

Manejo de la ansiedad en el aprendizaje del inglés mediado por estrategias en inteligencia emocional²¹

*Mina Gómez Paola Andrea²²
López Ramírez Eliana Andrea²³
Luna Giraldo Maira Alejandra²⁴*

Resumen

La presente investigación analizó la incidencia de las estrategias basadas en inteligencia emocional para el manejo de la ansiedad, en los estudiantes de cuarto semestre de la Licenciatura en Lenguas Extranjeras con Énfasis en Inglés de la Unidad Central del Valle de Cauca. Inicialmente se identificó el nivel de ansiedad correspondiente al nivel alto; posteriormente se implementaron estrategias para descubrir la incidencia en su manejo, que abarcaron un seguimiento realizado por medio de diarios de campo y un grupo focal, los cuales probaron el progreso de la población participante; finalmente se evaluó el efecto de las estrategias utilizadas por medio de una escala, la cual confirmó la disminución de la cantidad de alumnos con nivel de ansiedad alta, conllevando al incremento del nivel bajo, igualmente que el nivel medio de esta emoción negativa, igualmente se demostró un cambio positivo, no solo en la reparación de la ansiedad en el aprendizaje de la lengua extranjera, sino también en la atención y claridad emocional.

21 Artículo producto del trabajo de grado titulado: “Estrategias basadas en la inteligencia emocional para el manejo de la ansiedad en la lengua extranjera de los estudiantes de cuarto semestre de la Licenciatura en Lenguas Extranjeras con Énfasis en Inglés de la Unidad Central del Valle del Cauca - UCEVA 2020 para optar al título de Licenciado en Educación Básica con énfasis en Lenguas Extranjeras, UCEVA, Tuluá, Colombia.

22 Directora trabajo de grado y docente investigadora de la Unidad Central del Valle (UCEVA) adscrita al grupo ILA, Psicóloga de la Universidad de Manizales, Magister en Educación: Desarrollo Humano, de la Universidad San Buenaventura, Colombia; candidata a Doctorado en Ciencias de la Educación, Universidad Cuahtémoc Aguascalientes, México, pmina@uceva.edu.co.

23 Licenciada en educación básica con énfasis en lenguas extranjeras, de la Unidad Central del Valle (UCEVA)

24 Licenciada en educación básica con énfasis en lenguas extranjeras, de la Unidad Central del Valle (UCEVA)

Introducción

En la actualidad, se ha podido observar que a la educación emocional no se le ha concedido la importancia que merece en la educación superior, como lo asegura Bisquerra (2014) la educación formal se ha enfocado en aspectos cognoscitivos, dejando de lado la dimensión emocional del ser humano, por lo tanto, resulta indispensable su inclusión en la formación del profesorado, ya que es esencial para la evolución profesional del maestro e igualmente para fomentar el desarrollo de competencias emocionales en el alumnado, fomentando el bienestar social y personal de la comunidad educativa.

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, se confirmó la necesidad de trabajar en la educación emocional por medio de la inteligencia emocional, dado que ella implica el manejo de las emociones, que si resultan ignoradas, alteran tanto salud mental como física, además perturban los procesos de aprendizaje y las relaciones sociales, las cuales son parte fundamental en el desarrollo del ámbito interpersonal e intrapersonal y adicionalmente afectan al desempeño académico y laboral (Brackett y Caruso, 2007), A partir de ello, resultó necesario resaltar que la inteligencia emocional debe ser incluida desde la primera etapa de la vida y durante todo su ciclo.

La realización del estudio fue orientada por una situación problemática de alta relevancia en el sector educativo bilingüe. Dado que, el aprendizaje de la lengua extranjera se ve influenciado por factores afectivos los cuales están relacionados con el éxito o el fracaso del estudiante en este proceso. Uno de estos elementos es la ansiedad, la cual según Brown (2000) juega un rol afectivo esencial en el aprendizaje de la lengua extranjera, incluso Cordero y Morales (2016) afirman que es causante de falencias en el aprendizaje de esta. Así mismo coincide Tobías (1994) quien asegura la existencia de 3 niveles por los cuales la ansiedad obstruye el aprendizaje. En primer lugar, impide el procesamiento eficaz de los nuevos conocimientos, en segunda instancia, obstruye la aplicación de los nuevos conocimientos adquiridos y por último interfiere negativamente en la producción o expresión de los mismos.

Puesto que la población objeto de estudio evidenció un nivel considerable de ansiedad alto y teniendo en cuenta la noción de Horwitz et al (1986) quienes argumentan que la ansiedad actúa negativamente en el aprendizaje de la lengua extranjera e impide su uso, resultó indispensable trabajar la educación emocional. A esto se le suma la gran ventaja que representa fomentar este aspecto, la cual para Bisquerra (citado por Castellanos y Romero, 2018) permite "alcanzar el desarrollo integral de la persona, brindándole al estudiante la posibilidad de capacitarse para mejorar su capacidad de comunicación, aprendiendo a resolver conflictos, tomando decisiones al planificar su vida y promoviendo una actitud positiva frente a la vida." (p. 6 - 7)

Considerando lo anterior, se incluyó la educación emocional por medio de las estrategias basadas en inteligencia emocional, para promover la reparación emocional, siendo esta una competencia emocional indispensable para manejar las emociones, en particular la ansiedad en el aprendizaje de la lengua extranjera, dado que obstruye su adquisición, la participación y la interacción social haciendo uso de la lengua meta, logrando detener el proceso de aprendizaje. A continuación, se presentan los aspectos teóricos más relevantes relacionados con el estudio.

Revisión de la literatura

A lo largo de las últimas décadas, el estudio de la inteligencia ha experimentado una progresiva evolución, que comprendió desde concepciones como las de Spearman (1927) o Terman (1975) quienes tenían una postura única donde ser inteligente comprende tener la aptitud general para la construcción de conceptos y la resolución de problemas, así como la noción de Thurstone (1960) retomada por Fernández (2015) al afirmar que la inteligencia está formada por capacidades mentales como la memoria, la competencia numérica, la velocidad de percepción, la comprensión verbal y el razonamiento.

