

LA ANSIEDAD Y SU INFLUENCIA EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL IDIOMA INGLÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS



ANXIETY AND ITS INFLUENCE ON THE TEACHING-LEARNING PROCESS OF THE ENGLISH LANGUAGE IN UNIVERSITY STUDENTS

Paola Yadira Moreira Aguayo^{1*}

Email: paola.moreira@unesum.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6380-2794>

Ruth Esther Piguave Mero¹

Email: piguave-ruth0698@unesum.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-2722-7630>

Evelyn Leonela Ortega Soriano¹

Email: ortega-evelyn2744@unesum.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-0925-508X>

Anthony Alexander Nuñez Pincay¹

Email: nunez-anthony7714@unesum.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0061-6868>

¹ Universidad Estatal del Sur de Manabí. Jipijapa, Ecuador.

*Autor para correspondencia

Cita sugerida (APA 7ma Edición)

Moreira Aguayo, P. Y., Piguave Mero, R. E., Ortega Soriano, E. L. y Nuñez Pincay, A. A. (2025). La ansiedad y su influencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje del idioma inglés en estudiantes universitarios. *Revista Conrado*, 21(106). e4472.

RESUMEN

La investigación se llevó a cabo en la Universidad Estatal del Sur de Manabí (UNESUM), con estudiantes de cuarto semestre de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros. El objetivo principal fue entender cómo la ansiedad afecta el aprendizaje del inglés y desarrollar estrategias pedagógicas para ayudar a los estudiantes a manejar esta ansiedad. Utilizamos encuestas y observaciones en el aula para recopilar datos y obtener una visión clara de la situación. Los resultados mostraron que hablar en inglés es la habilidad que más ansiedad genera en los estudiantes, afectando tanto su rendimiento académico como su vida diaria. Para abordar esto, propusimos estrategias como crear un ambiente de aprendizaje positivo, usar metodologías activas (como el Aprendizaje Basado en Tareas, el Aprendizaje Colaborativo y el Aprendizaje Basado en Proyectos) e integrar tecnologías de la información y la comunicación. La validación teórica de estas estrategias, respaldada por una prueba W de Kendall con un coeficiente de 0.85 y una significación asintótica de 0.0, mostró un alto nivel de acuerdo entre los expertos. Esto confirma que nuestras propuestas son efectivas para reducir la ansiedad y mejorar tanto el rendimiento académico como el bienestar emocional de los estudiantes. Es esencial que docentes y estudiantes trabajen juntos para crear un entorno educativo que priorice la salud emocional, promoviendo así un aprendizaje más equilibrado y exitoso.

Palabras clave:

Ansiedad, Enseñanza-aprendizaje, Estrategias Pedagógicas, Rendimiento Académico, Bienestar Emocional.

ABSTRACT

The research was conducted at the State University of Southern Manabí (UNESUM) with fourth-semester students of the Pedagogy of National and Foreign Languages program. The main objective was to understand how anxiety affects English learning and to develop pedagogical strategies to help students manage this anxiety. We used surveys and classroom observations to collect data and gain insight. The results showed that speaking English is the skill that generates the most anxiety in students, affecting both their academic performance and their daily lives. To address this, we proposed strategies such as creating a positive learning environment, using active methodologies (such as Task-Based Learning, Collaborative Learning, and Project-Based Learning), and integrating information and communication technologies. The theoretical validation of these strategies, supported by a Kendall W test with a coefficient of 0.85 and an asymptotic significance of 0.0, showed a high level of agreement among experts. This confirms that our proposals are effective in reducing anxiety and improving both students' academic performance and emotional well-being. It is essential that teachers and students work together to



Esta obra está bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0.

Vol 21 | No.106 | septiembre-octubre | 2025
Publicación continua
e4472



create an educational environment that prioritizes emotional health, thus promoting more balanced and successful learning.

Keywords:

Anxiety, Teaching-learning, Pedagogical Strategies, Academic Performance, Emotional Well-being

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, dominar un idioma extranjero se ha convertido en una habilidad esencial para mantenerse actualizado y competitivo en un mundo globalizado y en constante cambio, donde el dominio del inglés es fundamental para la comunicación internacional, el acceso a mejores oportunidades laborales y el desarrollo personal (Díaz, et al, 2022). Sin embargo, la ansiedad puede representar un obstáculo significativo para el aprendizaje y la comunicación en lengua inglesa (Goñi, & Moral, 2021).

El proceso de aprendizaje del inglés se ve afectado negativamente por el estrés derivado de una excesiva carga académica, la acumulación de exámenes, tareas y proyectos; genera en los estudiantes cansancio y ansiedad, lo que dificulta su capacidad de concentración y obstaculiza un aprendizaje efectivo (Goñi, & Moral, 2021).

En este sentido, (Olaya & Ahumada, 2023); afirman que “la ansiedad puede generar sentimientos negativos que dificultan el aprendizaje. Por ello, es crucial desarrollar nuevas tecnologías que ayuden a reducirla, facilitando así la mejora de las habilidades lingüísticas de los estudiantes” (p. 253).

Desde el punto de vista psicológico, Tijerina, et al. (2019); sostienen que “el término ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso” (p. 42), como pensamientos negativos, sentir angustia o miedo; hasta llegar a formas más agudas como obsesiones o comportamientos histéricos.

En términos concretos, Tijerina et al. (2019); plantean que la ansiedad es una respuesta desproporcionada que puede generar un malestar significativo, incluso en ausencia de un riesgo claro o evidente.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la ansiedad es causa de trastornos que “pueden interferir con las actividades de la vida diaria y pueden afectar la vida familiar, social, escolar o laboral de una persona” (OMS, 2023, p.3).

