

**UNIVERSIDAD MAYOR, REAL Y PONTIFICIA DE SAN
FRANCISCO XAVIER DE CHUQUISACA**

VICERRECTORADO

**CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO E
INVESTIGACION**



**“LA INFLUENCIA DEL ESTRÉS EN LA ADQUISICIÓN DEL INGLÉS COMO
SEGUNDA LENGUA EN LOS ESTUDIANTES DE 5TO TEENS DE LOS
CURSOS DE EXTENSIÓN: UN ENFOQUE NEUROCIENTÍFICO PARA
ANALIZAR LOS EFECTOS EN LOS PROCESOS COGNITIVOS Y DE
APRENDIZAJE.”**

TRABAJO EN OPCIÓN A DIPLOMADO EN NEUROCIENCIA

Alumna: Analía Caiza Bayo

Tutor: Jocelyne Barrios Loayza

Sucre, abril de 2024

CESIÓN DE DERECHOS

Al presentar este trabajo como requisito previo para la obtención del **Diplomado en Neurociencia Versión I** de la Universidad Mayor, Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca, autorizo al Centro de Estudios de Posgrado e Investigación o a la Biblioteca de la Universidad, para que se haga de este trabajo u documento disponible para su lectura, según normas de la Universidad.

También cedo a la Universidad Mayor, Real y Pontificias de San Francisco Xavier de Chuquisaca, los derechos de publicación de este trabajo o parte de él, manteniendo mis derechos de autor hasta un periodo de 30 meses posterior a su aprobación.

.....
Analía Caiza Bayo

Sucre, abril del 2024

Dedicatoria

Dedico esta monografía a Dios por darme la vida, a mis padres Lucio y Julia por darme su apoyo incondicional y a mi pequeña hija Camila por ser el motor que me impulsa a ser cada día mejor.

Analía Caiza Bayo

Agradecimientos

Para la realización de la presente investigación agradezco a toda mi familia por todo su apoyo.

A todos mis docentes del Centro de Investigación de Posgrado e Investigación por compartir sus conocimientos.

Analía Caiza Bayo

ÍNDICE

Cesión de derechos	I
Dedicatoria	II
Agradecimientos	III
Resumen ejecutivo	VIII
INTRODUCCIÓN.....	1
1. Antecedentes y Justificación	1
1.1. Antecedentes.....	1
1.2. Justificación	1
2. Situación Problémica	2
3. Formulación del Problema de Investigación	4
3.1. Objeto de Estudio	4
3.2. Campo de Acción	4
4. Objetivo General	4
5. Objetivos Específicos.....	4
6. Diseño Metodológico.....	5
6.1. Tipo de Investigación.....	5
6.1.1. Descriptivo.....	5
6.1.2. Exploratoria	5
6.2. Métodos.....	5
6.3. Métodos teóricos	5
6.3.1. Método inductivo:	5
6.4. Técnicas e Instrumentos.....	6
6.5. Instrumento:.....	6
6.5.1. Cuestionario	6
6.6. Población y muestra	6
CAPÍTULO I.....	7
1. MARCO TEORICO, CONCEPTUAL Y CONTEXTUAL	7
1.1. Principales teorías y conceptos que abordan la temática.....	7
1.1.1. Estrés en la Adquisición de una Segunda Lengua:.....	7
1.1.2. Definición de Estrés en Contexto Lingüístico	7