Las nociones mencionadas fueron anuladas en la década de los 80 cuando emergieron teorías claves que revolucionaron la idea que se tenía de inteligencia, una de ellas fue la Teoría de las Inteligencias Múltiples de

Howard Gardner, H (2001) la cual reveló que no sólo existe un tipo sino una amplia variedad de mínimo siete, considerándola como la habilidad para la resolución de problemas o la creación de productos de valor en las culturas humanas, entre las planteadas están la inteligencia interpersonal e intrapersonal, siendo esta teoría estimada como precursora de las teorías de la inteligencia emocional, dado que posteriormente emergió gracias a Goleman (1995) quien propuso la "Inteligencia emocional" para evidenciar la importancia de hablar del manejo de emociones y cómo ellas pueden trastocar el desempeño laboral y personal del ser en todos sus contextos.

Pese a que existen diversas posturas de la inteligencia emocional, es la de Salovey y Mayer (1997) la adoptada por el estudio dado que "incluye la habilidad para percibir, expresar, comprender y regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual" (Salovey y Mayer, 1997 p.10), igualmente efectuaron la formulación de tres habilidades que se desprenden del concepto, de acuerdo con Taramuel y Zapata (2017) primeramente la atención emocional se refiere al grado de conciencia que las personas creen poseer sobre las emociones, la capacidad para reconocer los sentimientos y su significado, en segunda instancia la claridad emocional siendo la facultad que tienen las personas para comprender y conocer las emociones, percibiendo su distinción y evolución, asimismo como su integración en el pensamiento, finalmente la reparación emocional obedeciendo a la capacidad de controlar y regular las emociones tanto positivas como negativas.

De acuerdo a esa integración en el pensamiento, cabe resaltar que, educar en pensamiento crítico es formar para la vida. La razón principal es que, es una competencia transversal a todas las áreas del currículo y permite comprometerse en la sociedad y su impacto se puede ver a largo plazo y fuera de las aulas. La perspectiva del esfuerzo permanente hacia la consecución de un objetivo, implica un alto grado de integración de la disposición física, emocional e intelectual de un sujeto sobre lo que desea conseguir, sea a beneficio propio o común. (Mina y Caicedo, 2020). Tanto es así, que para poder aprender y desarrollar óptimamente las capacidades emocionales y las habilidades sociales hace falta la práctica. En cualquier caso, llevar la

educación emocional al terreno de la praxis obliga en definitiva a revisar o replantear la propia actividad como docentes y estudiantes (Mina, Caicedo, Chávez y Duque, 2020).

De acuerdo con Bisquerra (2011) las emociones son producidas como respuesta a un acontecimiento (estímulo) externo o interno, ya que un mismo suceso puede generar distintas emociones en diferentes personas, también afirma que tal acontecimiento que activa la emoción puede ser actual, pasado o futuro; real o imaginario, consciente o inconsciente. Así mismo, existe un mecanismo innato que hace una valoración instantánea de los acontecimientos percibidos por los sentidos, este detecta la información que puede activar la emoción y cuando el estímulo afecta la supervivencia, el bienestar del individuo o es distinguido como un peligro u obstáculo surge una emoción negativa, por el contrario, cuando se hace referencia a las emociones positivas es gracias a que el acontecimiento es valorado como un progreso hacia los objetivos o el bienestar.

Es necesario mencionar las implicaciones de las emociones en la educación superior, específicamente en la formación docente dado que según Brackett y Caruso (2007) afectan los procesos de aprendizaje y por consecuencia el rendimiento académico, en consonancia con Palomera et al (2008) la docencia es considerada una de las profesiones más estresantes debido a la labor basada en interacciones sociales en las que el docente no solo debe regular sus propias emociones sino también las de sus educandos y los demás miembros que hacen parte de la comunidad educativa, los autores mencionados anteriormente también aseguran que los docentes infortunadamente experimentan emociones negativas con más frecuencia que las positivas.

Cabe resaltar que el desarrollo de competencias emocionales en la educación de maestros según (Palomera et al, 2008) es indispensable para su propia efectividad y bienestar personal considerando que resulta irrealizable la enseñanza de las mismas si previamente no se han alcanzado, asimismo no es permisible desempeñar la labor docente de calidad ante la escasez del bienestar proporcionado por la educación emocional. Por lo anterior resulta imperativa la inclusión de la inteligencia emocional en la

formación docente, debido a que de no hacerlo se permite la interferencia causada por las emociones negativas en la capacidad para procesar la información, por el contrario, al incluirse se promueven las emociones positivas las cuales aumentan la capacidad creativa y la capacidad de afrontamiento en presencia de dificultades.

Gracias a los estudios acerca de la afectividad que emergieron en los años sesenta se estableció una importante relación entre la afectividad y el éxito en el aprendizaje de una segunda lengua, con aportes como los de Hilgard (1963) y Chastain (1975) quienes coincidieron en asegurar que las características afectivas influyen tanto en el aprendizaje como las habilidades cognitivas, desde entonces se ha estimado que las causas de un aprendizaje fallido pueden ser otorgadas en gran proporción a variables afectivas.

Posteriormente surgió la teoría del filtro afectivo soportada por autores como Dulay y Burt (1977) y Krashen (1982), dicha teoría argumenta que existen algunos factores afectivos en el aprendizaje de la lengua que actúan como un filtro, el cual filtra la cantidad de input en el cerebro de los estudiantes, de acuerdo con esta concepción Du (2009) argumenta que las personas con un alto filtro afectivo disminuirán su intake (apropiación de datos), por el contrario las personas poseedoras de un filtro afectivo bajo, permiten más input en su dispositivo de adquisición del lenguaje.

Aspectos como los mencionados anteriormente, son relevantes cuando los aprendientes están inmersos en un medio ambiente que les propicie las diferentes herramientas y especialmente la seguridad y autoconfianza, la capacidad de explicar sus ideas y de comunicar sus sentimientos es más rápido y directo, lo cual por ende facilita la carga emocional y el aprendizaje será más veloz, significativo y eficaz, esto se nota en el aula de clase y en los estudiantes al momento en que ellos decidían compartir sus diferentes ideas y emociones con los demás compañeros y docentes (Mina, Arias y Pérez, 2020).

