



Ansiedad en la producción oral del inglés como lengua extranjera; prácticas y estrategias para minimizar sus efectos en los estudiantes

Victor Alfonso Olaya Vargas¹

victorolaya.doc@umecit.edu.pa

<https://orcid.org/0009-0007-1889-3379>

Universidad Metropolitana de Educación,
Ciencia y Tecnología – Panamá

Luz Stella Ahumada Méndez

luzahumada.doc@umecit.edu.pa

<https://orcid.org/0000-0002-3965-9860>

Universidad Metropolitana de Educación,
Ciencia y Tecnología - Panamá

RESUMEN

La ansiedad es un factor afectivo que afecta el desarrollo de la producción oral de una lengua extranjera, que suele ser ignorada en el proceso de aprendizaje de idiomas, a pesar de sus efectos negativos en el desarrollo de las competencias comunicativas. En este artículo de reflexión, se exponen las causas y efectos de la ansiedad que experimentan los aprendices de idiomas al realizar actividades orales; al igual que se exponen prácticas y estrategias que permiten a los estudiantes tener mayor control de sus emociones. La metodología usada fue la revisión documental de investigaciones realizadas en los últimos diez años, sobre prácticas y estrategias para reducir la ansiedad en la producción oral de los estudiantes de inglés como lengua extranjera, las cuales fueron analizadas a través de la interpretación hermenéutica. Los hallazgos muestran la necesidad de seguir indagando sobre prácticas y estrategias, que ayuden a minimizar la ansiedad que genera aprender un nuevo idioma, al igual que instruir a docentes y estudiantes en el manejo de la ansiedad dentro del salón de clases.

***Palabras claves:** ansiedad; expresión oral; lengua extranjera; estrategias de aprendizaje afectivas.*

¹ Autor Principal

Anxiety in the oral production of english as a foreign language; practices and strategies to minimize its effects on learners

ABSTRACT

Anxiety is an affective factor that affects the development of the oral production of a foreign language, which is usually ignored in the language learning process, despite its negative effects on the development of speaking skills. In this reflective article, the causes and effects of anxiety experienced by language learners when performing oral activities are exposed; as well as practices and strategies that allow students to have greater control of their emotions. The methodology used for writing this article was the hermeneutic interpretation of research carried out in the last ten years, on practices and strategies to reduce anxiety in the oral production of students of English as a foreign language. The findings show the need to continue searching practices and strategies that help minimize the anxiety generated by learning a new language, as well as to train teachers and students in managing speaking anxiety in the classroom.

***Keywords:** anxiety; oral expression; foreign language; affective learning strategies.*

Artículo recibido 29 abril 2023

Aceptado para publicación: 29 mayo 2023

INTRODUCCIÓN

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. Por lo general, la gran mayoría de estudiantes de idiomas sienten ansiedad (Azizifar, Faryadian, Gowhary, 2014), principalmente al tener que enfrentarse a situaciones donde deben comunicarse oralmente. Según Öztürk y Gürbüz (2014), para muchos estudiantes hablar en una lengua extranjera es una situación que les produce ansiedad; sin embargo, los niveles de ansiedad no son iguales en todos los estudiantes, algunos sienten poca ansiedad mientras otros generan altos niveles de ansiedad (Budiman, 2018); así, entre más ansioso esté un estudiante peor será su desempeño en actividades orales (Manda y Irawati, 2021; Pratama, Suarnajaya y Saputra, 2022).

La ansiedad que se genera al hablar, es un obstáculo importante para el aprendizaje de una lengua extranjera (Alzamil, 2022); que conlleva a que los estudiantes se sientan incómodos, por lo que evitan comunicarse oralmente en el nuevo idioma (Sadighi y Dastpak, 2017). A pesar de ello, la ansiedad suele pasar desapercibida en el aula de clase, ya que esta puede manifestarse de diferentes maneras y no siempre es evidente para los demás. Ansari (2015) argumenta que es posible que los docentes no siempre puedan identificar a los estudiantes ansiosos, porque los síntomas de la ansiedad suelen ser sutiles y no siempre ser obvios, atribuyendo la poca participación de los estudiantes en tareas orales a otros factores, como la falta de motivación o el bajo rendimiento.

Por lo tanto, se hace necesario identificar las causas que generan ansiedad en los estudiantes, al igual que estudiar los efectos de esta, con el fin de hallar prácticas, técnicas o estrategias que ayuden a los estudiantes a estar menos ansiosos cuando se expresan oralmente en una lengua extranjera. Este trabajo tiene como finalidad revisar las causas y efectos de la ansiedad en los estudiantes de idiomas, al igual que recopilar prácticas y estrategias para que los docentes ayuden a reducir la ansiedad de sus estudiantes cuando hacen uso oral de la lengua.