Entre los trastornos de ansiedad se incluyen: conflictos en la concentración o en la toma decisiones; irritación,

nerviosismo o intranquilidad; impresión de peligro apremiante, terror o fatalidad. Todos estos trastornos pueden llegar a provocar depresión, aumentar varios problemas mentales, estimular el consumo de drogas, además de incrementar el peligro de pensamientos y conductas autodestructivas (OMS, 2023; Barnhill, 2023).

Por lo general, los síntomas de estos trastornos comienzan durante la infancia o la adolescencia y se extienden hasta la edad adulta, los estudios revelan que las niñas y las mujeres tienen más probabilidades de sufrir trastornos de ansiedad que los niños y los hombres (OMS, 2023). Autores como Tijerina et al. (2019); expresan que trastornos de ansiedad también se manifiestan en estudiantes universitarios, con un impacto negativo en el rendimiento académico, la disminución en la calidad del aprendizaje, el desempeño psicosocial y el desarrollo personal de los estudiantes.

Al estudiar la influencia de la ansiedad en el aprendizaje de lenguas extranjeras, en Larrea, et al. (2024); se menciona que es una forma de ansiedad específica de cada situación, que se desencadena por la presión que representa utilizar un idioma extranjero especialmente en el desarrollo de habilidades lingüísticas, como el habla, la lectura, la escritura y la escucha.

Según Adrianzén (2021); “la ansiedad en el aprendizaje de la lengua extranjera es un sentimiento de tensión y aprensión asociado específicamente a contextos que se dan en la adquisición de segundas lenguas incluyendo la producción, la comprensión y el aprendizaje oral” (p.61).

Con el criterio anterior coinciden Tijerina et al. (2019); los cuales agregan que la ansiedad en el aprendizaje de un idioma extranjero es un obstáculo significativo que muchas personas enfrentan y que afecta directamente su desempeño, por esta razón en Muñoz, et al. (2022); se dice que es fundamental que las instituciones y los docentes reconozcan la importancia de crear ambientes de aprendizaje, donde los estudiantes se sientan cómodos y no se inhiban de cometer errores y aprender de ellos.

Tales ambientes deben crear entornos de aprendizaje más positivos e incorporar métodos de enseñanza personalizados, así como actividades dinámicas o juegos interactivos, como estrategias que reduzcan la ansiedad de los estudiantes y los ayuden a superar barreras emocionales (Adrianzén, 2021; Barnhill, 2023).

Ambos autores coinciden con Larrea, et al. (2024); en que la ansiedad en el aprendizaje del idioma inglés como lengua extranjera, es un proceso complejo debido a la interacción de factores individuales, contextuales y sociales, que pueden impactar en cuatro áreas clave: académica,

(bajo rendimiento y evitación de evaluaciones); cognitiva, (dificultades de procesamiento y memoria); social, (temor al juicio y evitación de interacciones) y; personal, (baja autoestima y aumento del estrés).

En relación con el área académica, de Muñoz, et al. (2022); y Barnhill (2023); se deduce que la ansiedad puede estar enlazada al rendimiento académico en estudiantes universitarios, a través de tres factores: a) personales, que incluyen la competencia cognitiva, la motivación, las condiciones cognitivas, el autoconcepto académico, el bienestar psicológico, la asistencia a clases, la inteligencia, etc.; b) sociales, que involucran las diferencias sociales, contexto socioeconómico, variables demográficas y, entorno familiar, pues la familia desempeña un papel fundamental en el proceso de socialización y; c) institucionales, que comprenden las metodologías, los horarios, cantidad de alumnos por cada docente, tamaño de los grupos, complejidad de las materias y otras.

En el contexto universitario, de los trabajos de Oad, et al. (2020); Díaz & Castro (2020); y Díaz, t al. (2022); se infiere que el papel del docente es indispensable para minimizar los efectos negativos de la ansiedad en el rendimiento académico de los estudiantes; quien debe mitigar sus efectos negativos, a través de cuatro pautas: a) evitar la corrección constante, ya que puede generar miedo a cometer errores; b) fomentar el trabajo en grupo, lo que elimina la sensación de ser evaluados constantemente, agrupando a los estudiantes según su nivel cognitivo; c) realizar actividades de presentación para generar comodidad en los estudiantes y; d) eliminar las sorpresas, lo que les permite prepararse adecuadamente para las tareas.

Los mismos autores expresan que estas pautas, son compatibles con cualquier estrategia o metodología de enseñanza-aprendizaje que se utilice, siempre que el docente sea capaz de identificar y analizar los factores que afectan al estudiante.

Sin embargo, Díaz, et al. (2022); Guerrero, et al. (2023); y Quevedo, et al. (2023); prefieren las estrategias y metodologías activas y novedosas para la enseñanza-aprendizaje del idioma inglés, como una alternativa necesaria a las tradicionales. Las nuevas estrategias y metodologías deben incorporar elementos que promuevan un aprendizaje activo, colaborativo, significativo y centrado en el estudiante, sin que la presión por dominar rápidamente el inglés puede causar ansiedad y bloquear el aprendizaje (Díaz, et al., 2022; Guerrero, et al., 2023; Quevedo, et al., 2023).

Para estos autores esas estrategias y metodologías tienden a mejorar la enseñanza-aprendizaje del idioma inglés,

siempre que se basen en el enfoque comunicativo, el cual sostiene la idea de que el aprendizaje del inglés debe ir más allá de la simple memorización de reglas gramaticales y vocabulario, además de integrar las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC), que dan acceso a recursos lingüísticos variados, fomentan la interacción con hablantes nativos y mejoran la experiencia de aprendizaje.