En el libro *Principles of Language Learning and Teaching* se argumenta que "el dominio afectivo se refiere al lado emocional de la conducta humana y debe estar yuxtapuesto al cognitivo" (Brown, 1980, p.143), Asimismo incluye

los factores personales que influyen en el éxito del aprendizaje de la lengua extranjera, en los cuales propone a la ansiedad como uno de ellos. Factor que a pesar de que algunos autores afirman que un nivel moderado puede resultar beneficioso, la mayoría de estudios y autores desde la década de los 70 hasta la actualidad corroboran lo contrario, entre ellos Gardner (2001) quien concluyó que la ansiedad en la lengua extranjera puede tener efectos negativos en el proceso del aprendizaje.

Corroborando esta postura Rubio (2004) afirmó que cuando la ansiedad se presenta ocurre un cambio de marchas en el cerebro, pasando de los hemisferios derecho e izquierdo del neocórtex que llevan a cabo las funciones lingüísticas, a dejar encargado al sistema límbico gestor de las reacciones emocionales, es necesario recalcar que este intercambio obstruye la adquisición del lenguaje, el autor hizo énfasis en que si la ansiedad es aún mayor el cerebro delega al cerebelo, encargado de las necesidades primarias y en esta situación el aprendizaje resulta impedido.

En concordancia con esta noción, Cordero y Morales (2016) testificaron que la ansiedad es causante de falencias en el aprendizaje dado que al presentarse altos niveles se reduce la atención, así mismo alegó Tobías (1994) al exponer que además de impedir el procesamiento eficaz de los nuevos conocimientos, obstruye la aplicación de nuevos conocimientos e interfiere negativamente en la producción o expresión de los mismos. Adicionalmente, Falagán (2016) afirmó que puede impedir y detener el proceso de aprendizaje anulando e inhabilitando al aprendiente, dado que esta emoción interviene en la participación de los alumnos en las actividades o en los resultados producidos en los exámenes, coincidiendo con ellos, Horwitz et al (1986) aseguraron que la ansiedad es un factor afectivo que puede provocar dificultades para comprender el contenido y discriminar tanto los sonidos como las estructuras de un mensaje de la lengua meta.

Los autores mencionados anteriormente también relacionaron la ansiedad con sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación, por consiguiente, la definieron como "un complejo distinto de auto percepciones, creencias, sentimientos y comportamientos relacionados con el aprendizaje del idioma en el aula que surgen de la singularidad del proceso

de aprendizaje del idioma" (Horwitz et al 1986 p.128), además expusieron tres tipos de ansiedad emergentes, las cuales son: la aprensión comunicativa, la ansiedad ante los exámenes y el miedo a una evaluación negativa por parte de otras personas, la primera de ellas, la aprensión comunicativa siendo definida como "un tipo de timidez caracterizada por el miedo o la ansiedad a comunicarse con otras personas" (Horwitz et al 1986, p.127) es decir, la inhabilitación para expresar adecuadamente los pensamientos e ideas.

En segunda instancia, la ansiedad ante los exámenes que se origina por el miedo al fracaso, debido a la búsqueda de la perfección y el temor a cometer errores por parte de los educandos, esta ansiedad de actuación los conduce a evitar contestar, considerando que los exámenes son constantes en el aula de lengua extranjera esta ansiedad de actuación puede frenar significativamente el aprendizaje, ya que puede "provocar que el aprendiz se quede en blanco al tratar de recordar elementos que había estudiado durante el curso y que conoce, incapacidad que causa a su vez mayor ansiedad" (Falagán 2016, p.27). Finalmente, el miedo a una evaluación negativa por parte de otras personas que se presenta "en cualquier situación de tipo social en la que la persona se sienta evaluada y no solo durante los exámenes" (Falagán, 2016, p.27), asimismo como la anterior puede bloquear al estudiante y evitar el excelente desarrollo del proceso de aprendizaje.

Lo dicho hasta aquí confirma que existen factores afectivos que interfieren negativamente filtrando la cantidad de input en el cerebro de los estudiantes, uno de ellos propuesto diversidad de autores es la ansiedad, factor que juega un rol importante en la adquisición de la lengua extranjera causando un cambio de marchas en el cerebro que perjudica su proceso de aprendizaje, dado que afecta los resultados en la evaluación y la interacción en la lengua meta, asimismo como la comprensión de sonidos, estructuras y mensajes en ella, razón por la cual fue indiscutible la necesidad de intervenciones para mitigar su efecto y los efectos de las diferentes ansiedades de actuación ya mencionadas. Cabe resaltar también que ésta el pensamiento metacognitivo, el cual se refiere al grado de conciencia o conocimiento que los individuos poseen sobre su forma de pensar, sustentado como procesos y eventos cognitivos (Mina y Caicedo, 2019).

Metodología

El estudio se ocupó de la ansiedad como un factor afectivo negativo que afecta el aprendizaje de la lengua extranjera, comprendiendo un enfoque cualitativo que permitió según (Monje, 2011) examinar a los sujetos en la interacción con el entorno, también un diseño de investigación- acción propuesto por Nunan (1992) quién sugirió que se debe realizar por personas capacitadas que investiguen a la población en su contexto y situación particular, cabe resaltar que se optó por su modelo que comprende siete pasos resultando, considerados como afines a la labor docente y a la finalidad del estudio, siendo este propósito principal analizar la incidencia de las estrategias basadas en la inteligencia emocional para el manejo de la ansiedad en la población objeto de estudio, conformada por 19 estudiantes de cuarto semestre de la Licenciatura en Lenguas Extranjeras con Énfasis en Inglés de la Unidad Central del Valle del Cauca – UCEVA.