METODOLOGÍA

La metodología empleada en este estudio se fundamentó en una revisión documental de investigaciones realizadas en los últimos diez años, sobre prácticas y estrategias para reducir la ansiedad en la producción oral de los estudiantes de inglés como lengua extranjera. Esta selección rigurosa y exhaustiva de fuentes permitió obtener una visión amplia y representativa del conocimiento existente

en la materia. Posteriormente, se empleó la interpretación hermenéutica para analizar críticamente las investigaciones revisadas. A través de la interpretación hermenéutica, se identificaron y destacaron las prácticas y estrategias más efectivas y relevantes, y se estableció una comparación entre los resultados de las investigaciones revisadas para identificar patrones, similitudes y diferencias significativas; lo cual permitió un análisis profundo y crítico de las investigaciones revisadas, contribuyendo así a la ampliación del conocimiento y a la formulación de recomendaciones prácticas.

DESARROLLO

Ansiedad en la Producción Oral del Inglés como Lengua Extranjera

La ansiedad es uno de los factores afectivos que más influyen en el aprendizaje y la adquisición de una segunda lengua (Dörnyei, 2005; Ellis, 1994; Horwitz, 2001). Infortunadamente, por ser un factor psicológico que afecta la parte emocional del estudiante, no se percibe a simple vista, por lo tanto, se suele ignorar en los procesos de aprendizaje, por lo que no se le brinda la atención que merece.

La ansiedad es el sentimiento de miedo y preocupación que una persona experimenta al realizar una actividad, y que a veces no se puede controlar (Javed et al., 2013). Ésta es experimentada de distintas formas por diferentes individuos; por ende, una misma situación puede generar distintos niveles de ansiedad.

Como se expresó anteriormente, la ansiedad está estrechamente relacionada con un sentimiento de preocupación (Rajanthran, Prakash y Husin 2013), lo que hace que la incertidumbre por el futuro o por obtener resultados negativos se intensifique, incrementando los niveles de ansiedad. De forma similar, Horwitz, Horwitz y Cope (1986) manifiestan que “la ansiedad es el sentimiento subjetivo de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación asociado con una activación automática del sistema nervioso” (p.125). Por lo tanto, la ansiedad es una construcción psicológica, comúnmente descrita por los psicólogos como un estado de miedo o preocupación sin una causa aparente hacia un objeto o acción en concreto (Hilgard, Atkinson y Atkinson, 1971, citados en Scovel, 1991). Por lo expuesto anteriormente, se considera que la ansiedad es un factor psicoafectivo asociado principalmente con el miedo y la preocupación que se sienten hacia un objeto o situación en específico.

El aprendizaje de idiomas es una actividad que genera en muchos estudiantes niveles altos de ansiedad, especialmente cuando deben comunicarse oralmente (Santoso y Perrodin, 2022; Öztürk & Gürbüz,

2013; Mak,2011; MacIntyre 1999), por lo que, cuando se trata de aprender una lengua extranjera, no se puede ignorar el hecho, de que los estudiantes sienten miedo y ansiedad (Ortega, 2009).

Sentir ansiedad al enfrentarse a actividades orales es normal, sin embargo, los niveles altos de ansiedad pueden volverse patológicos o un trastorno cuando interfieren con el aprendizaje o la vida cotidiana del estudiante (Mah, Szabuniewicz y Fiocco, 2016); por ende, es necesario enseñar a los estudiantes a controlar su ansiedad, pues al no hacerlo, ésta se convierte en una barrera que impide que ellos logren comunicarse (Santoso y Perrodin, 2022), por lo tanto, conocer las causas y los efectos de la ansiedad es el primer paso, para ayudar a los estudiantes a enfrentar este factor afectivo que incide en el aprendizaje de la lengua extranjera.

Factores que Generan Ansiedad en los Estudiantes de Idiomas

Conocer las causas de la ansiedad de los estudiantes al comunicarse en una lengua extranjera puede ayudar a reducir su intensidad y frecuencia y, por lo tanto, mejorar la eficacia del aprendizaje (He, 2013). Existen diferentes razones para que un estudiante se sienta ansioso; al respecto, en los últimos años se han realizado investigaciones que determinan las causas principales que producen ansiedad.

En su investigación, He (2013) expresa que, para los estudiantes la falta de vocabulario es la razón principal de ansiedad, sin embargo, los profesores prestan poca importancia a este hecho. Otra razón encontrada por el autor, es hablar sobre un tema nuevo y tener poco tiempo para pensar que decir. Del mismo modo, (Akkakoson, 2016; Sadighi y Dastpak, 2017) enuncian que la falta de vocabulario es percibida por los estudiantes como la fuente principal de ansiedad al hablar. Para Zhiping y Paramasivam (2013), los motivos de la ansiedad de los estudiantes son el miedo a estar expuesto en público, la timidez, el miedo a la evaluación negativa, y miedo a hablar de forma imprecisa.