1.1.3.	Teorías de Ansiedad Lingüística.....	8
1.1.4.	Procesos Cognitivos en la Adquisición del Inglés:	9
1.1.5.	Neurobiología del Estrés:.....	10
1.1.6.	Estrategias de Afrontamiento y Adaptación:	11
1.1.7.	Adaptación al Estrés en el Contexto Lingüístico:	12
1.1.8.	Relación Entre Estrés, Procesos Cognitivos y Aprendizaje de Idiomas: 13	
1.1.9.	Modelos Integrativos:.....	13
1.1.10.	Efectos Moduladores del Estrés:.....	13
1.2.	Antecedentes históricos.....	13
1.3.	Conceptos principales	14
1.3.1.	Estrés en el Contexto Lingüístico:.....	14
1.3.2.	Procesos Cognitivos en la Adquisición del Inglés:	15
1.3.3.	Aprendizaje del Inglés como Segunda Lengua:	15
1.3.4.	Enfoque Neurocientífico:	15
1.3.5.	Integración de Dimensiones:	15
1.4.	Marco Contextual.....	16
1.4.1.	PROGRAMA CURSOS DE EXTENSIÓN	16
1.4.2.	Objetivo general del programa CUREX	17
1.4.3.	Alcance:.....	17
1.4.4.	Horarios de atención.....	17
1.4.5.	Oferta académica. Idiomas ofertados:	17
1.4.6.	Niveles:.....	17
1.4.7.	Contacto	17
CAPÍTULO II.....		18
2.1.	Diagnóstico	18
2.2.	Conclusiones y recomendaciones.....	24
7.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	26

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	18
Gráfico N° 2	19
Gráfico N° 3	20
Gráfico N° 4	21
Gráfico N° 4.1	22
Gráfico N° 4.2	23
Gráfico N° 5	24

ÍNICE DE ANEXOS

Anexo N°1

Cuestionario.....

Resumen ejecutivo

La monografía "La Influencia del Estrés en la Adquisición del Inglés como Segunda Lengua en Estudiantes de 5to TEENS de Cursos de Extensión" examina de manera exhaustiva el impacto del estrés en el proceso de aprendizaje del inglés como segunda lengua en un contexto educativo específico. A través de un enfoque neurocientífico, se investiga cómo el estrés emocional influye en los procesos cognitivos y en el rendimiento académico de los estudiantes. El análisis de antecedentes históricos revela una trayectoria evolutiva en la comprensión de la ansiedad lingüística y su influencia en la motivación y actitud hacia el aprendizaje del idioma.

El diagnóstico realizado destaca la interconexión entre el estrés, las respuestas emocionales y los procesos cognitivos, subrayando la importancia de abordar estratégicamente este fenómeno en el contexto educativo. Se identifica la necesidad de implementar estrategias de afrontamiento efectivas y personalizadas, así como de promover ambientes de aprendizaje positivos que reduzcan el estrés y fomenten la participación activa de los estudiantes. Además, se resalta la relevancia de la investigación continua en neurobiología del estrés para desarrollar intervenciones basadas en evidencia que mejoren la experiencia de aprendizaje de los estudiantes.

En conclusión, esta monografía ofrece un análisis profundo y multidimensional de la influencia del estrés en la adquisición del inglés como segunda lengua en estudiantes de 5to TEENS de cursos de extensión. Proporciona una base sólida para la implementación de intervenciones pedagógicas y estrategias de afrontamiento que promuevan un ambiente de aprendizaje positivo y mejoren los resultados académicos de los estudiantes en este contexto específico.

INTRODUCCIÓN

1. Antecedentes y Justificación

1.1. Antecedentes

La adquisición de una segunda lengua es un proceso complejo que involucra una interacción dinámica entre diversos factores. Uno de estos factores, que ha ganado creciente atención en la investigación educativa, es el estrés y su influencia en los estudiantes que aprenden inglés como segunda lengua, específicamente en aquellos adolescentes que cursan quinto TEENS, dentro de los cursos de extensión (CUREX).

(Tanveer, 2007)“El estrés es una respuesta fisiológica y psicológica ante estímulos estresantes que puede afectar el proceso de aprendizaje de un idioma”. Diversos estudios han analizado la influencia del estrés en estudiantes que aprenden inglés como segunda lengua.

