id2=> [fecha de consulta: 22 de junio 2021]

Martínez-Otero Pérez, V. (2003), “Pulso: revista de educación”. *Estrés y ansiedad en los docentes*. Alcalá de Henares: Universidad de Alcalá. 9-21.

<https://revistas.cardenalcisneros.es/index.php/PULSO/article/view/35> [fecha de consulta: 11 febrero 2021].

Merç, A. (2011), “Sources of foreign language student teacher anxiety: a qualitative inquiry”. *Turkish online journal of qualitative inquiry*. 2(4), 80-94.

https://www.researchgate.net/publication/289537888_Sources_of_Foreign_Language_Student_Teacher_Anxiety_A_Qualitative_Inquiry [fecha de consulta: 23 febrero 2022]

Moss, D. (2002), “Psychological perspectives: anxiety disorders: identification and intervention”. En Horwitz, B. (coord.): *Communication apprehension: Origins and management*. London: Singular/Thomson Learning

https://www.researchgate.net/publication/259560188_Psychological_perspectives_Anxiety_disorders_Identification_and_intervention [fecha de consulta: 25 febrero 2022]

Naranjo Pereira, N. L. (2009), “Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo”. *Revista Educación*. San José: Universidad de Costa Rica. 33(2), 171-190.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011> [fecha de consulta: 7 marzo 2021].

Navas Orozco, W., Vargas Baldares, M. J. (2012), “Trastornos de ansiedad: revisión dirigida para atención primaria”. *Revista médica de Costa Rica y Centroamérica*. 629(604), 497-507.

https://www.academia.edu/39142912/TRASTORNOS_DE_ANSIEDAD_REVISI%3%93N_DIRIGIDA_PARA_ATENCI%3%93N_PRIMARIA [fecha de consulta: 7 noviembre 2021]

Ospina Stepanian, A. (2016), *Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: análisis comparativo*. Bogotá: Universidad Católica de Colombia.

<https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/88555> [fecha de consulta: 15 enero 2022]

Pizarro, E. G. y Luiz da Fonseca, V. (2013), “Uso de tecnologías en la enseñanza de lenguas extranjeras: desarrollo del proyecto de formación de tutores para el ambiente virtual de aprendizaje LET”. *Revista educación y tecnología*. 3, 144-158.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4620594> [fecha de consulta: 5 enero 2022]

Rector, N. A., Bourdeau, D., Kitchen, K., Joseph-Masiah, L. (2016), *Anxiety disorders: an information guide*. Toronto: The Centre for Addiction and Mental Health.

Rodríguez-Martínez, M., Tovalín Ahumada, J. H., Gil-Monte, P. R., Salvador-Cruz, J., Acle-Tomasini, G. (2018), “Trabajo emocional y estresores laborales como predictores de ansiedad y depresión en profesores universitarios mexicanos”. *Información psicológica*. 115, 93-107.

<https://www.researchgate.net/publication/326583650> [fecha de consulta: 3 enero 2022]

Sandín, B., Chorot, P., Santed, M. A., Jiménez, P., Romero, M. (1994), “Ansiedad cognitiva y somática: relación con otras variables de ansiedad y psicósomáticas”. *Revista de psicología general y aplicada*. 47(3), 313-320.

<https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/146382> [fecha de consulta: 8 octubre 2021]

Shri, R. (2010), “Anxiety: causes and managment”. *The Journal of Behavioral Science* 5(1), 110-118.

<https://www.researchgate.net/publication/264877930> Anxiety Causes and Management [fecha de consulta: 7 diciembre 2021]

Sierra, J. C., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003), “Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar”. *Revista Mal-estar E Subjetividade*. Fortaleza: Universidade de Fortaleza. 3(1), 10-59.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102> [fecha de consulta: 12 de febrero 2021].

Solorzano Solares, M. J. (2015), *Nivel de ansiedad que existe en las docentes de educación primaria, que laboran en un colegio privado de la zona 11 capitalina*. Ciudad de Guatemala: Universidad de Rafael Landívar.

<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/42/Solorzano-Maria.pdf> [fecha de consulta: 20 de octubre de 2021]

Stephenson Wilson, J. T. (2006), *Anxiety in learning english as a foreign language: its associations with student's variables, with overall proficiency, and with performance on an oral test*. Granada: Universidad de Granada

https://granatensis.ugr.es/discovery/fulldisplay?docid=alma991013992204604990&context=L&vid=34CBUA UGR:VU1&lang=es&search_scope=MyInstitution&adaptor=Local%20Search%20Engine&tab=Granada&query=any,contain,Anxiety%20in%20learning%20English%20as%20a%20foreign%20language&offset=0 [fecha de consulta: 20 febrero 2022]

Vallejo Pareja, M. Á. (2001), “Tratamientos psicológicos eficaces para el trastorno obsesivo compulsivo”. *Psicothema*. Oviedo: Universidad de Oviedo. 13(3), 419-427.