Entre las estrategias y metodologías activas y novedosas, se mencionan: a) el aprendizaje basado en tareas (TBL), para desarrollar las competencias lingüísticas de los estudiantes, a través de tareas significativas que simulan situaciones reales de comunicación; b) el aprendizaje colaborativo (AC), para favorecer el desarrollo de competencias lingüísticas y socioemocionales, a través de la interacción y el trabajo en equipo y; c) el aprendizaje basado en proyectos (ABP), para mejorar las habilidades lingüísticas y competencias de los estudiantes mediante la creación de proyectos prácticos (Díaz, et al., 2022; Guerrero, et al., 2023; Quevedo, et al., 2023).

Según Olaya, & Ahumada (2023); las estrategias novedosas están transformando las clases de inglés, porque facilitan el desarrollo integral de competencias lingüísticas y fomentan el aprendizaje dinámico y significativo, aunque no están exentas de dificultades. Entre estas, Pilamunga, & Hernández (2023); hacen referencia a que la presión por dominar el idioma rápidamente puede provocar ansiedad en algunos estudiantes y afectar su rendimiento académico, así como su participación activa en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Ambos autores afirman que es crucial gestionar estas dificultades para maximizar los beneficios de las estrategias que se implementen; criterio resonante con los de Oad, et al., (2020); y Díaz & Castro (2020); que plantean la necesidad de disminuir los efectos negativos de la ansiedad, a fin de mejorar el rendimiento académico de estudiantes universitarios y aumentar su participación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Con tales propósitos Oad, et al., (2020); y Díaz & Castro (2020); proponen integrar a las estrategias métodos para manejar la ansiedad, tales como: a) promover estados de serenidad y armonía para potenciar el bienestar general, (métodos de relajación, respiración profunda y visualización positiva); b) fomentar la autorreflexión, (reconocimiento y gestión de pensamientos adversos por ideas más realistas y optimistas); c) establecer metas realistas, (definición de objetivos alcanzables y factibles); d) fomentar el autocuidado, (acciones de salud física y mental) y; e) promover la comunicación abierta y asertiva.

El análisis de la producción teórica y los enfoques relacionados con la influencia de la ansiedad en el proceso de enseñanza-aprendizaje del idioma inglés en estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Universidad Estatal del Sur de Manabí, se complementa con la revisión de investigaciones precedentes relacionadas con el mismo tema, tanto a nivel internacional como nacional.

Como antecedente de nivel internacional, la presente investigación se sirve del estudio realizado en España por Goñi & Moral (2021); relacionado con la influencia de factores psicológicos como la ansiedad en el aprendizaje del idioma inglés en universidades e institutos públicos y privados de educación superior, encontraron que la ansiedad puede disminuir la calidad y cantidad de producción oral en inglés de los estudiantes ante toda la clase, así como perjudicar su autoestima, autoeficacia y motivación. Este hallazgo resulta clave para comprender las consecuencias de la ansiedad en contextos académicos y entornos similares y su impacto tanto en el rendimiento académico, como en el bienestar emocional.

Otro antecedente internacional del subcontinente América del Sur, es el estudio realizado en la Universidad Científica del Sur, Lima, Perú, por Adrianzén (2021); en este se deja claro que las investigaciones enfocadas en la ansiedad dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje del idioma inglés como lengua extranjera; cobran una gran relevancia en la actualidad y se señala que la principal causa de ansiedad entre los estudiantes son los exámenes, no solo porque sus resultados (rendimiento académico), repercuten significativamente en su futuro, sino por el temor a la evaluación negativa por parte de los compañeros.

A nivel nacional, se considera como antecedente de gran relevancia para el estudio y la comprensión de sus implicaciones, la investigación realizada en la Universidad Nacional de Chimborazo por Pilamunga & Hernández (2023); los que hicieron un análisis sobre la relación entre la ansiedad y el rendimiento académico de los estudiantes de inglés como lengua extranjera, concluyendo que la ansiedad contribuye al deterioro de los procesos de enseñanza y de aprendizaje por la influencia de un conjunto de factores que alteran la vida cotidiana del alumno, como la pérdida del estado de ánimo y las alteraciones en los hábitos para ejecutar actividades, lo cuales influyen en su bajo rendimiento académico.

También del nivel nacional se considera como antecedente el estudio de Larrea, et al., (2024); realizado en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH), Riobamba, por medio del cual evidencian cómo la

ansiedad influye de manera significativa en el proceso de enseñanza-aprendizaje del idioma inglés, afectando "aspectos clave como el desempeño oral, la preparación para exámenes y la motivación" (p. 1592). Además, destacan que factores como la actitud del docente y la inhibición al hablar en público desempeñan un papel crucial en el proceso de aprendizaje del idioma, lo que remarca la necesidad de implementar estrategias de mejora del enseñanza-aprendizaje del idioma inglés, que contengan actividades para mantener la calma y reducir los niveles de ansiedad en los estudiantes universitarios.

Vistos la fundamentación teórica y los antecedentes, la presente investigación se plantea como problema: ¿cómo contribuir a mitigar el efecto de la ansiedad en el proceso de enseñanza-aprendizaje del idioma inglés con efecto positivo en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros, de la Universidad Estatal del Sur de Manabí.