Es necesario mencionar que se contó con un alcance descriptivo dada la necesidad de describir tanto el proceso investigativo como los resultados encontrados, para su realización se plantearon objetivos específicos, siendo el primero identificar el nivel de ansiedad a través de la escala Fusión/ Adaptación del Trait Meta-Mood Scale - 24 (TMMS-24) y Foreign Language Classroom Anxiety (FLCAS) en la población participante, instrumento producto de dos escalas, una acerca de la inteligencia emocional propuesta por (Salovey, et. At., 1995) y la otra sobre la ansiedad aportada por Horwitz (1986), el segundo objetivo fue implementar estrategias basadas en inteligencia emocional para descubrir su incidencia en el manejo de la ansiedad.

Cabe resaltar que se llevó a cabo el seguimiento, análisis y recolección de datos por medio de diarios de campo compuestos por 4 categorías deductivas correspondientes a las 3 habilidades de inteligencia emocional y las situaciones de ansiedad, adicionalmente de un grupo focal efectuado según (Hamui y Varela, 2013) para captar el sentir, pensar y vivir de los individuos y conformado por las mismas categorías de análisis, todo esto permitiendo dar cuentas de este objetivo. Finalmente, fue indispensable evaluar el efecto de las estrategias utilizadas para el manejo de la ansiedad por medio de la escala mencionada anteriormente.

Las estrategias definidas por Araujo (2013) como una serie de procedimientos utilizados por el docente de forma tanto flexible como reflexiva, para el fomento y dirección de la construcción de aprendizajes y el fortalecimiento de competencias, propuestas por diferentes autores como Fernández (2015), Soriano (2017), Rubio (2004) y Bisquerra (2011) quién adicionalmente las considera como preventivas ante el consumo de sustancias psicoactivas, ansiedad, estrés, depresión y violencia, consecuentemente aplicadas en 9 sesiones de una hora de duración.

Análisis y resultados

Una vez recopilada y analizada la información los resultados que se obtuvieron son los siguientes:

Diarios de Campo y Grupo Focal

Los estudiantes mostraron atención emocional al expresar los miedos causantes de ansiedad de forma escrita y oral, en especial los estudiantes que afirmaron tener ansiedad debido al temor de cometer un error gramatical y adicionalmente de hablar en público, lo anterior evidenciado en los diarios de campo, demostrando que a través de las intervenciones algunos estudiantes analizaron información importante de lo que ellos pueden considerar obstáculos para el aprendizaje de la lengua extranjera, permitiendo modificaciones en el ambiente donde se desarrolla, dado que es la habilidad más elemental al consistir en el registro de las emociones en sí mismos

Adicionalmente, se pudo observar a través de todos los diarios de campo en la categoría claridad emocional, que los estudiantes comprenden su ansiedad como un obstáculo para el aprendizaje de la lengua extranjera generada por: las evaluaciones de gramática y lectura, el miedo a cometer errores, la falta de motivación, hablar en público y mucha información para memorizar en corto tiempo entre otras. También, brindaron consejos para superar estos impedimentos y algunos estudiantes se sintieron útiles al ayudar a que algún compañero mejorara su desempeño académico en cuanto al aprendizaje de la lengua.

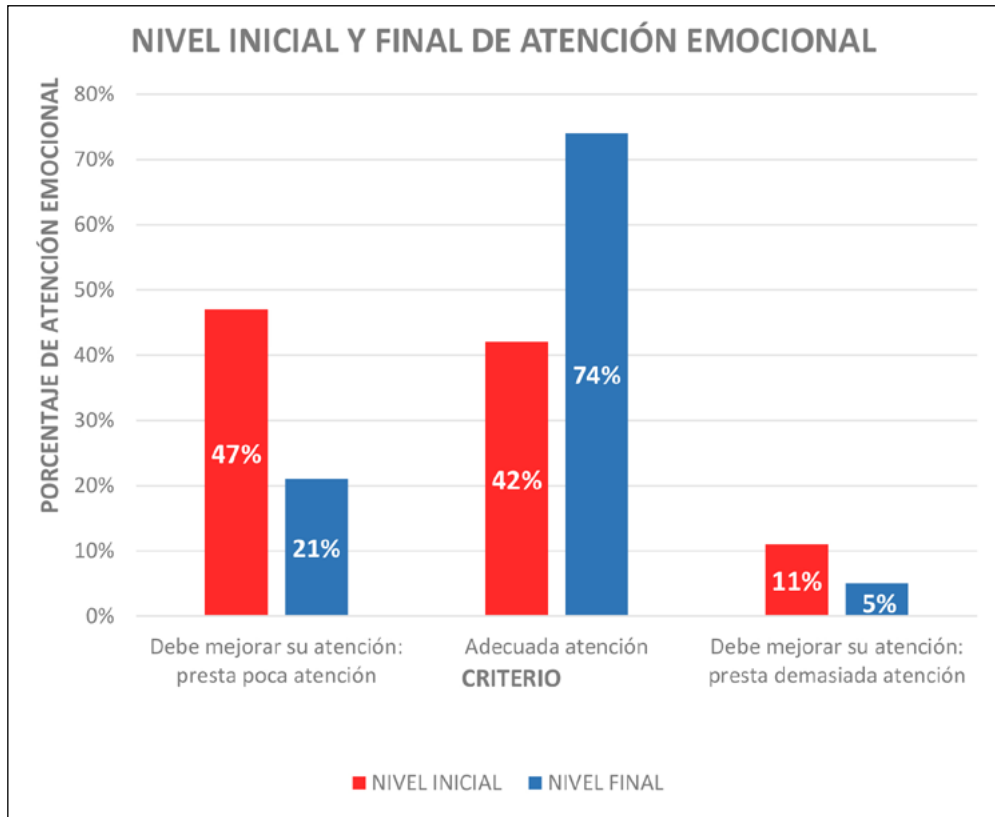
Por otro lado, se demostró la evolución de la reparación emocional dado que evidenciaron de forma escrita los recursos y estrategias que poseen para regular sus emociones, que pueden ayudar a disminuir los miedos, situaciones y pensamientos promotores de la ansiedad, asimismo reflexionaron acerca de consecuencia de su respuesta típica y buscaron una respuesta más positiva que ayude al manejo de la emoción negativa ansiedad. Más adelante los estudiantes argumentaron que las estrategias contribuyen en el manejo emocional debido a que brindan beneficios y confianza en el proceso de aprendizaje, igualmente concordaron que las soluciones brindadas ayudan al manejo de la ansiedad ya que los prepara y les brinda control para reducir el impacto negativo de la misma en el aprendizaje.