<http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=464> [fecha de consulta: 13 de septiembre 2021]

Vidovic, V., Romano, M., Moscovitch, D. A. (2019), “Coping with negative mental images in social anxiety disorder: investigating the potential benefits of image morphing”. *Journal of experimental psychopathology*. 2(19), 1-17.

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2043808718813755> [fecha de consulta: 25 febrero 2022]

Wolfe, B. E. (2005), *Understanding and treating anxiety disorders: an integrative approach to healing the wounded self*. Washington: American Psychological Association.

Zheng, Y. (2008), “Anxiety and second/foreign language revisited”. *Canadian journal of new scholars in education*. 1(1), 1-12.

<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED506736.pdf>

9. APÉNDICE

ISTRAŽIVANJE ZA DIPLOMSKI RAD

Odsjek za romanistiku na Filozofskom fakultetu u Zagrebu

Studentica: Ema Majer

Mentorica: dr. sc. Andrea-Beata Jelić

Poštovani,

ovim putem Vas pozivam da sudjelujete u istraživanju za diplomski rad koji nosi naslov "Strah od poučavanja španjolskog jezika". Iako je u samom naslovu prisutna riječ "strah", ovaj se termin u hrvatskoj literaturi često odnosi i na anksioznost pa će se pitanja u ovoj anketi odnositi na simptome i uzroke anksioznosti kod (budućih) profesora španjolskog jezika. Sudjelovanje je u potpunosti dobrovoljno te u bilo kojem trenutku možete odustati. Osim toga, anketa je u potpunosti anonimna pa Vas molim da na pitanja odgovarate iskreno.

U slučaju da imate pitanja o anketi, možete me kontaktirati na sljedeću e-mail adresu: majer.ema.emajer@gmail.com.

*Pritiskom na tipku "Dalje" potvrđujem da sam suglasan/suglasna sa svim navedenim uvjetima te da pristajem sudjelovati u istraživanju".

SOCIODEMOGRAFSKI PODACI

Molim Vas da na sljedeća pitanja odgovorite iskreno.

Dob: _____

Spol: Ž / M

Godina studija:

- 1. godina diplomskog studija
- 2. godina diplomskog studija
- Apsolventska godina na diplomskom studiju
- Diplomirao/la sam na diplomskom studiju španjolskog jezika i književnosti

Jeste li u potpunosti odradili praktičnu nastavu na diplomskom studiju španjolskog jezika i književnosti na nastavničkom smjeru? DA / NE

Ako ste u potpunosti odradili praktičnu nastavu, koja je bila prva ocjena koju Vam je dao/la mentor/ica?

- Nedovoljan (1)
- Dovoljan (2)
- Dobar (3)
- Vrlo dobar (4)
- Odličan (5)

Ako ste u potpunosti odradili praktičnu nastavu, koja je bila prva ocjena koju Vam je dao/la mentor/ica?

- Nedovoljan (1)
- Dovoljan (2)
- Dobar (3)
- Vrlo dobar (4)
- Odličan (5)

Smatrate li da je anksioznost pozitivno utjecala na neku od Vaših ocjena tijekom studentske praktične nastave?

- Da
- Ne
- Nisam osjećao/la anksioznost za vrijeme studentske prakse
- Nisam odradio/la nijedan sat studentske prakse

Smatrate li da je anksioznost negativno utjecala na neku od Vaših ocjena tijekom studentske praktične nastave?

- Da
- Ne
- Nisam osjećao/la anksioznost za vrijeme studentske prakse
- Nisam odradio/la nijedan sat studentske prakse

Imate li iskustva u poučavanju španjolskog jezika izvan okvira studentske praktične nastave (primjerice, rad u školi stranih jezika)? DA / NE

UZROCI ANKSIOZNOSTI

Molim Vas da na sljedeće tvrdnje odgovorite iskreno. Vaši odgovori trebaju odražavati Vaša stvarna iskustva i/ili osjećaje. Pročitajte sljedeće tvrdnje u vezi anksioznosti zbog poučavanja španjolskog jezika i odaberite opciju s kojom se najviše slažete.

