

**ANSIEDAD EN LA PRODUCCION ORAL DE LA LENGUA DE LOS ESTUDIANTES  
EN EL AULA DE CLASE**

**LUIS FERNANDO VEGA ROJAS**

Licenciado en Educación Básica Inglés y Lengua Castellana, Estudiante Maestría en  
Educación, Universidad de Nariño.

**ADRIANA JULIA E. RUALES ARCOS**

Licenciada en Lengua Castellana y Literatura, Estudiante Maestría en Educación,  
Universidad de Nariño.

**RESUMEN**

El propósito del presente artículo, es el de identificar algunos factores que influyen en el aprendizaje y en este caso, como la ansiedad dificulta el respectivo aprendizaje en la expresión oral de los estudiantes en el aula de clases. Los objetivos en la enseñanza y el aprendizaje de la producción oral serán, principalmente, el de conseguir que el hablante exprese lo que quiere enunciar, lo haga en forma adecuada y pueda interactuar oralmente cuando lo exija la práctica comunicativa. Para el logro de este propósito se examina una buena parte de la bibliografía, la que permite acercarnos a conceptos tales como: la ansiedad evaluativa, factores motivacionales, la adquisición de habilidades comunicativas, los cuales, inciden en la superación de la ansiedad en procesos de expresión oral en el aula de clase. La ansiedad debe ser tratada como un proceso cultural-institucional, a partir de un trabajo colectivo de reflexión sobre los aspectos que constituyen el desarrollo humano. Además, se debe estudiar los niveles fonético, gramatical y pragmático en función de la fluidez de la comunicación y producción de mensajes en contextos específicos; a su vez, el léxico del docente debe adaptarse a las necesidades y expectativas de los alumnos.

Palabras clave: aprendizaje, ansiedad, expresión oral, aula de clase.

**ANXIETY IN STUDENTS' ORAL PRODUCTION OF THE LANGUAGES IN THE CLASSROOM**

The purpose of this article is to identify some factors which influence the learning process and in this case how anxiety makes the students oral expression learning in the classroom difficult. The objectives in the teaching and learning of the oral production will basically be to make the speaker express what he wants in an accurate way and interacting orally when intended to do it. To achieve this, quite a lot of bibliography is examined which allows to understand better concepts like: Assessing anxiety, motivation factors, the communicative skills acquisition, which of course affect the anxiety overcome in the oral expression process in the classroom. Anxiety must be dealt with as a cultural and institutional process, taking as a starting point the collective work of reflection about the aspects which are part of the human development. Furthermore, the phonetic, pragmatic and grammatical levels must be studied, for the communication fluency and messages production in specific contexts; at the same time,

the teacher's lexicon must be adapted to the needs and expectations of the students

KEY WORDS: Learning, anxiety, oral expression, classroom.

El objeto del presente escrito artículo es el de identificar qué papel juega la ansiedad en la producción oral de los estudiantes en el aula de clases.

Como estudiantes-investigadores, se examinaron artículos de diversos escritores y para precisar referente el tema, se citarán algunos factores que influyen en el aprendizaje sobre la ansiedad en la producción oral en el aula de clases. En ese proceso, se evidenciaron varias causas de la ansiedad, por lo cual, se formularán algunas sugerencias para superar esta situación.

Muchísimo tiempo antes de alcanzar su exclusivo y característico poder de razonamiento, su reconocida impronta tecnológica y su actual estirpe científico-humanística, el hombre, como especie emergente y dominadora, desarrolló su única e incomparable habilidad para comunicarse de forma oral utilizando en este exclusivo proceso su destreza y capacidad para hacer uso infinito de medios finitos que, según Noam Chomsky, se expresa con notable creatividad en el lenguaje humano. Por esta razón es que el comienzo de toda la literatura fue oral y transmitido a través de esa vía por generaciones y generaciones desde tiempos inmemoriales. El lenguaje escrito es una invención reciente si consideramos el inmenso período del lenguaje oral que le precedió; el lenguaje oral como tal es el que da inicio justamente a la historia de la humanidad.