Este problema conlleva a plantear que la presente investigación tiene como objetivo: analizar cómo la ansiedad afecta a los estudiantes universitarios durante el proceso de enseñanza-aprendizaje del idioma inglés, utilizando encuestas y observaciones en el aula.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño de la investigación

La presente investigación posee un enfoque metodológico mixto, de diseño no experimental y alcance descriptivo; como método del nivel empírico se utilizó la encuesta, como métodos del nivel teórico se utilizaron: el analítico-sintético y el inductivo-deductivo, útiles para revisar la literatura existente analizar investigaciones precedentes, teorías y enfoques relacionados con la influencia de la ansiedad en el proceso de enseñanza-aprendizaje del idioma inglés en estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Universidad Estatal del Sur de Manabí; así como el histórico-lógico, para organizar la información, sistematizar los hallazgos y arribar a conclusiones partiendo de lo general a lo particular y de lo particular a lo general (Hernández-Sampieri, et al, 2020).

Identificación y operacionalización de las variables

Como variable independiente se identifica: la ansiedad; definida operacionalmente a través de la dimensión: trastornos de ansiedad. Como variable dependiente se identifica: el proceso de enseñanza-aprendizaje del idioma inglés; definida operacionalmente a través del indicador: rendimiento académico de los estudiantes.

Instrumento

Se elaboró una encuesta para explorar la percepción de los estudiantes sobre los principales factores que generan ansiedad, su impacto en el proceso de enseñanza-aprendizaje del idioma inglés, así como las estrategias pedagógicas para mitigar efectos negativos y mejorar su rendimiento académico. La estructura de la encuesta se organizó en ocho preguntas, a contestar según escalas de respuestas de tipo Likert; la pregunta 1, tiene una escala de cuatro puntos que van de Siempre a Nunca; las preguntas 4 y 7, tienen una escala de cuatro puntos, que van de Muy importante a Nada importante y; las preguntas 2, 3, 5, 6 y 8, tienen una escala de cinco puntos, que van de Totalmente en desacuerdo a Totalmente de acuerdo.

Población y muestra

La población está formada por 36 estudiantes universitarios de cuarto semestre de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros, de la Universidad Estatal del Sur de Manabí. De ellos se seleccionó una muestra representativa de 23 estudiantes del paralelo A, a través de un muestreo no probabilístico intencional.

La propuesta que se presenta se resume en 3 etapas: diagnóstico, implementación de estrategias, evaluación y seguimiento. Estas etapas se desagregan en diferentes fases que se explican a continuación.

Discusión Y Análisis General De Los Resultados

Para conocer la percepción de los estudiantes sobre los principales factores que generan ansiedad, su impacto en el proceso de enseñanza-aprendizaje del idioma inglés, se obtuvo el consentimiento informado de los participantes en el estudio, a los cuales se les aseguró anonimato, confidencialidad y el uso ético y científico de los datos e informaciones recolectados. Posteriormente se distribuyeron ejemplares de la encuesta mediante la plataforma *Google Forms*, los cuales fueron contestados por los participantes en horarios lectivos. El procesamiento estadístico, se realizó mediante el programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versión 23.0.

Este acápite de la investigación se subdivide en tres partes, en la primera de ellas se demuestran los resultados de la encuesta aplicada a través de tablas y figuras que corresponden a cada una de las preguntas, en la segunda se realiza la discusión y el análisis general y finalmente que constituye la esencia del estudio. Finalmente, de acuerdo a los resultados, se propone y valida una estrategia pedagógica para reducir la ansiedad en el aprendizaje del inglés.

Resultados de las preguntas de la encuesta aplicada

Pregunta 1. ¿Con qué frecuencia siente ansiedad en las clases de inglés?

Tabla 1. Resultados de la pregunta 1.

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Siempre	5	21,7%
Frecuentemente	4	17,4%
A veces	10	43,5%
Nunca	4	17,4%
Total	23	100%

Fuente. Elaboración propia.

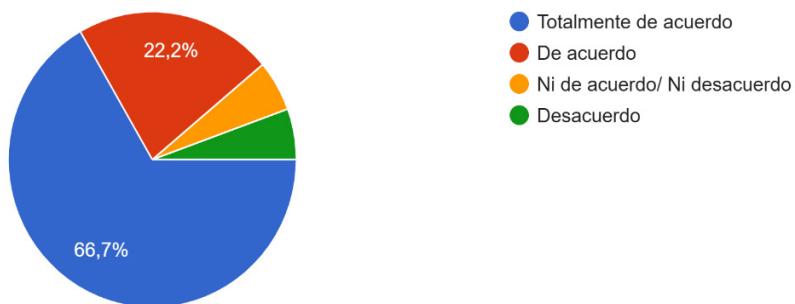
De acuerdo con los resultados contenidos en la tabla 1, se manifestó que 10 encuestados, equivalentes al 43.5%, indicaron que a veces experimentan ansiedad en clases de inglés, mientras que 5 estudiantes, equivalentes al 21.7%, señalaron que siempre la padecen. Por otro lado, 4 encuestados, equivalentes al 17.4%, mencionaron que la sienten con frecuencia, y otros 4, también equivalentes al 17.4%, afirmaron que nunca experimentan ansiedad en clases.

Pregunta 2. Considera que la ansiedad limita el aprendizaje de las habilidades lingüísticas en inglés (*Listening, Speaking, Writing, Reading*).

Figura 1. Limitaciones de las habilidades lingüísticas

2. ¿Considera que la ansiedad limita el aprendizaje de las habilidades lingüísticas en inglés (Listening, Speaking, Writing, Reading)?

18 respuestas



Fuente. Elaboración propia.

Los datos obtenidos reflejan la percepción de los estudiantes sobre la ansiedad como un obstáculo en el aprendizaje del inglés. El 66,7% que corresponden a 15 estudiantes están totalmente de acuerdo en que la ansiedad limita el desarrollo de sus habilidades lingüísticas, mientras que el 22,2% que corresponde a 6 estudiantes están de acuerdo. En contraste, un 5,55% que corresponde a 1 estudiantes encuestados mantiene una posición de ni de acuerdo, ni desacuerdo, finalmente el 5,55% correspondiente a 1 estudiante está en desacuerdo que ansiedad limita el aprendizaje de las habilidades lingüísticas en inglés (Listening, Speaking, Writing, Reading). Estos resultados evidencian que, si bien una parte significativa de los estudiantes percibe la ansiedad como una barrera para el aprendizaje, también existe un grupo que no la considera un impedimento relevante.