En esta mirada (Kayaoğlu y Sağlamel 2013) encuentran que las dificultades lingüísticas (vocabulario, gramática y pronunciación), los desafíos cognitivos (miedo al fracaso frente a los demás, miedo a los exámenes, miedo al fracaso en la comunicación, falta de autoestima, miedo a cometer errores), el papel de los profesores, la competitividad y la falta de información son causa de ansiedad en los estudiantes. De forma similar a los autores anteriores, (Öztürk y Gürbüz, 2014; Sadighi y Dastpak, 2017) anotan que la pronunciación, las preguntas inmediatas, el miedo a cometer errores y la evaluación negativa son las principales causas de la ansiedad al hablar en inglés como lengua extranjera.

Alzamil (2022) manifiesta que los estudiantes sienten miedo de cometer errores en frente de sus compañeros pues temen ser juzgados por estos. Por otra parte, Anandari (2015) atribuye que las principales causas de la ansiedad son el miedo a no poder transmitir apropiadamente un mensaje, la timidez y la incomodidad al hablar.

Para Azizifar, Faryadian y Gowhary (2014), factores como la falta de confianza, la falta de preparación y el miedo a reprobado se han convertido en las principales causas de ansiedad. Hallazgos similares se exponen por (Águila, y Harjanto 2016), quienes observan que la mayoría de los estudiantes entran en pánico cuando se les pide realizar actividades de habla sin tener suficiente preparación; también notan que más de la mitad de los estudiantes están preocupados por reprobado la clase de idiomas. Así mismo, Mahpudilah (2016) expone que los estudiantes más ansiosos atribuyen su ansiedad principalmente a la falta de confianza, además señala que la carencia en gramática y los comentarios negativos de los compañeros también generan ansiedad. De forma similar, Alharbi (2021); Santoso y Perrodin (2022) sostienen que los estudiantes temen ser ridiculizados y avergonzados por tener conocimientos gramaticales pobres.

En este orden de ideas, Budiman (2018); Al Hakim y Syam (2019); Miskam y Saidalvi (2019) encuentran que los factores que generan más ansiedad en los estudiantes son el miedo a los exámenes y la preocupación por comunicarse. Por otra parte, los comentarios negativos por parte del docente y el miedo que se corrijan sus errores en frente de otros, son la mayor causa de ansiedad de los estudiantes al hablar en frente del público (Erdiana, Sari y Dwitami, 2020). Así mismo, La realimentación negativa, ya sea por parte del docente o de los compañeros es causa de ansiedad (Firis y Irawati, 2021; Zulfikar, 2022). Finalmente, un ambiente de clase estricto y un comportamiento hostil y poco amigable por parte del docente, incrementan la ansiedad de los estudiantes (Samad, Qureshi y Hussain, 2021).

En resumen, los factores que producen ansiedad en los estudiantes para hablar una lengua extranjera, hallados en investigaciones recientes son: la falta de vocabulario, hablar sobre un tema nuevo y tener poco tiempo para pensar antes de hablar, el miedo a estar expuesto en público, la timidez, el miedo a la evaluación negativa, el miedo a hablar de forma imprecisa, las dificultades en gramática y pronunciación, el miedo al fracaso, el temor a los exámenes, la competitividad, miedo a equivocarse, temor a ser juzgado por los errores cometidos, la falta de confianza y de preparación, el miedo a

reprobar, el temor a ser ridiculizado, la preocupación por tener que hablar, los comentarios negativos del docente, el temor a ser corregido en frente de otros, la realimentación negativa, un ambiente de clase estricto y un comportamiento hostil y poco amigable por parte del docente.

Efectos de la Ansiedad en el Desarrollo de la Producción Oral

Los efectos de la ansiedad pueden afectar negativamente la capacidad de una persona para adquirir un segundo idioma, principalmente el desarrollo de la competencia oral (Azizifar, Faryadian y Gowhary, 2014; Sutarsyah, 2017; Miskam y Saidalvi, 2019). Esta condición afectiva causa síntomas tanto físicos como psicológicos, alterando el estado emocional del estudiante, lo que Krashen (1985) denomina el filtro afectivo; según el autor entre más grande sea el filtro afectivo menor será el aprendizaje y entre más pequeño sea el filtro más se aprenderá. De acuerdo con lo anterior, los niveles bajos y altos de ansiedad afectan directamente el aprendizaje de una nueva lengua, por ende, el proceso cognitivo de un estudiante está fuertemente regulado por su estado emocional (Zulfikar, 2022).