Hay muchas teorías sobre el aprendizaje, entre las cuales tenemos las teorías conductivas; que consideran, que el aprendizaje produce cambios de conducta observable y que está determinado en gran parte por el ambiente. Las teorías cognoscitivas, que afirman, que el aprendizaje es un proceso mental, no necesariamente observable y puede ser considerado como procesamiento de la información. La teoría detrás del aprendizaje basado en la producción oral, es la del conductismo, que dice que una lengua es un sistema de hábitos formados para responder a estímulos.

La formación profesional tiene mucho que ver en la actitud de diferentes docentes y estudiantes, en cuanto al rol de la aprehensión y posterior producción oral. Es evidente que los nuevos métodos (por ejemplo, el enfoque comunicativo) han llegado más a quienes los aplican, que a quienes los reciben.

### **DEFINICIÓN DE ANSIEDAD**

Según Aduna (1990), se puede definir como una intranquilidad, como un estado de tensión excesiva, acompañada de un temor inexplicable, la cual puede surgir en cualquier situación que constituya una sensación de amenaza para la persona. Brown (1994), toma la ansiedad, como uno de los factores afectivos más definitivos en la obstrucción del proceso de aprendizaje

de una lengua, pues, está asociado con sentimientos negativos como angustia, frustración, duda, tensión, etc., en el salón de clase. Heron (1989), hace referencia a lo que el mismo llama Ansiedad Existencial, la cual lleva al estudiante a formularse preguntas como las siguientes: seré aceptado? Seré querido? (ansiedad de aceptación: voy a entender lo que me van a enseñar? (ansiedad de orientación): voy a poder realizar las actividades que requiere el aprendizaje? (ansiedad de competencia) según el mismo autor, muchos de los casos que presentan este grave problema, pueden tener su origen en eventos en los cuales, el estudiante fue ridiculizado por algún error en alguna respuesta en clase; a lo cual llama Ansiedad Arcaica, es decir angustia reprimida del pasado.

La ansiedad es un fenómeno muy común en nuestro medio académico; personalmente se ha observado en ocasiones, que participar oralmente en un aula clase, es verdaderamente un “sacrificio” para muchos estudiantes, el hecho de pensar en la corrección por parte del profesor, en el caso de cometer algún error y en el comportamiento de los compañeros, en un momento de llegar a equivocarse en una determinada respuesta, esto hace que se evite la participación voluntaria; así, la ansiedad nos hace nerviosos y miedosos, lo cual genera una competencia pobre, debido a que este sentimiento está muy relacionado con el aspecto cognitivo del ser humano y con aspectos memorísticos del mismo. Según Torres (1997), “los estudiantes ansiosos son aquellos, quienes con frecuencia se muestran inferiores a sus compañeros, tímidos e indecisos ante una pregunta del profesor, además, cambian de color, aumentan su ritmo cardíaco, su piel comienza a transpirar más de lo normal, presentan sensación de ahogo y risa, no pueden ordenar sus ideas para dar una respuesta a la pregunta del profesor”.

En relación al aprendizaje, Luria (1990) afirma que el aprendizaje es un proceso de apropiación de la realidad para modificarla, es un proceso de comunicación que involucra siempre dos personas: una que enseña y otra que aprende. Lightbown P. and Spada N. (1999) afirman, “que las actitudes desarrolladas por los niños, en el ambiente de aprendizaje y en el ambiente afectivo socio-familiar, son resultado de las actitudes demostradas por sus padres, maestros y compañeros; además, estas actitudes forman parte de la percepción que se desarrolla de sí mismo y de los otros gracias a los determinantes de la cultura en la que se está viviendo”.

García Arretio (1986, 1989), señala que el estudio de la lengua materna requiere el desarrollo de lo que se denominan “cuatro destrezas”: “la expresión oral, la expresión escrita, la comprensión oral y la comprensión escrita” y es necesario mantener un equilibrio entre ellas, para obtener una competencia lingüística adecuada.