1 – nimalo se ne slažem s tvrdnjom

2 – uglavnom se ne slažem s tvrdnjom

3 – uglavnom se slažem s tvrdnjom

4 – potpuno se slažem s tvrdnjom

Osjećam ili osjećao/osjećala sam anksioznost zbog:	1 – nimalo se ne slažem s tvrdnjom	2 – ne slažem se s tvrdnjom	3 – slažem se s tvrdnjom	4 – potpuno se slažem s tvrdnjom
upotrebe španjolskog jezika na nastavi				
mogućih pogrešaka u govoru				
mogućih pogrešaka u objašnjavanju gradiva				
vlastitog nepoznavanja vokabulara				
poteškoća u objašnjavanju gram. sadržaja				
neočekivanih pitanja na nastavi				
vlastite osobnosti (hoću li se svidjeti učenicima)				
nedostatka samopouzdanja				
nedostatka profesorskog iskustva				
upravljanja vremenom na nastavi				
nepripremljenosti nastavnog sata				
davanja uputa za aktivnosti na satu				
nepoznavanja tehnologije				
poteškoća usred služenja tehnologijom				
nedostatka autoriteta u učionici				
neposlušnosti učenika				
niske razine motivacije kod učenika				
učenikovih ocjena nakon provjere znanja				
mentorskog posjeta na nastavu				
moguće negativne evaluacije mentora/ice				

Postoje li još neki uzroci anksioznosti koji su prisutni u Vašem životu prije, tijekom ili nakon poučavanja, a nisu navedeni u tablici? Molim da napišete o kojim je uzrocima riječ.

SIMPTOMI ANKSIOZNOSTI

Simptomi anksioznosti mogu biti kognitivni, fiziološki i ponašajni. U sljedećoj tablici nalaze se simptomi iz sve tri skupine pa Vas molim da na sljedeće tvrdnje odgovorite iskreno. Vaši odgovori trebaju odražavati Vaša stvarna iskustva i/ili osjećaje. Pročitajte sljedeće tvrdnje o simptomima anksioznosti koje ste najmanje jednom osjetili ili ih osjećate zbog poučavanja španjolskog jezika te odaberite opciju s kojom se najviše slažete.

1 – nimalo se ne slažem s tvrdnjom

2 – uglavnom se ne slažem s tvrdnjom

3 – uglavnom se slažem s tvrdnjom

Simptomi anksioznosti koje sam osjetio/la zbog poučavanja španjolskog jezika su:	1 – nimalo se ne slažem s tvrdnjom	2 – ne slažem se s tvrdnjom	3 – slažem se s tvrdnjom	4 – potpuno se slažem s tvrdnjom
nesanica				
nedostatak fokusa				
manja motivacija za radom				
motiviranost za poboljšanjem u učenju				
smanjena predanost poučavanju				
gubitak volje za profesorskom karijerom				
razmišljanje o promjeni profesije				
sumnja u vlastite profesorske sposobnosti				
prevelika samokritičnost				
bolja organiziranost planiranja nastave				
iritiranost				
nezadovoljstvo				
depresija				
mučnina				
probavne smetnje				

bolovi u trbuhu				
prekomjerno znojenje				
palpitacije srca				
nemogućnost smirivanja				

4 – potpuno se slažem s tvrdnjom

Postoje li još neki simptomi anksioznosti koje Vam uzrokuje poučavanje španjolskog i koji su prisutni u Vašem životu, a nisu navedeni u tablici? Molim da napišete o kojim je simptomima riječ.

Smatrate li da postoje pozitivni simptomi anksioznosti? Ako je Vaš odgovor potvrđan, napišite koji su pozitivni simptomi za Vas.

VAŠA RAZMIŠLJANJA

Bliži se kraj istraživanja. U slučaju da smatrate da je u istraživanju nešto izostavljeno, ponuđena Vam je opcija dodavanja svojih misli o uzrocima ili simptomima anksioznosti zbog poučavanja španjolskog kao stranog jezika.

U prazno polje možete dodati svoje misli o uzrocima anksioznosti i simptomima anksioznosti do kojih dolazi zbog poučavanja španjolskog kao stranog jezika.

KRAJ ISTRAŽIVANJA

Ovim odjeljkom se zaključuje istraživanje. Molim Vas da pritisnete tipku "Podnesi" kako bi se vaši odgovori prihvatili. Hvala Vam što ste izdvojili vrijeme kako biste sudjelovali u istraživanju!