A través de las sesiones se demostró que la ansiedad pasó de ser un obstáculo en las interacciones entre las autoras y la población, a reducir su aparición mediante las estrategias destinadas a regularla, lo anterior conseguido a través del autoconocimiento de las situaciones, pensamientos y miedos causantes de la emoción que se pueden evidenciar en los diarios de campo. Es necesario recordar que los datos obtenidos en el grupo focal ratificaron la utilidad de las estrategias, de acuerdo a lo mencionado por los estudiantes, los cuales expresaron que las estrategias contribuyeron en la atención, comprensión y regulación de la ansiedad.

Evidencias que actúan como pruebas que coinciden con el mejoramiento en las habilidades de la inteligencia emocional incluidas en la prueba final, dado que se observó un progreso en la percepción y comprensión de las emociones, al igual que una reducción de la emoción negativa, cabe resaltar que por medio del grupo focal se descubrió el cambio de percepción acerca de esta emoción después de las estrategias, puesto que previo al estudio gran cantidad de población no reconocía la ansiedad, igualmente desconocían sus causas, por consiguiente, se logró una actitud de resiliencia y autonomía en la búsqueda e implementación de soluciones.

La escala Fusión/Adaptación del Trait Meta-Mood Scale - 24 y Foreign Language Classroom Anxiety como instrumento de diagnóstico y evaluación de la incidencia de las estrategias

Gráfico 7 Nivel inicial y final de atención emocional

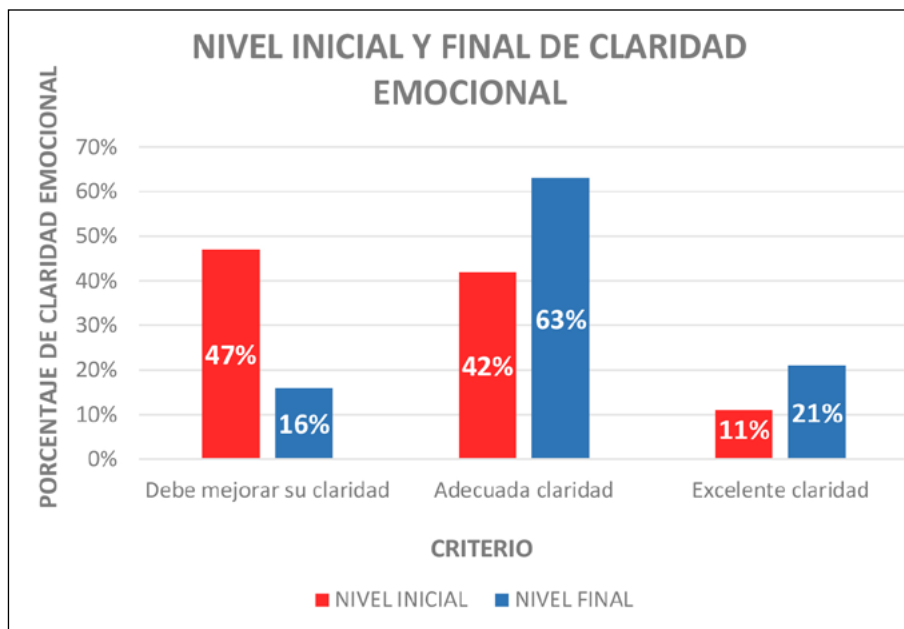


Fuente: Elaboración propia (2021).

Los resultados mencionados anteriormente son corroborados a través de los resultados obtenidos con la aplicación final de la escala, como se puede observar en la Gráfica 1, del 47% de personas que debían mejorar la atención emocional el porcentaje disminuyó a 21%; la adecuada atención pasó de 42% a 74% representando una mejoría, lo que implica que 74% de la población está en la facultad de observar, dirigir y mantener la atención sobre la ansiedad que les genera el aprendizaje de la lengua extranjera, posibilitando que los estudiantes detecten la emoción en el momento en que se presenta y la expresen, de no ser así, el estudiante y su aprendizaje que-

darían a merced de la emoción desbordada, situación en la que los efectos negativos de la ansiedad toman lugar e impiden la comprensión, la comunicación y **la interacción en la lengua meta.**

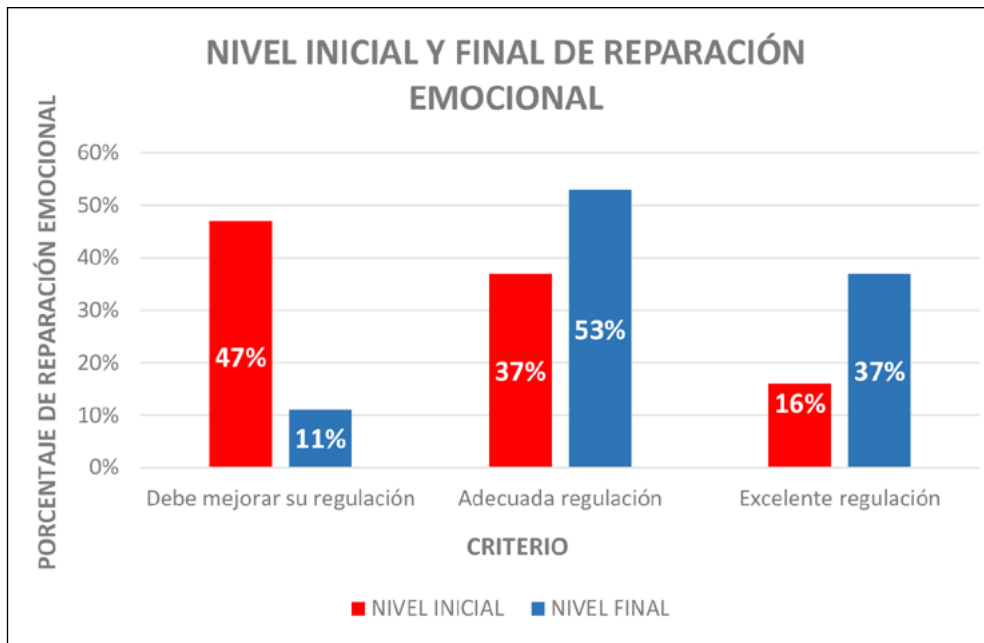
Gráfico 8 Nivel inicial y final de claridad emocional