La ansiedad provoca problemas físicos y psicológicos, afecta la concentración y el rendimiento, aumenta los errores en el proceso de aprendizaje, impide que los estudiantes demuestren lo que verdaderamente saben, disminuye el interés por aprender y la confianza en sí mismo (Azizifar, Faryadian y Gowhary, 2014). Además, los niveles altos de ansiedad pueden desmotivar a los estudiantes a participar en las actividades orales, haciendo que estos eviten hablar la lengua extranjera (Azizifar, Faryadian y Gowhary, 2014; Öztürk y Gürbüz, 2014; Sadighi y Dastpak, 2017; Wardhani, 2019). Lo anterior conlleva a que los estudiantes comiencen a tener bajo rendimiento, lo que afecta sus calificaciones a corto plazo (Alharbi, 2021).

Otros efectos de la ansiedad que experimentan los estudiantes al hablar una lengua extranjera, son fuertes reacciones emotivas como nerviosismo y confusión, temblores y pánico (Azizifar, Faryadian y Gowhary, 2014). También, es común que los estudiantes ansiosos olviden las palabras para comunicarse e incluso frases o discursos que habían preparado con antelación, lo que les dificulta expresarse fluidamente (Águila y Harjanto, 2016).

Se han especificado arriba, los efectos psicológicos que causa la ansiedad en los estudiantes al hablar en una lengua extranjera; estos efectos son difíciles de reconocer a simple vista por el docente; incluso muchos de ellos no podrían ser reconocidos por estos a menos que el estudiante exprese lo que se siente.

Afortunadamente, los estudios anteriores clarifican y dan luz para que los docentes conozcan lo que un estudiante ansioso puede experimentar durante las actividades de expresión oral.

Por otra parte, los efectos físicos que causan la ansiedad en los estudiantes, pueden ser reconocidos más fácilmente, pues son visibles a la vista atenta de un investigador, por lo que su registro se hace más sencillo.

Los estudiantes ansiosos con frecuencia tienen comportamientos llamativos como retorcerse, tambalearse y acariciarse el cabello o la ropa (Suleimenova, 2013; Zulfikar, 2022), además, los estudiantes ansiosos también experimentan náuseas, sequedad en la boca, sudoración y constantemente se inclinan sobre una pierna (Boyce, Alber-Morgan y Riley, 2007). Otros comportamientos que se notan son: expresiones faciales rígidas, movimiento deliberado de manos y piernas, evasión al contacto visual del maestro, tartamudeo, escalofríos y silencio por periodos largo de tiempo (Alharbi, 2021).

Es de anotar, que no todos los estudiantes experimentan los mismos niveles de ansiedad y que los efectos de esta pueden variar de persona a persona, sin embargo, los estudios anteriores han recopilado los síntomas físicos y psicológicos, que se han evidenciado en una gran parte de estudiantes que sienten ansiedad al momento de hablar inglés como lengua extranjera.

Prácticas y Estrategias para Minimizar la Ansiedad en los Estudiantes de Idiomas

Como se ha expuesto a lo largo de este artículo, la ansiedad al hablar es un factor psicoafectivo que afecta negativamente el aprendizaje de una lengua extranjera, lo que conlleva en muchos casos, a que el estudiante pierda la motivación y el interés por aprender, por lo que éste evita comunicarse oralmente, y así lo que deberá ser una experiencia gratificante se convierte en una experiencia desagradable y dolorosa. Por tal motivo, es fundamental que los docentes de idiomas, conozcan la causas y efectos que produce la ansiedad y que desde su labor diaria hallen prácticas y estrategias que ayuden a controlar o disminuir la ansiedad que genera aprender una lengua extranjera, pues los estudiantes necesitan apoyo para combatir el miedo y la ansiedad que se siente hablar en otro idioma (Ashraf, 2019).

Hay diferentes prácticas y estrategias que han sido aplicadas o sugeridas en investigaciones recientes, que de uno u otro modo ayudan a disminuir la ansiedad de los estudiantes, logrando que estos también tengan un mayor desarrollo de la competencia oral. Así, por ejemplo, Zhiping y Paramasivam (2013) sugieren que para brindar confianza a los estudiantes el docente debe llamarlos por su nombre, apreciar y valorar las respuestas que los estudiantes producen y hacer gestos de agrado hacia lo que el estudiante expresa; lo anterior evidencia, como prácticas simples tienen un impacto profundo en el bienestar del estudiante.

Como se expresó en párrafos anteriores, los estudiantes tienen miedo a cometer errores cuando hablan en una lengua extranjera, por lo que hay que hacerles entender que equivocarse es parte natural del proceso de aprendizaje y que esos errores son oportunidades para mejorar el idioma (Öztürk y Gürbüz, 2014). Es importante que los estudiantes sientan que no requieren hablar como un nativo para tener un buen desempeño al transmitir un mensaje oral, que incluso los nativos cometen errores en pronunciación, uso de vocabulario y gramática, por lo que los errores son parte del proceso de aprendizaje y que se necesita mucho tiempo para desempeñarse apropiadamente en otra lengua (Budiman, 2018).