Pregunta 3. Considera que la ansiedad que experimenta en las clases de inglés afecta su capacidad de concentración.

Tabla 2. Resultados de la pregunta 3.

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Totalmente de acuerdo	9	39,1%
De acuerdo	4	34,8%
Ni de acuerdo/ ni desacuerdo	4	17,4%
Desacuerdo	2	8,7%
Total	23	100%

Fuente. Elaboración propia.

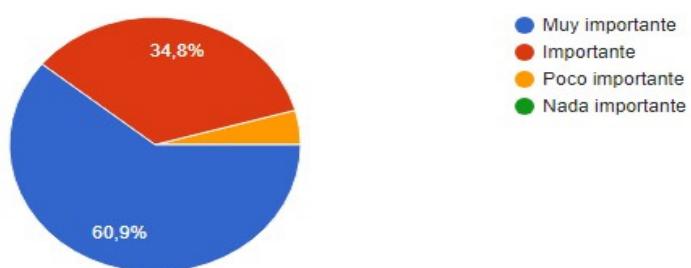
De acuerdo con los resultados obtenidos en la tabla 3, los datos muestran que 9 personas, equivalentes al 39.1%, están totalmente de acuerdo, mientras que 8 encuestados, equivalentes al 34.8%, también coinciden en que la ansiedad afecta su concentración en clase. Por otro lado, 4 participantes, equivalentes al 17.4%, se mantienen en una posición neutral, mientras que 2 encuestados, equivalentes al 8.7%, están en desacuerdo. Estos resultados sugieren que la ansiedad influye de manera significativa en la capacidad de atención durante las clases.

Pregunta 4. Considera que el apoyo del docente es importante para ayudar a los estudiantes a manejar la ansiedad en las clases de inglés.

Figura 2. Apoyo del docente para disminuir la ansiedad.

4. ¿Considera que el apoyo del docente es importante para ayudar a los estudiantes a manejar la ansiedad en las clases de inglés?

23 respuestas



Fuente. Elaboración propia.

De acuerdo con los resultados obtenidos, los datos muestran que 14 estudiantes, equivalentes al 60.9%, consideran que el apoyo del docente es muy importante, mientras que 8 encuestados, equivalentes al 34.8%, lo califican como importante. Por otro lado, 1 estudiante, equivalente al 4.3%, opina que el apoyo del docente es poco importante, y ninguno seleccionó la opción nada importante.

Pregunta 5. Está de acuerdo en que el uso de la música y herramientas tecnológicas puede ser una estrategia efectiva para reducir la ansiedad en el aprendizaje del inglés.

Tabla 3. Resultados de la pregunta 5.

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Totalmente de acuerdo	13	56,5%
De acuerdo	8	34,8%
Ni de acuerdo/ ni en desacuerdo	1	4,3%
En desacuerdo	1	4,3%
Total	23	100%

Fuente. Elaboración propia.

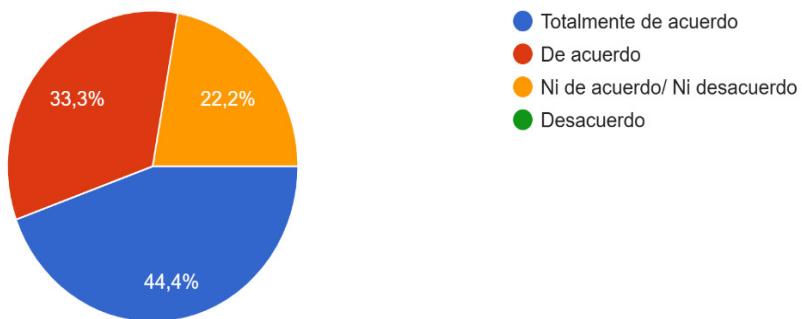
De acuerdo con los resultados observados en la tabla 3, los datos muestran que 13 estudiantes, equivalentes al 56.5%, están totalmente de acuerdo, mientras que 8 encuestados, equivalentes al 34.8%, están de acuerdo, lo que indica que la mayoría de los encuestados considera estas actividades como estrategias útiles para disminuir la ansiedad en el aprendizaje del inglés. Por otro lado, 1 estudiante, equivalente al 4.3%, se mantiene en una posición neutral. Finalmente, 1 estudiante, encuestado equivalente al 4.3%, está en desacuerdo. Estos resultados resaltan la importancia de integrar actividades dinámicas, el uso de la música y herramientas tecnológicas en las clases de inglés, ya que la mayoría de los estudiantes las percibe como estrategias efectivas para generar un ambiente de aprendizaje más relajado y motivador.

Pregunta 6. Considera que su ansiedad aumenta durante las pruebas o exámenes de inglés.

Figura 3. La ansiedad en los exámenes.

6. ¿Considera que su ansiedad aumenta durante las pruebas o exámenes de inglés)?

18 respuestas



Fuente. Elaboración propia.

De acuerdo con los resultados obtenidos, los datos muestran que 10 estudiantes, equivalentes al 44,4%, están totalmente de acuerdo, mientras que 7 encuestados, equivalentes al 33,3%, están de acuerdo, lo que indica que la gran mayoría de los encuestados experimenta un aumento en su ansiedad durante las evaluaciones en inglés. Por otro lado, 6 estudiantes, equivalentes al 22,2%, se mantienen en la posición de ni de acuerdo, ni en desacuerdo que refuerza la idea de que las pruebas o exámenes son una de las principales fuentes de ansiedad en el aprendizaje del inglés.