Fuente: *Elaboración propia (2021).*

En la Gráfica 2, se logró evidenciar que del 47% de estudiantes que debían mejorar su claridad disminuyó a 16%; la adecuada claridad aumentó de 42% a 63% y la excelente claridad pasó de 11% a 21%, tras la intervención de las estrategias basadas en inteligencia emocional. Teniendo en cuenta lo anterior, los fundamentos de Salovey y Mayer (1997) citados en (Fernandez y Extremera, 2005) dan permiso para asegurar que los estudiantes lograron desarrollar su capacidad para comprender las emociones propias y de los demás, desde una perspectiva preventiva y evocadora que les permite reconocer los factores causantes de la emoción y sus efectos.

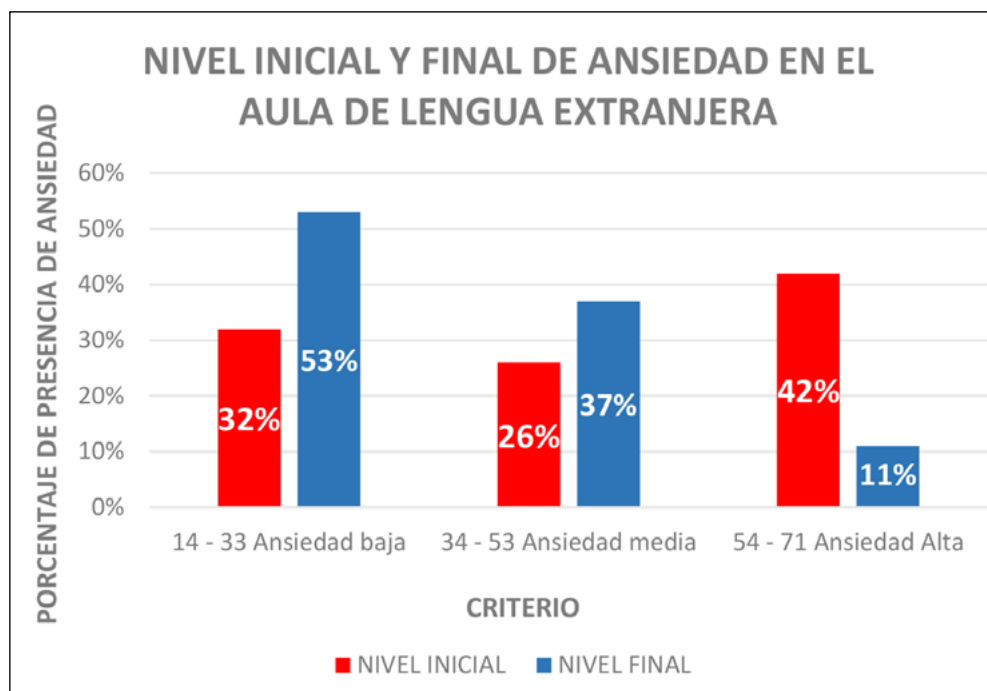
Gráfico 9 Nivel inicial y final de atención emocional



Fuente: Elaboración propia (2021).

Ahora bien, en la Gráfica 3, se aprecia que del 47% de la población que debía mejorar su regulación emocional disminuyó a 11%; la adecuada regulación emocional aumentó de 37% a 53% y la excelente regulación incrementó de 16% a 37%, tras la implementación. Los resultados indican que los estudiantes presentaron una amplia competencia para mantener las emociones positivas y adicionalmente para manejar las negativas, lo cual fue manifestado por diferentes estudiantes durante las implementaciones, ya que afirmaron que conllevaron a evaluar aspectos del proceso de aprendizaje, asimismo brindaron soluciones para hacer frente a la ansiedad, dado que algunos estudiantes eran conscientes de su presencia pero desconocían cómo manejarla, lo que llevó a auto conocer sus respuestas típicas, respuestas deseadas y del mismo modo buscar estrategias y soluciones para reprimir sus efectos.

Gráfico 10 Nivel inicial y final de ansiedad en el aula de lenguas extranjeras



Fuente: Elaboración propia (2021).

En cuanto al nivel de ansiedad, se puede observar en la Gráfica 4, que el nivel de ansiedad baja aumentó de 32% a 53%; el nivel de ansiedad media pasó de 26% a 37% y el nivel de ansiedad alta, bajó de 42% a 11%. Datos significativos, ya que demuestran que hubo una gran mejoría, debido a que al concluir con la implementación, los estudiantes de cuarto semestre pasaron de tener una ansiedad alta, a situarse en ansiedad media y ansiedad baja, lo que indica que gran cantidad de ellos lograron aprender a atender, comprender y regular la emoción, siendo los resultados similares a los obtenidos por Córdoba y Giraldo (2018) debido a que por medio de intervenciones se logró una influencia positiva en el manejo de la ansiedad conllevando a una reducción de esta emoción en ambas poblaciones.

Conclusiones

A continuación, es presentada una lista de conclusiones y recomendaciones obtenidas de los resultados finales de la investigación, con la intención

de concienciar a la comunidad educativa en especial la que hace parte de la enseñanza y aprendizaje de la lengua extranjera, de una problemática real que interfiere negativamente con el proceso de aprendizaje de la lengua meta, adicionalmente de dar cuentas de un proceso realizado con el fin de cambiarla, es decir de manejar la ansiedad en el aprendizaje de la lengua extranjera y de perfeccionar las prácticas tanto educativas como de estudio para seguir indagando, descubriendo y mejorando las estrategias basadas en inteligencia emocional para la regulación de esta emoción negativa.