Según un estudio realizado por el Dr. Javid, el estrés académico tiene un efecto negativo en el rendimiento de estudiantes universitarios que aprenden inglés en Pakistán. Los resultados mostraron que altos niveles de estrés estaban asociados con bajo rendimiento en tareas de lectura y escritura en inglés. (Javid, 2014)

Asimismo, el profesor Jiang encontró que en estudiantes chinos de inglés, el estrés estaba relacionado con ansiedad al momento de hablar en inglés. Los estudiantes con ansiedad reportaron tener dificultades para expresar sus ideas y pensamientos al comunicarse en inglés. (Jiang, 2018)

En síntesis, este enfoque neurocientífico busca explorar cómo el estrés impacta los procesos cognitivos y de aprendizaje en estudiantes del programa de cursos de extensión (5to TEENS). Comprender estos efectos puede ofrecer alternativas sobre las estrategias pedagógicas más efectivas y contribuir al diseño de intervenciones educativas que minimicen los efectos negativos del estrés en la adquisición del inglés como segunda lengua.

1.2. Justificación

La elección de abordar la "Influencia del Estrés en la Adquisición del Inglés como Segunda lengua en los Estudiantes de 5to TEENS de los Cursos de Extensión"

se fundamenta en la creciente importancia de comprender cómo los factores emocionales impactan el aprendizaje de un segundo idioma, especialmente en un grupo demográfico clave como lo son los estudiantes de 5to TEENS. Este período académico representa una etapa crucial en el desarrollo cognitivo y emocional de los adolescentes, y la investigación sobre la relación entre el estrés y la adquisición del inglés puede arrojar luz sobre prácticas pedagógicas más efectivas y el bienestar estudiantil.

La literatura existente ha destacado la relevancia del estrés en la experiencia educativa, pero pocos estudios han investigado específicamente su impacto en la adquisición del inglés en estudiantes de esta etapa educativa específica. Entender cómo el estrés puede modular los procesos cognitivos y afectar la retención del idioma es esencial para adaptar estrategias pedagógicas y ofrecer un entorno de aprendizaje más favorable. Además, la aplicación de un enfoque neurocientífico proporciona una perspectiva novedosa y más profunda, permitiendo explorar las respuestas del cerebro en situaciones de estrés durante la adquisición del inglés.

Esta investigación no solo contribuirá al campo de la Lingüística Aplicada y la Educación, sino que también tiene el potencial de informar a educadores, sobre la importancia de abordar el estrés en la enseñanza de idiomas. Al centrarse en estudiantes de 5to TEENS en cursos de extensión, la investigación puede ofrecer recomendaciones específicas que beneficien tanto a los educadores como a los estudiantes, promoviendo un enfoque holístico hacia la enseñanza de idiomas y el bienestar estudiantil.

2. Situación Problemática

El problema actualmente afecta a los alumnos de 5to TEENS de los cursos de extensión puesto que estos alumnos están en un proceso de aprendizaje del inglés como segunda lengua y presentan desafíos significativos, siendo uno de los aspectos críticos la influencia del estrés en este proceso educativo. Además, se manifiesta en la falta de comprensión profunda sobre cómo el estrés impacta específicamente en los procesos cognitivos y de aprendizaje durante la adquisición del inglés en este grupo particular de estudiantes.

Los estudiantes de 5to TEENS de los Cursos de Extensión presentan una marcada influencia del estrés en su proceso de aprendizaje del inglés como segunda lengua. Esta influencia se manifiesta a través de una serie de características observables, incluyendo la fatiga generalizada, la falta de puntualidad y entrega de tareas, y signos evidentes de cansancio durante las explicaciones de la clase. Estos factores se traducen en un rendimiento académico deficiente, representado por un 50 % de reprobación del curso. La problemática plantea la necesidad de comprender en profundidad cómo el estrés incide en los procesos cognitivos y de aprendizaje de los estudiantes, en línea con la metodología aplicada basada en un enfoque neurocientífico.