Pregunta 7. Considera importante incluir estrategias para reducir la ansiedad en las clases de inglés con el fin de mejorar el proceso de aprendizaje.

Tabla 4. Resultados de la pregunta 7.

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Muy importante	13	56,5%
Importante	10	43,5%
Poco importante	0	0%
Nada importante	0	0%
Total	23	100%

Fuente. Elaboración propia.

De acuerdo con los resultados obtenidos, 13 encuestados, equivalentes al 56.5%, consideran que es muy importante, mientras que 10, equivalentes al 43.5%, lo califican como importante. Esto indica que la totalidad de los encuestados reconoce la relevancia de implementar estrategias para manejar la ansiedad en el aula, lo que refuerza la idea de que reducir la ansiedad es un aspecto clave para mejorar el aprendizaje del inglés. Según lo mencionado, se puede afirmar que el alumno, a través de las estrategias de enseñanza y aprendizaje, puede tener una participación más activa. Esto implica que el alumno deje de ser un objeto, para transformarse en un sujeto de su propia formación.

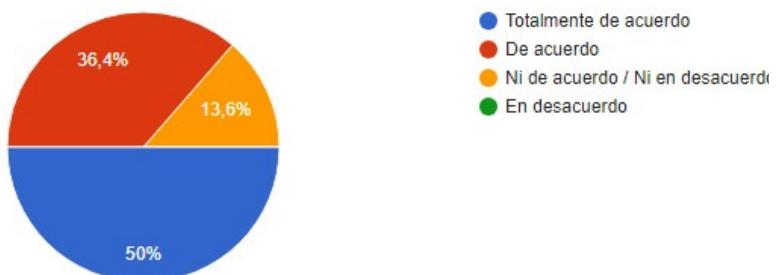
Pregunta 8. Considera que las situaciones en las que siente mayor ansiedad en las clases de inglés ocurren al momento de hablar.

Figura 4. Ansiedad al hablar inglés.

8. ¿Considera que las situaciones en las que siente mayor ansiedad en las clases de inglés ocurren al momento de hablar?



22 respuestas



Fuente. Elaboración propia.

De acuerdo con los resultados observados en la figura 4, los datos muestran que 11 estudiantes, equivalentes al 50%, están totalmente de acuerdo en que hablar en inglés les genera mayor ansiedad, mientras que 8 encuestados, equivalentes al 36.4%, están de acuerdo. Por otro lado, 3 estudiantes, equivalentes al 13.6%, se mantienen en una posición neutral. Estos resultados demuestran que la ansiedad lingüística es un obstáculo psicológico que puede dificultar el aprendizaje y la utilización de un idioma diferente, impactando de manera negativa en la autoestima y el desempeño escolar de los alumnos.

RESULTADOS-DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en la encuesta aplicada ofrecen una visión clara sobre el impacto de la ansiedad en el aprendizaje del inglés en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la UNESUM.

En relación a la primera pregunta de la encuesta, en Pilamunga, & Hernández (2023); se dice que la ansiedad es un estado emocional que surge cuando una persona se enfrenta a situaciones que percibe como amenazas, lo que genera trastornos a nivel fisiológico, psicológico, cognitivo y conductual, los estudiantes que experimentan un nivel elevado de ansiedad, enfrentan mayores dificultades en el aprendizaje de un idioma. Estos resultados también coinciden con los criterios de Adrianzén (2021); y de Barnhill (2023).

Para Olaya & Ahumada (2023); “la producción oral (*speaking*) genera mayores niveles de ansiedad en comparación con otras habilidades lingüísticas como la lectura (*reading*), la escritura (*writing*) y la comprensión auditiva (*listening*)” (p. 3910). Además, menciona que sentir ansiedad al participar en actividades orales es una reacción común. Sin embargo, cuando los niveles de ansiedad son elevados y afectan el aprendizaje o la vida cotidiana del estudiante, pueden volverse problemáticos. Comprender las causas y efectos de la ansiedad es el primer paso para ayudar a los estudiantes a enfrentar este desafío emocional en el aprendizaje de una lengua extranjera estos resultados coinciden con lo que se responde en la segunda pregunta y con el estudio de Larrea, et al., (2024).

En lo referido en la tercera pregunta, las respuestas obtenidas confirman lo expuesto por la Organización Mundial de la Salud al decir que “los trastornos de ansiedad pueden interferir con las actividades de la vida diaria y pueden afectar la vida familiar, social, escolar o laboral de una persona” (OMS, 2023, p. 3), por lo que estos resultados sugieren que la ansiedad es un factor significativo que influye en la capacidad de los estudiantes para concentrarse en clase, lo cual es coincidente con las conclusiones de Goñi & Moral (2021) y los criterios de Díaz, et al., (2022); y Quevedo, et al., (2023).

Los resultados obtenidos en la cuarta pregunta coinciden con lo que se menciona en Oad, et al., (2020); para quienes “el papel del docente es indispensable, dado que debe proporcionar herramienta de enseñanza y aprendizaje que sean adecuadas para los alumnos” (p. 1069). Además, mencionan que el docente debe analizar e identificar los factores que afectan al estudiante aumentando la ansiedad de los mismos, estos autores recalcan que hay varios factores asociados con el bajo nivel de competencias lingüísticas. Además, es coincidente con los criterios de Guerrero, et al.