Hay muchos factores que influyen en el nivel de ansiedad, por ejemplo, el nivel educacional del estudiante, el profesor, la metodología, género, edad del estudiante; tomando todo en consideración, este artículo acentúa la importancia del papel del profesor en el aprendizaje de la lengua materna, hay personas que son ansiosos en el discurso, también se siente igual en la escritura, pero, se ve que éstas son dos construcciones relativamente independientes; sin embargo, comparten varias asunciones. Por ejemplo, el miedo de la evaluación es común

en ambos. Es nuestra firme creencia, que la ansiedad afecta nuestras vidas físicamente y psicológicamente; cuando nos enfrentamos con una situación difícil sentimos nuestro golpeo del corazón más rápidamente y por lo tanto nos asustan, el pensamiento y la falta de conocimientos nos hace mucho más nerviosos. Debido a ese hecho, a veces no somos capaces de controlar nuestros comportamientos, y sin duda, esto afecta la capacidad de discurso y por lo tanto se prefiere el mantener silencio más bien que el ser activos en el aula de clase.

Según MacIntyre (2002:46), las metas concretas que un aprehendiente quiere realizar, forman parte de la motivación. Dornyei (2005:77), afirma que el aprendizaje de una lengua, debe ser, de una manera divertida, entusiasta, estimulante, lo cual llevará a un mejoramiento y aprovechamiento de una buena competencia. Según (Mitchel&Myles2004: 26), afirma, que “una persona con buena autoestima tendría pocos problemas en comunicarse en el idioma”. Brown, Gardner y McIntyre (1993), afirman al respecto, que la ansiedad a veces aparece como respuesta a una situación, o evento en particular, a lo cual llaman situacional, o state Anxiety; pero que ésta, en ocasiones puede ser una característica principal del carácter como episodios transitorios de miedo en una situación, en la cual, el estudiante debe desempeñarse, es así que la ansiedad es simplemente un estado pasajero y disminuye con el tiempo, afirman los autores anteriormente citados.

Para Habel (1960),citado por Scovel (1978) en el libro de Brown (1994), explica la distinción entre la Ansiedad debilitativa y facilitativa, de la siguiente manera: mientras la ansiedad facilitativa, es una aprehensión por cumplir con una tarea específica y es considerada como un factor positivo que impulsa al individuo a superarse; la ansiedad debilitativa, es un factor negativo, factor que se debe evitar a toda costa, porque impide el óptimo desarrollo de la tarea a cumplir; esta clase de ansiedad es perjudicial y puede estar relacionada con la motivación, con actitudes, creencias negativas y con las dificultades en el desempeño del lenguaje. Según MacIntyre (2002:67) los estudiantes con alto grado de ansiedad son propensos a subestimar su proficiencia oral, mientras que los aprendices extrovertidos exageran su nivel de aprendizaje; de igual manera, varios estudios (Gardner 1985, Krashen 1981:30, Larsen, Freeman& Long 1994:169) han intentado medir la relación entre la angustia y el aprendizaje, sin llegar a conclusiones definitivas.

Según Young (1991), explica que a veces este factor (ansiedad), presenta relaciones negativas con una sola habilidad y no con otra, es decir no necesariamente con todas a la vez. Otros autores como Anderson, Javorsky, Skiller, patton, Ganschow y Sparks (1994), indican que un alto grado de ansiedad podría ser el RESULTADO de problemas en el aprendizaje más que la CAUSA. El nivel de ansiedad es un factor motivacional de tipo afectivo, en el cual, se involucra unos factores como la auto evaluación de las habilidades y esta correlacionada con la confianza que se tiene en relación con el aprendizaje del idioma; además, “la ansiedad es un factor motivacional de tipo cognitivo” (Muñoz 2000:84-85). Según Malmberget al. (2000: 28), “si un estudiante se siente poco motivado, no presta atención a la asignatura, con resultados peores como consecuencia de dicha situación”.