La adolescencia, marcada por la transición a niveles educativos superiores y la preparación para futuros desafíos académicos, introduce factores emocionales que pueden afectar la efectividad del aprendizaje de un segundo idioma. Los estudiantes de 5to TEENS experimentan presiones académicas y personales que pueden desencadenar niveles elevados de estrés, comprometiendo potencialmente su capacidad para asimilar y retener conocimientos lingüísticos.

La falta de investigaciones específicas sobre cómo el estrés influye en la adquisición del inglés en este grupo de estudiantes limita el diseño de estrategias pedagógicas efectivas y programas de apoyo emocional. Además, la complejidad de esta problemática se ve agravada por la ausencia de estudios que apliquen un enfoque neurocientífico, dejando sin explorar las respuestas del cerebro ante el estrés en el contexto específico de la adquisición del inglés como segunda lengua en estudiantes de 5to TEENS en los Cursos de Extensión.

Esta situación problemática destaca la necesidad urgente de investigaciones que aborden esta brecha de conocimiento, proporcionando información valiosa para el diseño de intervenciones educativas que no solo promuevan la adquisición efectiva del inglés, sino que también aborden las necesidades emocionales y cognitivas específicas de este grupo de estudiantes en su viaje educativo.

3. Formulación del Problema de Investigación

¿Cómo afecta el estrés en el proceso de aprendizaje del inglés como segunda lengua en los alumnos de 5 TEENS de los cursos de Extensión, teniendo en cuenta que la metodología aplicada está basada en un enfoque neurocientífico?

3.1. Objeto de Estudio

El proceso de aprendizaje del inglés como segunda lengua en alumnos de 5 TEENS de los cursos de extensión.

3.2. Campo de Acción

Se sitúa específicamente en el ámbito educativo de los cursos de extensión, donde se busca entender cómo el estrés influye en el proceso de aprendizaje del inglés como segunda lengua.

4. Objetivo General

Fundamentar cómo afecta el estrés en el proceso de aprendizaje del inglés como segunda lengua, teniendo en cuenta que la metodología aplicada está basada en un enfoque neurocientífico.

5. Objetivos Específicos

- Analizar los resultados del cuestionario aplicado a los estudiantes y determinar si existe una relación estadísticamente significativa entre los niveles de estrés percibidos y su rendimiento.
- Realizar una revisión exhaustiva de la literatura relacionada con el estrés en el aprendizaje de idiomas, destacando investigaciones previas que hayan abordado aspectos neurocognitivos en situaciones similares.
- Proponer estrategias específicas para manejar el estrés durante el aprendizaje del inglés, considerando las implicaciones neurocientíficas.

6. Diseño Metodológico

6.1. Tipo de Investigación

En la investigación de esta monografía: **“La Influencia del Estrés en la Adquisición del Inglés como Segunda lengua en los Estudiantes de 5to TEENS de los Cursos de Extensión: Un Enfoque Neurocientífico para Analizar los Efectos en los Procesos Cognitivos y de Aprendizaje.”** Adoptará un enfoque de investigación cuantitativa descriptiva – exploratoria.

6.1.1. Descriptivo

La investigación descriptiva se centrará en caracterizar la muestra específica de estudiantes de 5to TEENS de los Cursos de Extensión que participan en el estudio

6.1.2. Exploratoria

Por su parte, la investigación exploratoria se llevará a cabo para abordar un problema que no está completamente definido, permitiendo así una comprensión más profunda sin ofrecer resultados concluyentes de manera inmediata.

6.2. Métodos

Para esta monografía se consultará libros digitales, páginas virtuales, revistas, videos en Youtube.

6.3. Métodos teóricos

6.3.1. Método inductivo:

Es un método científico que deriva conclusiones generales a partir de premisas individuales. Para ello se recolectan datos específicos a través de la observación y la experimentación, y luego se analizan y se buscan patrones o tendencias en esos datos.

Para asegurar la validez y confiabilidad de los resultados, se aplicará triangulación metodológica, combinando múltiples fuentes de datos y métodos de recolección. Este enfoque integral permitirá comprender en profundidad los procesos cognitivos y de aprendizaje afectados por el estrés, brindando así una base sólida para la formulación de estrategias pedagógicas basadas en la neurociencia para mejorar el proceso de aprendizaje del inglés como segunda lengua.