(2023); Muñoz, et al. (2022); y Barnhill (2023); que dicen es fundamental que el docente mantenga contacto con los estudiantes para evaluar cómo están gestionando su ansiedad y qué obstáculos personales están enfrentando. Este será el primer paso para orientarlos en la gestión de su proceso de aprendizaje.

De las respuestas dadas en la quinta pregunta, se deduce la coincidencia con la investigación de Quevedo, et al., (2023); quienes resaltan la importancia de integrar actividades dinámicas, el uso de la música y herramientas tecnológicas en las clases de inglés, ya que la mayoría de los estudiantes las percibe como estrategias efectivas para generar un ambiente de aprendizaje más relajado y motivador. La aplicación de estrategias novedosas como el aprendizaje basado en juegos, la enseñanza a través de la música y la tecnología, así como las actividades cooperativas, han demostrado ser eficaces para disminuir la ansiedad y aumentar la motivación en los estudiantes de inglés como lengua extranjera puede ser efectiva para reducir los efectos de la ansiedad, según los criterios de Díaz, et al., (2022); Guerrero, et al. (2023); y Quevedo, et al., (2023).

En relación con la sexta pregunta, señala que la ansiedad aumenta durante las pruebas o exámenes de inglés, se coincide con lo encontrado por Larrea, Dámitan, & Castillo (2024); respecto a que en la mayoría de los estudiantes se observan manifestaciones de ansiedad en la etapa de exámenes, las cuales según el criterio de Adrianzén (2021); Goñi & Moral (2021); y Pilamunga & Hernández (2023); pueden afectar negativamente no solo el rendimiento académico, sino también la salud de los estudiantes.

De acuerdo a lo señalado en la séptima pregunta, se coincide con los trabajos de Oad, et al., (2020); Díaz & Castro (2020); y Díaz, et al., (2022); de los que se deduce que crear ambientes de confianza y seguridad es clave para que los estudiantes se sientan cómodos y expresen sus ideas sin temor al juicio, mediante estrategias y metodologías novedosas interactivas y dinámicas para facilitar el aprendizaje y además integren técnicas de relajación y otras para reducir la ansiedad antes o durante las clases.

Finalmente, según lo señalado en la octava pregunta, las situaciones que generan mayor ansiedad en los estudiantes durante las clases de inglés ocurren al momento de hablar. Esto coincide con lo que mencionan Olaya & Ahumada (2023), quienes afirman que “la ansiedad que genera hablar un idioma extranjero es un factor afectivo que dificulta el desarrollo de la expresión oral de los aprendices de inglés. En general, la gran mayoría de

los estudiantes de idiomas experimentan ansiedad” (p. 3911).

Propuesta pedagógica para reducir la ansiedad en el aprendizaje del idioma inglés.

ETAPA 1. Realización del estudio diagnóstico

- Fase 1.1: Encuestas y observación. Esta fase pretende identificar los aspectos que causan ansiedad en los estudiantes. Actividad: Aplicar encuestas y observar en cada clase qué situaciones podrían estar causando la ansiedad.

ETAPA 2. Implementación de estrategias

- Fase 2.1: Crear un Ambiente Positivo. En esta fase se propone como Actividad: Fomentar el trabajo en equipo y crear un entorno donde los estudiantes no tengan miedo de cometer errores.
- Fase 2.2: Métodos Activos de Enseñanza. Aquí se trata de hacer el aprendizaje más interactivo y menos estresante. Actividad: Centrar el aprendizaje en tareas que simulen situaciones reales, el aprendizaje colaborativo para promover la interacción y el trabajo en equipo, y el trabajo basado en proyectos, realizar proyectos prácticos.
- Fase 2.3: Uso de Tecnologías. Se pretende facilitar el acceso a recursos y fomentar la interacción con hablantes nativos. Actividad: Utilizar herramientas digitales y organizar intercambios virtuales.

ETAPA 3: Evaluación y seguimiento

- Fase 3.1: Evaluación Continua. Se realiza para medir el nivel de ansiedad y el rendimiento académico de los estudiantes. Actividad: Realizar evaluaciones periódicas y recoger datos sobre el progreso de los estudiantes.
- Fase 3.2: Retroalimentación y Ajustes. La retroalimentación es pertinente para ajustar las estrategias según los resultados obtenidos. Actividad: Proveer comentarios y sugerencias a los estudiantes y ajustar las estrategias pedagógicas según los resultados de las evaluaciones.

Validación del instrumento elaborado y la propuesta pedagógica.

Para validar la propuesta de estrategias pedagógicas y el instrumento de encuesta elaborado, se realizó la Prueba W de Kendall con 9 expertos, que mostró un valor de 0.85, indicando un alto nivel de acuerdo entre éstos. La significación asintótica es 0.0, lo que confirma que los resultados son estadísticamente significativos al 5%. Esta validación teórica respalda la efectividad de la propuesta de estrategia pedagógica y el instrumento elaborado para reducir la ansiedad en el aprendizaje del inglés.

Las estrategias incluyen metodologías activas como el Aprendizaje Basado en Tareas, el Aprendizaje Colaborativo y el Aprendizaje Basado en Proyectos, así como técnicas de relajación y el uso de tecnologías. Estas estrategias buscan reducir la ansiedad y mejorar tanto el rendimiento académico como el bienestar emocional de los estudiantes. Esta validación teórica refuerza la efectividad de las estrategias propuestas para abordar la ansiedad en el aprendizaje del inglés. La ansiedad es un factor significativo que afecta negativamente el aprendizaje del inglés en estudiantes universitarios. Según diversos estudios, el estrés académico y la acumulación de exámenes generan cansancio y ansiedad, dificultando la concentración y el aprendizaje efectivo. Autores como Goñi y Moral (2021) y Olaya y Ahumada (2023) destacan la importancia de desarrollar tecnologías y estrategias pedagógicas que ayuden a reducir la ansiedad, creando ambientes de aprendizaje positivos donde los estudiantes se sientan cómodos y seguros para cometer errores y aprender de ellos.