Howard Garner, R. & al (1979) afirma, que la motivación se puede observar desde dos puntos de vista; El primero nos presenta la motivación intrínseca, en la cual quien aprende lo hace por su propia necesidad, es decir, el placer que proporciona el aprendizaje o la adquisición de nuevos conocimientos, lo cual lleva a sentimientos de logro. (Lepper 1988, p. 292, citado por Spaulding, 1994, p. 218) afirman, en otras palabras, que una motivación intrínseca centrada en la satisfacción personal, es obvio que la motivación intrínseca necesita una personalidad interna (aquella que percibe los reforzamientos medioambientales, producidos o son consecuencia de su propia conducta, es decir que ésta, no es derivación de la acción del azar o de otros) con un éxito académico de alta predictibilidad; Mientras que en la motivación extrínseca el aprendiz persigue una meta únicamente por obtener el reconocimiento externo y de ser aceptado en una determinada sociedad.

Horwitz y Young (1986), hacen evidente este hecho, pues muchos estudios muestran, que los individuos ansiosos son menos exitosos en el aprendizaje del lenguaje. Por su parte, Oxford (1990) dice que "el estudiante es una persona integral", que emplea recursos intelectuales, sociales, emocionales y físicos y por lo tanto, no es simplemente una máquina cognitiva o meta cognitiva que procesa información.

Krashen (1998) afirma, que el "affective filter" actúa como un bloqueo mental, que evita la adquisición completa del input, al que se expone el adolescente o adulto en el proceso de aprendizaje. Este filtro puede estar alto o bajo según la situación. Se debe favorecer que los filtros afectivos estén bajos, es decir que no haya nada de ansiedad, ya que de lo contrario el "input" no es asimilado, dificultando de esta manera el proceso de aprendizaje.

Tarone (1997) sugiere el uso de técnicas y actividades que desarrollen la comunicación, ya que esta debe tener un sentido claro, por consiguiente, el hablante, necesita recibir "feedback" de los oyentes, para así, poder evaluar si su objetivo ha sido logrado (a través de la comunicación o producción oral). Según Young, Dolly & Jesusita (1990), la ansiedad no se manifiesta porque le corrijan el error, sino por "estar expuestos al frente de la clase", teniendo en cuenta esta consideración, el fenómeno deja de llamarse "ansiedad" para denominarse "miedo escénico".

Otros autores, también se refieren al tema de la ansiedad, tales como: Arnold, J. (2006), afirma que los factores afectivos influyen de manera determinante en los procesos de adquisición y producción de la lengua materna. Rinaudo, de la Barrera, Donolo (2006) afirma, que el desarrollo de la afectividad, comienza en la manera, como la persona recibe los estímulos que le envía el entorno y del grado de conciencia de su recepción. Candlin, N. (1990), afirma que la seguridad en sí mismo se deriva de la acumulación de experiencias consigo mismo y con otros, así, como con la valoración del mundo que gira a su alrededor. Scovel (1978), define la ansiedad como "a state of apprehension, a vague fear" y es generalmente producida, por un estado de duda frente a un hecho, palabra o circunstancia, por ejemplo, la aprehensión en la comunicación que impide expresar con claridad los pensamientos e ideas. Según Brown (1994), la empatía se relaciona con el lenguaje y la sociedad, es decir, "empathy is the process of putting yourself into someone else's shoes".

Hay factores que influyen de manera determinada en el aprendizaje como son: la motivación, la actitud, la autoestima, el conocimiento previo, el propio estilo cognitivo de aprendizaje.