6.4. Técnicas e Instrumentos

- Análisis estadístico: se utilizará una técnica estadística para analizar las calificaciones de los estudiantes, el cual permitirá evaluar la relación entre los niveles de estrés percibidos y el rendimiento académico en inglés.
- Revisión de estudios previos: Se investiga estudios previos que hayan utilizado métodos similares en la intersección de estrés, aprendizaje de idiomas y neurociencia.

6.5. Instrumento:

6.5.1. Cuestionario

Se diseñará una encuesta para recopilar información sobre la percepción de los estudiantes sobre el estrés durante el curso. Serán preguntas abiertas y preguntas de escala tipo Lickert de cinco valores numéricos, ya que estas podrían explorar cómo el estrés afectó su desempeño académico y su experiencia en el aprendizaje del inglés.

6.6. Población y muestra

Para esta monografía se tiene una población específica son 26 estudiantes adolescentes, de los cuales 17 son mujeres y 9 son hombres. Dichos estudiantes cursaron clases de inglés el último trimestre del 2023 en los cursos de Extensión. La selección se llevará a cabo mediante un muestreo probabilístico para garantizar la representatividad de la muestra en el análisis de relación entre el estrés y el rendimiento académico en la adquisición del inglés como segunda lengua.

CAPÍTULO I

1. MARCO TEORICO, CONCEPTUAL Y CONTEXTUAL

1.1. Principales teorías y conceptos que abordan la temática

1.1.1. Estrés en la Adquisición de una Segunda Lengua:

El estrés en el aprendizaje de una lengua se refiere a la respuesta emocional y fisiológica que experimenta un individuo al enfrentarse a situaciones relacionadas con el estudio y la adquisición de un nuevo idioma. Este fenómeno puede manifestarse de diversas maneras, desde la ansiedad al hablar en público hasta la preocupación por el rendimiento académico. En el contexto del aprendizaje de una lengua extranjera, el estrés puede surgir debido a la presión para comunicarse en un entorno no familiar y la necesidad de alcanzar niveles de competencia lingüística.

El estrés en el aprendizaje de una lengua implica aspectos psicológicos que pueden afectar tanto la experiencia cognitiva como emocional del individuo. La ansiedad lingüística, por ejemplo, es una forma específica de estrés que se centra en el miedo al juicio de los demás al hablar en una lengua extranjera. Este tipo de estrés puede influir en la autoestima lingüística y, en última instancia, obstaculizar el progreso en la adquisición del idioma. (Goñi, 2021)

El estrés puede tener un impacto significativo en los procesos cognitivos relacionados con el aprendizaje de una lengua. La capacidad de atención, la memoria y la toma de decisiones pueden verse afectadas cuando un individuo experimenta niveles elevados de estrés. Este fenómeno puede dificultar la absorción eficaz de nueva información lingüística y la aplicación exitosa de habilidades aprendidas en situaciones prácticas.

1.1.2. Definición de Estrés en Contexto Lingüístico

Estrés lingüístico es un término que abarca los sentimientos de preocupación y emociones negativas relacionadas con el miedo asociadas con el aprendizaje o el uso de un idioma que no es la lengua materna de un individuo. El término cubre el idioma que se aprende en lugares donde el contacto intergrupales está disponible (el llamado "segundo" idioma) o no disponible (el llamado idioma "extranjero") y también cubre

diversas habilidades lingüísticas (especialmente el habla, pero también la lectura, la escritura, y comprensión). (Peter, 2012)