La manera en que el docente corrige los errores del estudiante aliviana la carga de buscar el perfeccionismo al hablar; un estudiante que es corregido constantemente en su discurso no solo pierde fluidez, también la confianza en sí mismo disminuye. Ahora bien, un estudiante al que no se le corrige, tiende a fosilizar los errores, lo que interfiere en el significado del mensaje, causando una mala

comunicación, o en el peor de los casos, que no se le entienda lo que quiere decir. Por lo tanto, Zulfikar (2022) propone la corrección selectiva de errores, la cual consiste en corregir solo los errores recurrentes, tratando de interrumpir lo menos posible la producción oral del estudiante.

Otra práctica encontrada es la autorreflexión sobre actividades orales, como grabarse a sí mismo al hablar en público; la cual ayuda al estudiante a darse cuenta de sus fortalezas y debilidades al tener que revisar su propio desempeño registrado en videos (Anandari, 2015). Esto tiene como resultado la resolución de problemas, lo que quiere decir que, es el mismo estudiante quien logra identificar los problemas que no lo dejan avanzar y busca soluciones para mejorar, lo que, según el mismo autor, mejora el desempeño al hablar y aumenta la confianza.

Hablar en público es una actividad demandante para cualquier persona, y es aún más desafiante cuando se debe hacer en una lengua extranjera que se está aprendiendo, donde todavía hay carencia de vocabulario, desconocimiento en formulas gramaticales y sonidos difíciles de imitar; por lo que hay mucha probabilidad de cometer algún error. Por ende, comunicarse en público resulta estresante para muchos estudiantes, por lo que diferentes investigadores optan por el trabajo en grupo, pues, implica poca o ninguna exposición ante un público, reduce los niveles de ansiedad, empodera a los estudiantes para que se hagan cargo de sus tareas comunicativas, y, por lo tanto, alivia el miedo, promueve la responsabilidad y mejora la fluidez (Miskam y Saidalvi, 2019; Samad, Qureshi y Hussain, 2021; Zulfikar, 2022).

Las preguntas imprevistas son causa de ansiedad para la mayoría de estudiantes, por lo que un discurso preparado con antelación les permite estar listos mentalmente, brindándoles mayor posibilidad de realizar un buen performance, lo que a su vez los llena de confianza para seguir intentado comunicarse en la lengua extranjera. Öztürk y Gürbüz (2014) expresa que los docentes deben dar a los estudiantes tiempo suficiente para preparar su discurso, en vez de hacerles preguntas imprevistas y esperar una respuesta correcta. Todo intento que haga el estudiante por comunicarse en la lengua extranjera hay que valorarlo, por poco que este sea, pues hasta la producción de frases simples demanda en muchas ocasiones un gran esfuerzo cognitivo y valentía para ser expresadas.

Un buen clima de aprendizaje disminuye la tensión del ambiente, lo que ayuda a que los estudiantes se sientan seguros y relajados (Wardhani, 2019); de esta manera se crea una atmósfera agradable y

divertida; al igual que no hay espacio para la competitividad y el perfeccionismo (Budiman, 2018). Muchos errores se cometen antes de lograr un buen desempeño en una lengua extranjera, por tal motivo contar con un espacio donde el error no se condene y donde el estudiante no se sienta juzgado y criticado, incrementa la motivación por aprender y disminuye el miedo al fracaso y a la crítica. Según Budiman (2018), llamar a los estudiantes por su nombre y poner un poco de humor a las clases contribuye a conservar un buen clima de aprendizaje.

Un factor que contribuye a la ansiedad es el miedo a las evaluaciones que miden la expresión oral; pues los estudiantes temen a fracasar y por ende no aprobar el curso de idiomas, este hecho incrementa la ansiedad de los estudiantes, que no solo deben enfocarse en desarrollar sus habilidades orales, sino que también deben cuidar de obtener buenas calificaciones para poder continuar con sus estudios.

Por lo tanto, las pruebas orales deben realizarse de una forma menos intimidante, brindando a los estudiantes la posibilidad de elegir los temas sobre lo que les interese hablar y no sobre temas impuestos por el docente o pre establecidos en un examen. Además, tratar la prueba como una oportunidad de práctica, en lugar de un requisito estricto de aprobar o reprobar, reduce la ansiedad y anima a los estudiantes a participar en actividades orales (Miskam y Saidalvi, 2019).