La producción oral es una de las llamadas destrezas o artes del lenguaje; es uno de los modos en que se usa la lengua, junto a la producción escrita, la comprensión auditiva y la comprensión lectora. Este modo de usar la lengua, además, tiene una naturaleza productiva o activa, como la producción escrita, que se distingue del carácter supuestamente receptivo o pasivo de los procesos de comprensión. Este artículo parte de la idea de que la producción, la expresión y la interacción oral reflejan un proceso en cuya explicación han de intervenir la psicolingüística, la lingüística, la etnografía de la comunicación y la didáctica. Por lo tanto, cuanto mejor se entiendan algunos elementos fundamentales de estas disciplinas, en mejores condiciones se estará de comprender cómo es, cómo se usa y cómo se aprende la oralidad de una lengua

En la actualidad, existen diversas teorías que explican tanto la adquisición como el aprendizaje del lenguaje, tal es el caso de Chomsky (1965), quien a partir de investigaciones previas introduce el término competencia comunicativa, el cual abarca la competencia sociolingüística, contextual y gramatical, que son componentes de conocimientos que los individuos poseen. Savignon (1972) amplía el concepto de competencia comunicativa, la cual define como la habilidad que tienen los individuos de interactuar en ambientes realmente comunicativos. Ella destaca que el éxito de lograr la comunicación dependerá también de los individuos y del ambiente donde estos se desenvuelvan además de los conocimientos que ya poseen acerca del idioma.

Aunado a esto, distintos factores intervienen en el proceso de aprendizaje de un idioma que puede afectar el éxito de alcanzar dicho proceso, entre estos agentes se encuentran las diferencias individuales de cada sujeto, el ambiente donde se desenvuelven, los conocimientos previos que cada individuo posea; de igual manera, los factores internos de cada persona, los factores sociales como edad, género, clase social, etc., los factores afectivos dentro de los que se encuentran la motivación, la autoestima, la ansiedad, entre otros.

Para (Schwarz, 1997 citado en Messadh, 2006) la ansiedad en el aprendizaje en el contexto del aula está ligada a la causa de fracasos, a la producción de errores tanto en gramática como en pronunciación, así como también a dificultades para entender al profesor, a recordar vocabulario, etc. Cada individuo posee una serie de rasgos que lo hacen reaccionar ante ciertas situaciones de una forma única y personalizada, donde los factores afectivos permiten a los aprendices estar conscientes del entorno donde se desenvuelven, y ellos generan respuestas emocionales y actúan de acuerdo a las exigencias del mismo. En el dominio de una lengua extranjera (LE) surgen en los estudiantes diferentes respuestas afectivas tales como la autoestima, que tiene que ver con la forma como una persona se siente consigo misma; la motivación, la cual está relacionada a la emoción o el deseo que impulsa a una persona a realizar o no una acción; la actitud, relacionada a la forma de actuar de una persona o su manera de hacer las cosas. Además de estas características, las diferencias individuales de cada aprendiz cualidades como la aptitud, edad, género, creencias, estilos de aprendizaje y la

ansiedad, entre otros, son algunos de los factores afectivos que juegan un papel importante en el aprendizaje de una lengua.

Por ser la ansiedad una de las variables que ha llamado la atención de estudiosos en el campo de la educación y la psicología, son diversos los estudios que se han realizado para identificar los efectos que ésta tiene en las personas. De acuerdo con la Asociación Estadounidense de Psicología (2001), el término ansiedad puede ser definido como “una emoción caracterizada por sentimientos de tensión, pensamientos de preocupación y cambios físicos como el incremento de la presión sanguínea”.

En sus trabajos de psicología general Scovel (1978) define “la ansiedad como un estado emocional, una especie de miedo que sufren los individuos, ligado a una situación o a un determinado objeto”. No obstante, Brown (1980) argumenta que “el término ansiedad es difícil de definir, puesto que está asociado a sentimientos de inquietud, duda, miedo o preocupación”. En los últimos años los avances en estudios relacionados a este tema han generado literatura productiva que explican el vínculo existente entre la ansiedad y el aprendizaje de un idioma extranjero. La ansiedad en el aprendizaje de una LE es categorizada como una ansiedad específica (Horwitz y otros, 1986).