CONCLUSIONES

La ansiedad en los estudiantes se ha convertido en un factor que impacta tanto su desempeño académico como su vida cotidiana. Este fenómeno no solo dificulta el proceso de aprendizaje, sino que también tiene implicaciones emocionales, cognitivas y fisiológicas, afectando la concentración, la memoria y la toma de decisiones. No obstante, la aplicación de estrategias adecuadas puede mitigar significativamente sus efectos. La creación de un entorno de aprendizaje seguro y motivador, el uso de técnicas de afrontamiento como la respiración y la relajación pueden marcar una diferencia positiva en la experiencia educativa de los estudiantes.

Asimismo, la producción oral en una lengua extranjera es una de las cuatro habilidades del idioma inglés que más ansiedad genera en los estudiantes, afectando tanto su desempeño académico como su vida cotidiana. Si bien es normal sentir cierto nivel de ansiedad al hablar, escuchar, escribir o leer en otro idioma, cuando esta se intensifica, puede convertirse en una barrera para el aprendizaje. Por ello, es esencial identificar sus causas y efectos para implementar estrategias que permitan a los estudiantes gestionar su ansiedad y fortalecer su confianza en el uso del idioma.

Para finalizar, la ansiedad en el ámbito académico representa un desafío significativo que afecta tanto el bienestar como el rendimiento de los estudiantes. En el proceso de enseñanza-aprendizaje del inglés a nivel universitario, este factor juega un papel crucial. Por ello, es fundamental que docentes y estudiantes colaboren en la creación

de un entorno educativo que no solo fomente el desarrollo del conocimiento, sino que también priorice la salud emocional, promoviendo así un aprendizaje más equilibrado y exitoso en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la UNESUM.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adrianzén, C.S. (2021). Influencia de la ansiedad en el aprendizaje del idioma inglés como lengua extranjera en estudiantes de educación superior. *INNOVA Research Journal*, 6(3), 58-78. <https://revistas.uide.edu.ec/index.php/innova/article/view/1742/1894>
- Barnhill, J.W. (2023). *Generalidades sobre los trastornos de ansiedad*. Merck & Co., Inc. <https://www.msdsmanuals.com/es>
- Díaz , L., & Castro , J. (2020). *Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios*. (Trabajo de Grado Licenciatura en Psicología). Universidad Cooperativa de Colombia. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/35cbe454-4e07-4425-8889-f5575356840e/content>
- Díaz, A., Velasco, E. & Meza, P. (2022). Intervenciones realizadas para mejorar la competencia lectora: una revisión sistemática. *Revista de Educación*, X(398), 249-281. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/231064>
- Guerrero, C., Correal, R., Bohórquez, C., Burgos, T., Jaimes, C. & Montañez, C. (2023). Modelo educativo, prácticas pedagógicas y valoraciones de docentes en Educación Superior. *Educación y Humanismo*, 25(45), 205-226. <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/educacion/article/view/6594/6333>
- Goñi, E., & Moral, C. (2021). Efectos de la ansiedad lingüística ante el aprendizaje del inglés en estudiantes de Magisterio: estudio de caso. *DEDiCA. Revista de Educação e Humanidades*, 18(?), 311–332. <https://revistaseug.ugr.es/index.php/dedica/article/view/21865>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista L., P. (2020). *Metodología de la Investigación*. (Séptima Edición). McGraw Hill.
- Larrea, M., Dámician, D., & Castillo, M. (2024). La incidencia de la ansiedad aprendizaje del idioma inglés en la educación superior en Ecuador. *Polo del conocimiento*, 9(2), 1593-1594. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/issue/view/118>
- Muñoz, C.O., Cardona, D., Restrepo-Ochoa, D.A., & Calvo, A.C. (2022). Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. *Revista CES Psicología*, 15(2), 151-168. <http://www.scielo.org.co/pdf/cesp/v15n2/2011-3080-cesp-15-02-151.pdf>
- Oad, L., Khan, N., & Khoso, F. J. (2020). Factors Affecting English Language Anxiety among Learners: A Case Study of a Public Sector University. *Pakistan Social Sciences Review*, 4(3), 1060-1078. [https://doi:10.35484/pssr.2020\(4-III\)77](https://doi:10.35484/pssr.2020(4-III)77)

Olaya, V.A, & Ahumada, L.S. (2023). Ansiedad en la producción oral del inglés como lengua extranjera; prácticas y estrategias para minimizar sus efectos en los estudiantes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 7(3), 3907-3923. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/6451>

OMS. (2023). *Trastornos de ansiedad*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

Pilamunga, M., & Hernández, D. (2023). Ansiedad y el rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa Velasco Ibarra, cantón Guamote. (Tesis de Maestría en Psicología). Universidad Nacional de Chimborazo. <http://dspace.unach.edu.ec/jspui/handle/51000/11471>

Quevedo, Y., Alulima, V., & Tapia, S. (2023). La ansiedad en el proceso educativo de los estudiantes: un desafío para el rendimiento y el bienestar. *Ciencia Latina. Revista Multidisciplinaria*, 7(3), 2922-2935. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6386

Tijerina, L., Gómez, E., Gómez, M., Cisneros, M., Rodríguez, K., & Ramos, E. (2019). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de nuevo ingreso a la educación superior. *RESPYN Revista Salud Pública y Nutrición*, 17(4), 42 - 43. <https://doi.org/10.29105/re-spyn17.4-5>