Uso de Estrategias de Aprendizaje Afectivas para Enfrentar la Ansiedad

Las estrategias de aprendizaje de idiomas son acciones conscientes que toma un estudiante para facilitar su proceso de aprendizaje de una segunda lengua o lengua extranjera (Oxford, 1990; Richards, Platt y Platt, 1992; Hsiao y Oxford 2002); siendo los estudiantes con desempeño alto los que hacen uso de estrategias de aprendizaje con mayor frecuencia (Gan, Humphreys y Hamp 2004).

Existen diferentes tipos de estrategias de aprendizaje: memorísticas, cognitivas, compensatorias, metacognitivas, sociales, afectivas (Oxford, 1990). Investigaciones recientes determinan que las estrategias más usadas por los estudiantes son las cognitivas y metacognitivas, siendo las menos usadas las estrategias memorísticas y efectivas (Ping y Luan 2016; Alhaysony, 2017; Valverde, 2020).

A pesar de que el uso de estrategias afectivas ayuda a disminuir el miedo y la ansiedad al hablar otro idioma, se ha evidenciado que los estudiantes hacen poco uso de este tipo de estrategias, ya que no prestan demasiada atención a factores emocionales como la ansiedad y el nerviosismo mientras aprenden otra lengua (Del Ángel y Gallardo, 2013; Al-Khaza'leh, 2019; Lestari y Wahyudin; 2020).

Esta falta de uso de estrategias afectivas, se da por el desconocimiento del impacto negativo que tienen los factores afectivos en el aprendizaje de idiomas, al igual que al desconocimiento de estrategias para afrontar estos factores. Por tal motivo, los estudiantes deben de saber que hablar una lengua extranjera genera ansiedad, por lo que requieren estrategias para afrontar esta situación (Akkakoson, 2016).

Oxford (1990) anota algunas estrategias afectivas que los estudiantes usan para reducir la ansiedad y motivarse así mismo, entre las cuales están: tratar de relajarse cada vez que tienen miedo a usar el inglés; animarse a hablar incluso cuando tengan miedo de equivocarse; premiarse a sí mismo cuando obtienen un buen desempeño; notar si están tensos o nerviosos; expresar a otra persona como se sienten durante las actividades.

Por su parte, He (2017) estudia las estrategias de aprendizaje que los estudiantes y docentes usan para minimizar la ansiedad, concluyendo que el uso constante de estas, crea un ambiente de aprendizaje más agradable y amigable para el estudiante; así, el autor considera estrategias dirigidas a docentes y otras a estudiantes, al igual que estrategias dirigidas a ambas partes. Entre las estrategias más importantes concernientes al docente están: que el profesor trate de ser divertido, paciente y alentador; que corrija los errores indirectamente sin exponer al estudiante; que incentive el trabajo colaborativo y el trabajo en equipo; que brinde ejemplos antes de cada actividad.

Con respecto a las estrategias dirigidas a los estudiantes se encuentran: entender que los errores son parte del proceso de aprendizaje y son cometidos por todos; participar en un grupo o actividad de apoyo; hablar con otros estudiantes sobre los miedos de expresarse oralmente en la lengua extranjera; tratar de usar más el idioma; prepararse bien antes de las clases; usar el lenguaje corporal para expresarse; entender las causas que conducen a la ansiedad; ser valiente para hablar; y tratar de usar palabras simples al comunicarse. Seguidamente, entre las estrategias dirigidas a docentes y estudiantes se hallan: construir un ambiente cálido de aprendizaje; evitar el perfeccionismo; hacer ejercicios de relajación; respetar las diferencias culturales; y usar el juego en actividades orales.

De acuerdo con Al Hakim y Syam (2019), los estudiantes logran superar la ansiedad al hablar inglés utilizando cinco estrategias, a saber: preparación, relajación, pensamiento positivo, búsqueda de compañeros y resignación. La preparación implica practicar el idioma para generar confianza; las técnicas de relajación implican dominar la respiración y la visualización para reducir el estrés; el

pensamiento positivo implica reformular los pensamientos negativos en positivos; la búsqueda de compañeros implica encontrar un colega de estudio o unirse a un grupo de intercambio de idiomas para practicar el habla; la resignación implica aceptar que cometer errores es una parte normal del proceso de aprendizaje de idiomas.

Para terminar, se deja en claro que, aunque el docente es de gran ayuda en la tarea de reducir los niveles de ansiedad en aula de clase, los estudiantes han de responsabilizarse de controlar su propia ansiedad, buscando estrategias que le favorezcan a deshacerse de ese sentimiento debilitante que interfiere, dificulta y obstaculiza el desempeño oral (Akkakoson, 2016).

CONCLUSIONES

Expresarse oralmente en una lengua extranjera es una tarea desafiante e intimidante, que produce ansiedad en muchos estudiantes, afectando negativamente el desarrollo de la competencia oral. A pesar de las considerables consecuencias que la ansiedad precede, la mayoría de los estudiantes rara vez piensan en cómo hacerle frente, además muchos docentes desconocen prácticas y estrategias que ayuden a reducir la ansiedad de los estudiantes (He, 2017).