Por esta razón los objetivos en la enseñanza de la producción oral en el aula de clases serán, principalmente, el de conseguir que el hablante exprese lo que quiere expresar, que lo haga de forma adecuada y que pueda interactuar oralmente cuando lo exija la práctica comunicativa. Así, el nivel fonético, debe orientarse en lo posible a hablantes de orígenes lingüísticos específicos; el nivel gramatical destacará la importancia de la fluidez de la comunicación y la inteligibilidad de los mensajes; en el nivel pragmático hay que centrarse en la comunidad de habla específica y, por último, en el nivel léxico el enseñante debe adaptarse a las necesidades y expectativas de los alumnos.

### **ANSIEDAD EVALUATIVA**

El temor a ser evaluados negativamente, hace referencia al temor que sienten los individuos al ser evaluados por otros o ser evaluados negativamente, lo que trae consigo evadir la exposición a cualquier situación evaluativa. Este tipo de ansiedad puede ocurrir en contextos sociales y en situaciones de evaluación (Horwitz y otros, 1986). Con respecto a ambientes de aulas de clases, los estudiantes que padecen este tipo de ansiedad son pasivos, lo que dificulta el desarrollo de sus destrezas en el lenguaje, trayendo como consecuencia el abandono de los estudios para evitar situaciones que le generen ansiedad (Aida, 1994).

Se han elaborado varios modelos teóricos para explicar la relación entre la ansiedad ante los exámenes y la ejecución en los mismos. Desde un modelo conductual se supone una inhibición de conductas académicas bajo una situación de castigo, con los componentes condicionados o emocionales habituales en una situación de ansiedad. Desde una perspectiva cognitiva se incluyen la existencia de pensamientos negativos, dificultades en la resolución de problemas,

déficits atencionales y baja autoestima como causas de esta problemática (Gutiérrez-Calvo, 1984, 1986; Krampen, 1988).

La ansiedad evaluativa puede ser “anticipatoria”, si el sentimiento de malestar se produce a la hora de estudiar o al pensar en qué ocurrirá durante el examen, o “situacional” si ésta acontece durante el propio examen. En resumen, encontramos que la ansiedad puede darse antes, durante y/o después de finalizado el examen. En cualquiera de estos casos, puede asociarse con consecuencias a tres niveles:

- A nivel fisiológico: pueden aparecer síntomas como taquicardia, tensión muscular, náuseas, sequedad de la boca o sudoración, hiperventilación.

- A nivel psicológico: se puede producir una imposibilidad de actuar, tomar decisiones, expresarse o manejar situaciones cotidianas. Como consecuencia, se puede tener dificultad a la hora de leer y entender preguntas, organizar pensamientos o recordar palabras o conceptos (concentrarse). También es posible experimentar un bloqueo mental (o “quedarse en blanco”), lo que se manifiesta en la imposibilidad de recordar las respuestas pese a que éstas se conozcan (parálisis).

- A nivel emocional: pueden darse sentimientos de aprehensión, inquietud, tristeza, enfado o soledad.

En último término, ubicándonos en el extremo más alarmante, el malestar que se experimenta puede llevar a la parálisis y/o la evitación del propio examen.

La respuesta de ansiedad, en sí misma, no es algo negativo, a niveles óptimos, puede ayudar a focalizar la atención o a realizar una ejecución más veloz; el problema sobreviene, como anunciaba hace tiempo María Paz García-Vera, directora de la Unidad de Psicología Clínica y de la Salud de la Universidad Complutense de Madrid, cuando esta ansiedad se da a niveles muy elevados, o con una frecuencia excesiva, llegando a interferir en la ejecución del examen o en la situación concreta a la que se enfrenta.