Se logró evidenciar a través del diagnóstico realizado que en la población objeto de estudio predominaba el nivel de ansiedad alto, corroborando la necesidad de las estrategias basadas en inteligencia emocional para el manejo de la ansiedad, también demostró que una considerable cantidad de estudiantes presentaba poca atención emocional, lo que se refiere a la carencia de habilidad para identificar emociones en sí mismos, cabe resaltar que igualmente en claridad emocional un porcentaje importante de estudiantes debía mejorarla, con la cual se accede a comprender las causas de la ansiedad, de la misma forma se descubrió que un alto porcentaje requería mejorar su regulación emocional, surgido debido a la falta de las anteriores habilidades, ya que si no se reconoce la emoción no se pueden comprender sus causas, por consiguiente no se posibilita su regulación.

Con respecto a la implementación de estrategias basadas en inteligencia emocional para el manejo de la ansiedad, se descubrió que gran parte de la población reconoció la ansiedad diferenciándola de otras emociones considerando que la experimentaban anteriormente, pero desconocían su denominación al igual que las implicaciones en su aprendizaje. Simultáneamente gracias a las estrategias los estudiantes comprendieron las causas de la emoción negativa permitiendo la oportunidad para manejarla. Por otro lado, se corroboró la incidencia positiva de las estrategias, puesto que los alumnos en su mayoría expresaron que las estrategias influyeron en el manejo de la ansiedad, dado que por primera vez implementaron estrategias y soluciones para mitigar sus efectos, del mismo modo, se cuestionaron sobre las situaciones, miedos y pensamientos que la generaban. Lo anterior soportó la pertinencia y efectividad del estudio asimismo como la necesi-

dad de la inclusión de las estrategias para impedir que la ansiedad actúe como un obstáculo que impida el aprendizaje y la comunicación.

Es necesario mencionar que las intervenciones representaron un mejoramiento en la problemática encontrada, gracias al progreso demostrado en los resultados de la prueba final al ser contrastados con el diagnóstico, que evidenció una reducción en la cantidad de estudiantes que debían mejorar la atención emocional y una duplicación en lo concerniente de la adecuada, por otro lado, se observó la disminución superando la mitad de personas que en el primer resultado debían mejorar su claridad, asimismo como un aumento de la adecuada y excelente claridad, simultáneamente, se corroboró el detrimento de la suma que en un principio debía mejorar su regulación, conllevando a que solo una tercera parte deban seguir trabajando en ella, incluso se elevaron las cifras de adecuada y excelente regulación en la aplicación final de la escala, logrando un cambio importante deseado por las investigadoras desde el inicio de la investigación; pasando a la ansiedad siendo esta la más importante durante el proceso, se confirmó el descenso de la suma de alumnos con nivel de ansiedad alta en la primera aplicación, por el contrario resultó incrementado el nivel bajo igualmente que el medio de esta emoción negativa.

Lo anterior, comprobando un cambio positivo en la facultad de prestar atención a las emociones, comprender las causas generadoras y regular la ansiedad surgida en el aprendizaje de la lengua extranjera, cabe resaltar que fue un descubrimiento inesperado el mejoramiento no solo en el manejo de la ansiedad sino en todas las habilidades de la inteligencia emocional dado que las estrategias basadas en inteligencia emocional permitieron que se lograra trabajar los elementos del instrumento, lo cual ayudó indirectamente a que los estudiantes incrementaran su participación, consiguiendo también que se sintieran más cómodos y motivados a la hora de hablar en inglés, de este modo favoreciendo la interacción en la lengua extranjera, por otro lado, las estrategias permitieron concientizar a la población de que los pensamientos irracionales promotores de ansiedad pueden ser racionalizados y sustituidos por unos más positivos.

Se puede concluir que la incidencia de la inteligencia emocional resultó favorecedora en la formación del docente de lenguas extranjeras, dado que

promovió una competencia emocional indispensable que fue la reparación emocional, adicionalmente, conllevó a la unión entre la emoción y cognición, que transformó comportamientos, pensamientos y respuestas emocionales nocivas que impiden el aprendizaje por respuestas emocionales beneficiosas para él, lo cual redujo los efectos negativos de la ansiedad y promovió el bienestar personal, la interacción social, el mejoramiento del rendimiento académico y el aprendizaje de la lengua meta.

Recomendaciones

- ✓ Se recomienda incluir estrategias basadas en inteligencia emocional para el manejo de la ansiedad durante las asignaturas donde se hace uso de la lengua extranjera, ya que la influencia de la emoción negativa reduce significativamente la interacción haciendo uso de la lengua meta, especialmente en tareas comunicativas orales, dado que, sin un manejo esta emoción podría anular e inhabilitar al estudiante debido a que predominaría su efecto negativo en el procesamiento de la información.
- ✓ Se aconseja implementar estrategias para el manejo de las ansiedades de actuación propuestas por Horwitz et al (1963), especialmente en la aprensión comunicativa que invalida al estudiante para expresar apropiadamente sus opiniones e ideas, lo cual impide un mejor dominio sobre el discurso y control sobre la emisión del propósito del mensaje, considerando lo anterior, las autoras del estudio la perciben como la más contraproducente, emoción que puede prevalecer en el proceso de aprendizaje gracias a los métodos de enseñanza característicamente comunicativos.
- ✓ Siendo conscientes de estas ansiedades se requiere que en la labor docente se promueva un ambiente educativo en el aula donde el error sea percibido como una oportunidad, asimismo como parte natural del proceso de adquisición de la lengua extranjera. Resulta primordial llevar a cabo estrategias que fomenten el descubrimiento de situaciones, pensamientos y miedos causantes de ansiedad para que tanto el docente como el estudiante efectúe acciones, métodos y solucio-

nes propuestas por ellos para regular la ansiedad y los pensamientos irracionales, reduciendo significativamente las ansiedades mencionadas anteriormente.