Aclarando un poco más el término “estrés en contexto lingüístico” se refiere a las tensiones y presiones experimentadas por individuos al enfrentarse a situaciones relacionadas con la comunicación y el uso de un idioma, ya sea en el aprendizaje de una lengua extranjera o en la interacción en un entorno multilingüe. Este fenómeno puede manifestarse también como ansiedad lingüística, temor al juicio al comunicarse en una lengua no nativa, o preocupaciones relacionadas con el rendimiento en contextos lingüísticos específicos. El estrés en este contexto puede influir en la autoeficacia lingüística, la confianza en la comunicación y, en última instancia, en la adquisición y uso efectivo de habilidades lingüísticas. (Horwitz E. K., 1986)

1.1.3. Teorías de Ansiedad Lingüística

Ansiedad relacionada con el aprendizaje de una lengua extranjera. Foreign Language Anxiety (FLA)

Horwitz y Cope (1986) fueron los primeros en plantear una teoría en torno a la ansiedad relacionada con el aprendizaje de una lengua extranjera, dando lugar al concepto Foreign Language Anxiety conocida por sus siglas en inglés como FLA. Para su validación fue vital el uso de una escala para medir esta problemática, esta es conocida como Foreign Language Classroom Anxiety Scale FLCAS , un cuestionario que consta de 33 preguntas en donde se indaga el nivel de ansiedad que generan diferentes tipos de actividades en el aula. Allí encontraron, que las actividades de producción y audición orales son las que despiertan mayor ansiedad entre los estudiantes (Horwitz y Scope 1986).

Existen 3 componentes principales encontrados en la ansiedad en una lengua extranjera, conforme a Horwitz y Scope (1986):

1. El miedo a comunicarse en una lengua distinta a la materna
2. Miedo a fallar en los exámenes
3. Miedo a la evaluación negativa

Teoría de la Ansiedad como Rasgo-estado (Trait-State Anxiety Theory):

Esta teoría considera la ansiedad lingüística como un constructo que puede ser tanto un rasgo estable (anxiety trait) como un estado temporal (anxiety state). Examina cómo la ansiedad de los estudiantes varía en diferentes situaciones y contextos, reconociendo que algunos individuos pueden ser más propensos a experimentar ansiedad lingüística de manera consistente. (Griffiee, 2002)

Teoría de la Ansiedad Cognitivo-afectiva (Cognitive-Affective Theory):

Esta teoría examina la ansiedad lingüística desde una perspectiva cognitiva y afectiva. Explora cómo los factores cognitivos, como la percepción de la competencia lingüística, interactúan con los aspectos emocionales, como el miedo al error, para influir en la ansiedad lingüística. (Elka, 2018)

Teoría de la Autoeficacia Lingüística (Language Learning Self-Efficacy Theory):

Esta teoría se centra en la autoeficacia lingüística como un factor determinante en la ansiedad. Examina cómo la percepción de la propia competencia para aprender un nuevo idioma influye en la ansiedad lingüística y cómo fortalecer la autoeficacia puede reducir la ansiedad. (Kenneth, 2008)

1.1.4. Procesos Cognitivos en la Adquisición del Inglés:

La adquisición del inglés como segunda lengua implica una serie de procesos cognitivos fundamentales que contribuyen al aprendizaje efectivo. La memoria, la atención, la percepción y la toma de decisiones son elementos esenciales que intervienen en la asimilación y retención de nuevos conocimientos lingüísticos. La capacidad de recordar vocabulario, estructuras gramaticales y patrones fonéticos se apoya en la memoria de trabajo y a largo plazo, mientras que la atención selectiva facilita la focalización en aspectos específicos del lenguaje. Además, los procesos cognitivos están interconectados, permitiendo a los estudiantes emplear estrategias cognitivas eficaces para superar obstáculos y mejorar su competencia en inglés.

Memoria en el Aprendizaje de Idiomas:

La memoria desempeña un papel central en la adquisición del inglés como segunda lengua, permitiendo a los estudiantes retener información lingüística de manera eficaz.