Pero, ¿por qué aparece la ansiedad ante los exámenes? en la mayoría de las ocasiones existe un agente real o percibido que activa la ansiedad. En el caso de la ansiedad ante los exámenes, además, el miedo no es del todo irracional, puesto que la ejecución en las pruebas determina, en buena medida, el futuro académico de la persona. Por tanto, el agente real o percibido puede ser una experiencia anterior de bloqueo en un examen, o de haber sido incapaz de recordar respuestas que se conocían. En el caso en que la preparación para el examen haya sido adecuada, la ansiedad puede deberse a que aparezcan pensamientos negativos o preocupaciones (¿“qué pasará si hago mal el examen?” ¿Cómo lo están haciendo los demás?”); en otras ocasiones, es posible que surja debido a una falta de preparación para el examen, en cuyo caso, es lógico que se presente la preocupación y es en estos casos, los errores en la distribución del tiempo y malos hábitos de estudio hacen que se presente este tipo de inconveniente.

Para afrontar la ansiedad ante los exámenes, pueden utilizarse diversas estrategias orientadas a reducirla, donde la efectividad y eficacia de las mismas, depende de la adecuación de su uso y del grado en que el estudiante se compromete con esas estrategias.

Dos aspectos a tener en cuenta en la ansiedad evaluativa son:

**Exposición:** es importante procurar exponerse ante las situaciones que producen ansiedad. Este paso es necesario para abordar la ansiedad en general, y con ello ir aumentando día a día las habilidades para manejarla. No hay que evitar asistir a un examen por el miedo a quedarse en blanco, el desarrollo de habilidades para afrontar la ansiedad es un proceso gradual, que se irá afianzando en los sucesivos exámenes.

**Autoconocimiento:** Intentar reconocer las emociones que acompañan la respuesta de ansiedad en las situaciones críticas es fundamental, donde el objetivo es el de detectar con la mayor premura posible la aparición de la ansiedad, y poner así en marcha estrategias para impedir que ésta aflore.

De manera más específica, algunas indicaciones útiles se recogen en la siguiente tabla:  
 Tabla 1. Indicaciones

<b>Mientras se estudia:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asignar el tiempo necesario de estudio para hacer todas las cosas necesarias antes del examen (revisar material de estudio, hacer esquemas, repasar los temas...).</li> <li>- Aumentar la confianza en uno mismo revisando frecuentemente el material.</li> <li>- Establecer metas de estudio y afrontarlas de una en una para que no se produzca saturación.</li> <li>- Si uno se siente nervioso, tratar de relajarse con alguna técnica.</li> </ul>
<b>Antes del examen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Llegar pronto para sentarte en un sitio en el que uno se encuentre a gusto.</li> <li>- Evitar encontrarse con gente que pueda hacer dudar a uno sobre su preparación.</li> <li>- Cuando se reciba el examen, leer las instrucciones un par de veces y organizar el tiempo de forma eficiente.</li> <li>- No apresurarse si uno ve que sus compañeros acaban antes, trabajar tranquilamente al ritmo de uno.</li> </ul>

<b>Durante el examen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Algunas de las técnicas de relajación que pueden usarse durante la fase de estudio también pueden servir durante el examen, se puede tomar un par de minutos de descanso si se cree necesario.</li> <li>- Empezar con las preguntas más sencillas, reforzará a la persona y hará que se afronten con mayor seguridad las preguntas más difíciles.</li> <li>- Preguntar al profesor aquellas dudas que surjan durante el examen.</li> <li>- Pensar en cosas positivas que ayuden a mantener la concentración durante el examen, como "esto es sólo un examen", "Estoy familiarizado con el material"...</li> </ul>
<b>Después del examen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No ir corriendo a seguir estudiando, darse un premio por el esfuerzo realizado.</li> <li>- No darle más vueltas a las respuestas ni intentar comprobarlas.</li> </ul>