Este artículo de reflexión estudia las causas y consecuencias de la ansiedad en la producción oral de una lengua extranjera, al igual que muestra diferentes prácticas y estrategias que ayudan a reducir la ansiedad de los estudiantes, por lo que este documento se convierte en una guía de apoyo, para los docentes y estudiantes de idiomas que están trabajando en el desarrollo de las competencias orales y enfrenten situaciones de ansiedad.

Si bien la eliminación total de la ansiedad en el aprendizaje de idiomas puede no ser un objetivo realista, sigue siendo importante encontrar formas que permitan a los estudiantes hacer frente a la tensión que enfrentan al hablar un idioma extranjero o de un segundo idioma (Kayaoğlu y Sağlamel, 2013). Por lo tanto, se deben seguir buscando prácticas y estrategias que minimicen la ansiedad que genera hablar otro idioma, al igual que brindar entrenamiento a docentes y estudiantes en el manejo de la ansiedad dentro del salón de clases, pues se ha demostrado que los estudiantes con niveles bajos de ansiedad tienen mejor desempeño en actividades orales, que aquellos con niveles altos de ansiedad (Sutarsyah, 2017; Wardhani 2019).

LISTA DE REFERENCIAS

- Aguila, K. B., & Harjanto, I. (2016). Foreign language anxiety and its impacts on students' speaking competency. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 32(1), 29-40.
- Akkakoson, S. (2016). Speaking anxiety in english conversation classrooms among Thai students. *Malaysian Journal of Learning and Instruction*, 13(1), 63-82.
- Al Hakim, R. N. A., & Syam, H. (2019). an analysis of students' anxiety in speaking english at Man I Kolaka. *ELT Worldwide: Journal of English Language Teaching*, 6(2), 127-137.
- Alharbi, A. T. (2021). Speaking anxiety during English oral presentations: Investigating Saudi undergraduate EFL learners' behaviors. *Linguistics and Culture Review*, 5(S2), 1548-1564.
- Arabai, F. (2015). The influence of teachers' anxiety-reducing strategies on learners' foreign language anxiety. *Innovation in Language Learning and Teaching*, 9(2), 163-190.
- Alzamil, A. (2022). Situation-specific speaking anxiety: university-level student's experiences. *International Journal of English Linguistics*, 12(2), 18-24.
- Anandari, C. L. (2015). Indonesian EFL Students' Anxiety in Speech Production: Possible Causes and Remedy. *Teflin Journal*, 26(1), 1-16.
- Ansari, M. S. (2015). Speaking anxiety in ESL/EFL classrooms: A holistic approach and practical study. *International Journal of Education Investigation*, 2(4), 38-46.
- Ashraf, T. A. (2019). Strategies to Overcome Speaking Anxiety among Saudi EFL Learners. *Language in India*, 19(10).
- Azizifar, A., Faryadian, E., & Gowhary, H. (2014). The Effect of anxiety on Iranian EFL learners speaking skill. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 8(10), 1747-1754.
- Boyce, J. S., Alber-Morgan, S. R., & Riley, J. G. (2007). Fearless public speaking: Oral presentation activities for the elementary classroom. *Childhood Education*, 83(3), 142-150.
- Budiman, A. (2018). Exploring English as a Foreign Language (EFL). Students' Anxiety Toward a Student-centered Learning Approach: Levels, Factors, and Strategies to Cope with Them. *KnE Social Sciences*, 64-73.
- Dörnyei, Z. (2005). *The psychology of the language learner: Individual differences in second language acquisition*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum

- Ellis, R. (1994). *The study of second language acquisition*. Oxford: Oxford University Press.
- Erdiana, N., Daud, B., Sari, D. F., & Dwitami, S. K. (2020). A study of anxiety experienced by EFL students in speaking performance. *Studies in English Language and Education*, 7(2), 334-346.
- Gan, Z., Humphreys, G., & Hamp-Iyons, L. (2004). Understanding successful and unsuccessful EFL students in Chinese Universities. *The Modern Language Journal*, 88(2), 229-244.
- He, D. (2013). What makes learners anxious while speaking English: A comparative study of the perceptions held by university students and teachers in China? *Educational Studies*, 39(3), 338-350.
- He, D. (2017). How to Cope with Foreign Language Speaking Anxiety Effectively? The Case of University Students in China. *Electronic Journal of Foreign Language Teaching*, 14(2).
- Horwitz, E. K. (2001). Language anxiety and achievement. *Annual Review of Applied Linguistics*, 21, 112-126.
- Horwitz, E. K., Horwitz, M., & Cope, J. (1986). Foreign language classroom anxiety. *The Modern Language Journal*, 70(2), 125-132.
- Hsiao, T. and Oxford, R. L. (2002). Comparing Theories of Language Learning Strategies: a Confirmatory Factor Analysis. *The Modern Language Journal* 86(3), 368-83.
- Javed, Muhammad et al. (2013). *Comparative Study of the Pakistani and Indonesian Student's Anxiety towards the English Language Learning*. Middle East Journal of Acientific Research 18(11). IDOSI Publications. ISSN 1990-9233.
- Kayaoğlu, M. N., & Sağlamel, H. (2013). Students' perceptions of language anxiety in speaking classes. *Journal of History Culture and Art Research*, 2(2), 142-160.
- Krashen, S. 1985. *The input hypothesis: Issues and implications*. New York: Longman
- MacIntyre, P. D. (1999). Language anxiety: A review of the research for language teachers. *Affect in foreign language and second language learning: A practical guide to creating a low anxiety classroom atmosphere*, 24, and 41.
- Mah, L., Szabuniewicz, C., & Fiocco A. J. (2016). Can anxiety damage the brain? *Current Opinion in Psychiatry*, 29(1), 56– 63.

- Mahpudilah, S. N. A. (2016). The attribution on students' speaking anxiety in efl classroom. *Journal of English and Education*, 4(2), 101-114.
- Mak, B. (2011). An exploration of speaking-in-class anxiety with Chinese ESL learners. *System*, 39(2), 202-214.
- Manda, T.R & Irawati, L. (2021). The Correlation of EFL Students' Speaking Anxiety and Their Speaking Performance. *Eralingua: Jurnal Pendidikan Bahasa Asing dan Sastra*, 5 (2), 449-458
- Miskam, N. N., & Saidalvi, A. (2019). Investigating English language speaking anxiety among Malaysian undergraduate learners. *Asian Social Science*, 15(1), 1-7.
- Ortega, Lourdes. (2009). *Understanding Second Language Acquisition*. London Hodder education: an hachette UK company.
- Oxford, R. L. (1990). *Language learning strategies: What every teacher should know*. Boston, MA: Heinle & Heinle Publishers.
- Öztürk, G., & Gürbüz, N. (2013). The impact of gender on foreign language speaking anxiety and motivation. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 70, 654-665.
- Öztürk, G., & Gürbüz, N. (2014). Speaking anxiety among Turkish EFL learners: The case at a state university. *Journal of language and Linguistic Studies*, 10(1), 1-17.
- Petrova, Z. K. G. (2017). Causes and consequences of foreign language anxiety.
- Rajanthran, S., Prakash, R., & Husin, A. (2013). Anxiety levels of foreign language learners in the IEP classroom: A focus on nilai university's Intensive English Programme (iep). *International Journal of Asian Social Science*, 3 (9), 2041-2051.
- Richards, J., Platt, J., & Platt, H. (1992). *Longman dictionary of language teaching and applied linguistics*. Harlow: Longman.
- Sadighi, F., & Dastpak, M. (2017). The sources of foreign language speaking anxiety of Iranian English language learners. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 5(4), 111-115.
- Samad, A., Qureshi, A. W., & Hussain, Y. (2021). Are Pakistani EFL Students More Anxious about Speaking than About Reading, Writing, and Listening? *Linguistica Antverpiensia*, 3400-3415.
- Santoso, W., & Perrodin, D. D. (2022). Factors Contributing to Students' Speaking Anxiety: A Case Study at Students' Junior High School. *Anglophile Journal*, 2(1), 55-67.

- Scovel, T. (1991). The effect of effect on foreign language learning: a review of the anxiety research. In Horwitz, E.K., & Young, D. J. (eds.) *Language anxiety: From theory and research to classroom implications*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, pp. 15-24.
- Suleimenova, Z. (2013). Speaking anxiety in a foreign language classroom in Kazakhstan
- Sutarsyah, C. (2017). An analysis of student's speaking anxiety and its effect on speaking performance. *IJELTAL (Indonesian Journal of English Language Teaching and Applied Linguistics)*, 1(2), 143-152.
- Wardhani, A. (2019). Exploring Fear of Negative Evaluation in Foreign Language Anxiety: Photovoice of Undergraduates in Speaking Class. *JSSH (Jurnal Sains Sosial dan Humaniora)*, 3(1), 1-10.
- Zhiping, D., & Paramasivam, S. (2013). Anxiety of speaking English in class among international students in a Malaysian university. *International Journal of Education and Research*, 1(11), 1-16.
- Zulfikar, Z. (2022). Reducing EFL Learners' Speaking Anxiety through Selective Error Correction and Group Work. *LET Linguistics, Literature and English Teaching Journal*, 12(1), 1-22.