- ✓ Cabe resaltar que se debe fomentar un cambio en el pensamiento y labor docente, en el cual la cognición y la afectividad tengan la misma importancia, ya que solo con el equilibrio de ambas se puede lograr un óptimo aprendizaje de la lengua extranjera, de modo que las emociones negativas no impliquen que el estudiante se enfoque en ellas, sino en su propio aprendizaje y bienestar, así se logrará impedir que prevalezcan sus efectos por encima de los esfuerzos del docente y de los estudiantes, conllevando al logro de metas de toda la comunidad educativa.

Referencias

- Araujo, M. (2013). Estrategias Didácticas para el Desarrollo de la Inteligencia Emocional. Revista ACADEMIA - Trujillo - Venezuela - ISSN 1690-3226- Julio-Septiembre. Volumen XII (27) 2013
- Bisquerra, R (2011). Educación Emocional: Propuestas para Educadores y Familia. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer S.A. ISBN: 978-84-330-2510-4.
- Bisquerra, R. (2014). Educación emocional e interioridad. En L. López, Maestros del corazón. Hacia una pedagogía de la interioridad (pp. 223-250). Madrid: Wolters Kluwer.
- Brackett, M. Y Caruso, R. (2007). Emotionally literacy for educators. Cary, NC: selmedia.
- Brown, D. (2000) Principles of language learning and teaching. Addison Wesley Longman, Inc. ISBN: 0-13-017816-0.
- Brown, H. (1980) The optimal distance model of second language acquisition tesol Quarterly 14: 157-164.
- Castellanos, L. Y Romero, C. (2018). Aula emocional: Técnicas de Aprendizaje Cooperativo en Clase de Francés para Regular la Ira.

- Chastain, K. (1975) "Affective and Ability Factors In Second Language Acquisition" Language Learning, vol.25 #1.
- Cordero, D. Y Morales, Y. (2016). Estrategias para reducir la ansiedad durante las actividades orales en estudiantes de inglés. Revista de Lenguas Modernas, N.º 25, 2016 / 253-254 274 /.
- Du, D. (2009). The Affective Filter in Second Language Teaching
- Dulay, H. Y Burt, M. (1977) "Viewpoints on English as a Second Language"
- Falagán, P. (2016). La Ansiedad como Factor Decisivo en el Aprendizaje de una Segunda Lengua.
- Fernández, L. (Junio de 2015). La Inteligencia Emocional en el Aula Bilingüe.
- Gardner, H (2001). Estructuras de la Mente. Basic Books, division de Harper Collins Publisher Inc, Nueva York. ISBN: 0-465-02510-2
- Goleman, D. (1995). Inteligencia Emocional. Editorial Kairós, S.A. ISBN-13: 978-84-7245-787-4.
- Hamui, A y Varela, M (2013). La técnica de Grupos Focales. Elsevier México.
- Hilgard, E. (1963). Motivation in Learning Theory" en Koch S. (Ed.) Psychology: A Study of Science, vol. 5. U.S.A.: mcgraw-Hill.
- Horwitz, E., Horwitz, M., y Cope, J. (1986). Foreign Language Classroom Anxiety. The Modern Language Journal, Vol. 70 (2), 125-132.
- Krashen, D. (1982) Principles and Practice in Second Language Acquisition.
- Mina, P., y Caicedo, H. (2020). Una mirada al pensamiento crítico en la Facultad de Ciencias de la Educación, UCEVA. ISBN: 978-1-951198-47-3. Primera edición, Noviembre de 2020.

- Mina, P., y Caicedo, H. (2019). Capítulo 7: La motivación y su uso en la resolución de problemas. Libro: Autores varios: Motivación, aprendizaje y calidad educativa. ISBN: 978-1-951198-11-4. Primera Edición, Noviembre de 2019
- Mina, P., Caicedo, H., Chávez, J., y Duque, A. (2020). Capítulo 3: Inteligencia emocional para la resolución de problemas en estudiantes de Licenciatura en Lenguas Extranjeras- Colombia. Libro: Autores varios: La investigación formativa y su incidencia en la educación superior. ISBN: 978-1-951198-63-3. Primera Edición, Diciembre 2020. Editorial REDIPE
- Mina, P., Arias, A., y Pérez, C. (2020). Capítulo 7: Sensitive Training: Un método para el desarrollo de la empatía en ambientes educativos. Libro: Autores varios: La investigación formativa y su incidencia en la educación superior. ISBN: 978-1-951198-63-3. Primera Edición, Diciembre 2020. Editorial REDIPE
- Monje, C. (2011). Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa Guía didáctica. (p.14).
- Nunan, D. (1992) Research Methods in Language Learning. Cambridge University Press 978-0-521-42968-9
- Palomera, R., Fernández, P., y Brackett M. (2008). La inteligencia emocional como competencia básica en la formulación inicial de los docentes: algunas evidencias. Revista electrónica de investigación psicoeducativa ISSN. 1696-2095. N° 15, Vol. 6 (2) 2008, pp: 437-454
- Rubio, F. (2004). La Ansiedad en el Aprendizaje de Idiomas. Universidad De Huelva Publicaciones. ISBN: 84-96373-25-8.
- Salovey, P y Mayer, J. (1997) "What is emotional intelligence?" En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators (pp, 3-31). New York: Basic Books.
- Salovey, P., Mayer, J., Goldman, S., Turvey, C., Palfai, P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), Emotion, Disclosure,

y Health (pp. 125-151). Washington: American Psychological Association.

- Soriano, R. (2017, Diciembre 25). Gestión de las emociones en el aprendizaje de la Lengua Extranjera: inglés.
- Spearman, C (1927). The Abilities of Man: Their Nature and Measurements, Nueva York, Macmillan.
- Taramuel, J. Y Zapata, V. (2017) Aplicación del test TMMS-24 para el análisis y descripción de la Inteligencia Emocional considerando la influencia del sexo.
- Terman, L. (1975) The Measurement of Intelligence, New York, Arno Press
- Thurstone, L. (1960). The nature of Intelligence, Littlefield, Adams.
- Tobías, S. (1994) Interest, prior knowledge, and learning. Review of educational research, (p. 45 – 46)