## BIBLIOGRAFIA

- Alonso, J. (1993) Motivación y aprendizaje en el aula. Madrid: Santillana.
- Arnold, J. (2000). La dimensión afectiva en el aprendizaje de idiomas. Madrid: Cambridge University Press.
- A. R. Luria (1987), La fabricación de la mente. Cambridge, Massachusetts Y Londres, Inglaterra: Harvard prensa Universitaria.
- Arnold, J. (2006). Los factores afectivos en el aprendizaje del español como lengua extranjera. London: Etudes de linguistique appliquée.
- Brophy, J. (1997), Motivation students to learn, London: McGraw-hill.
- Brown, D. (1994). Principles of Language Learning and Teaching, New Jersey: Prentice Hall.
- Candlin, N. (1990). Hacia la enseñanza de lenguas basada en tareas. Madrid: s.n.
- Cassany, D & otros. (1994). Enseñar lenguas, Barcelona: Graó.
- Cassany, D. (1996). Reparar la escritura. En didáctica de la corrección de lo escrito, Barcelona: Graó.
- Castellá, J. (1996). Las tipologías textuales y la didáctica de la lengua, España: Arcos.
- Collados, Á. (1998). La evaluación de la calidad en interpretación simultánea. La importancia de la comunicación no verbal, Granada: Comares.
- Crookes, G. & Schmidt, R. (1991). Motivation: Reopening the research agenda en Language Learning.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior, New York: Plenum.
- Dornyei, Z. (2001), Teaching and researching motivation. London: Longman.
- Dulay, H., Burt, M., & Krashen, S. (1982). Language Two, New York: Oxford University Press.
- Faure, E., & Otros (1980). Aprender a ser, Madrid: Alianza/UNESCO.

- Gaonac, H. (1987). Théories d'apprentissage et acquisition d'une langue étrangère. Paris: LAL.
- Garner, R. (1968). Attitudes and motivation: Their role in second language acquisition. *Tessol Quarterly*.
- Garner, R. (1985). *Social psychology and language learning: the role of attitudes and motivation*, London: Edward Arnold.
- Garner, R., & Lambert, W. (1972). *Attitudes and motivation in second language learning*. Rowley Mass.
- Garner, R. & al (1979). *The Attitude/Motivation Test Battery*, Research Bulletin No. 15 UWO, Ontario.
- Gardner, H. (1994). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, New York: Basic Books.
- Goleman, D. (2006) *Intelligenza sociale*. Milano: Rizzoli.
- Horwitz, E., & Young, D. (1991). *Language anxiety*. New Jersey: Prentice Hall.
- Horwitz, E. (1988). The beliefs about language learning of beginning university foreign language students. *Modern Language Journal*. 72 (3). 283-294
- Inhoffen, N. (1996). El papel de los gestos en la ordenación y estructuración de la lengua hablada española. en Kotschi, Oesterreicher T., Zimmermann W. (eds.) *El español hablado y la cultura oral en España e Hispanoamérica*, Madrid: Iberoamericana / Vervuert.
- Kramsch, C. (2001). El privilegio del hablante intercultural, en Byram, M., Fleming, M. (eds.). *Perspectivas interculturales en el aprendizaje de idiomas. Enfoques a través del teatro y la etnografía*, Madrid: Cambridge University Press.
- Lepper, M. (1988). *Motivational considerations in the study of instruction*. *Cognition and Instruction*. 5.
- Lightbown P. and Spada N, (1999). *How Languages are Learned*, 2da Edición, Oxford: University Press.
- MacIntyre, P. (2002). Motivation, Anxiety and emotion in second language acquisition. En Robinson, P. (Ed.) *Individual differences and instructed language learning* (pp45-68). Amsterdam: John Benjamins Publishing Company.
- Mitchell, R & Myles, F. (2004). *Second language learning theories*. London: Arnold.
- Muñoz, C. (Ed) (2000), *Segundas lenguas, adquisición en el aula*, Barcelona: Ariel.
- Prabhu, N. (1992). The Dynamics of the Language Lesson. *TESOL Quarterly* 26(2).
- Young, D. (1990). An investigation of students' perspectives on anxiety and speaking Foreign Language *Annals* 23 No. 6.
- Zayas, F. (1993). *El enfoque comunicativo en la enseñanza de lenguas*. Barcelona: Paidós.