La memoria de trabajo se activa durante la comprensión y producción del lenguaje, facilitando la manipulación temporal de información relevante. Además, la memoria a largo plazo almacena y recupera conocimientos previos, como vocabulario y reglas gramaticales, contribuyendo al desarrollo progresivo de la competencia en inglés. La comprensión de los mecanismos de la memoria resulta esencial para diseñar estrategias pedagógicas que optimicen la retención y recuperación de información en el contexto de la enseñanza de idiomas.

Atención y Procesamiento del Lenguaje:

La atención y el procesamiento del lenguaje son elementos cruciales en la adquisición del inglés como segunda lengua. La atención selectiva permite a los estudiantes enfocarse en aspectos específicos del lenguaje, como la pronunciación o la gramática, optimizando la percepción y comprensión auditiva. Además, el procesamiento del lenguaje implica la capacidad de analizar y sintetizar información lingüística de manera eficiente, influenciando la producción oral y escrita. La comprensión detallada de estos procesos cognitivos proporciona una base sólida para diseñar estrategias pedagógicas que mejoren la atención y faciliten el procesamiento eficaz del inglés.

El análisis de los procesos cognitivos en la adquisición del inglés revela la complejidad y la interrelación de la memoria, la atención y el procesamiento del lenguaje. La comprensión detallada de estos elementos proporciona una base teórica sólida para abordar la influencia del estrés en el aprendizaje de una lengua. Al considerar estos procesos desde un enfoque neurocientífico, se establece una plataforma integral para explorar cómo los factores emocionales, como el estrés, pueden modular estos procesos cognitivos y, en última instancia, afectar el rendimiento en el aprendizaje del inglés como segunda lengua.

1.1.5. Neurobiología del Estrés:

La neurobiología del estrés constituye un campo crucial para comprender cómo las respuestas fisiológicas y emocionales al estrés afectan la adquisición del inglés como segunda lengua en los estudiantes de 5to TEENS. Se centra en los sistemas neuroendocrinos, como el eje hipotalámico-pituitario-adrenal (HPA), y la liberación de hormonas como el cortisol. Además, la investigación en neurobiología proporciona

perspectivas sobre cómo el estrés puede modular la plasticidad cerebral y afectar los procesos cognitivos relacionados con el aprendizaje del lenguaje.

Sistema Nervioso en Situaciones de Estrés:

El sistema nervioso desempeña un papel fundamental en la respuesta del organismo a situaciones de estrés. En el contexto de la adquisición del inglés como segunda lengua, la activación del sistema nervioso autónomo y la liberación de neurotransmisores como la noradrenalina influyen en la atención, la memoria y la toma de decisiones. Comprender cómo el sistema nervioso responde a situaciones estresantes es esencial para evaluar cómo estas respuestas pueden afectar la eficacia de los procesos cognitivos implicados en el aprendizaje del idioma.

Efectos del Estrés en el Cerebro:

Los efectos del estrés en el cerebro son diversos y abarcan desde cambios estructurales hasta alteraciones en la función neuronal. El hipocampo, crucial para la memoria y el aprendizaje, es especialmente susceptible al estrés. La neurobiología revela que la exposición crónica al estrés puede resultar en la reducción del volumen hipocampal y la interferencia con la neurogénesis, procesos que podrían tener implicaciones significativas en la capacidad de los estudiantes para retener y aplicar conocimientos del inglés como segunda lengua.

En conclusión, el marco teórico basado en la neurobiología del estrés, el sistema nervioso en situaciones de estrés y los efectos del estrés en el cerebro proporciona una base integral para examinar la influencia del estrés en los procesos cognitivos y de aprendizaje de los estudiantes de 5to TEENS en cursos de extensión de inglés. La comprensión de cómo el estrés afecta la neurobiología y la función cerebral ofrece un enfoque crucial para desarrollar estrategias pedagógicas y de apoyo que minimicen los impactos negativos del estrés en la adquisición del inglés como segunda lengua.

1.1.6. Estrategias de Afrontamiento y Adaptación:

Las estrategias de afrontamiento y adaptación desempeñan un papel crucial en la respuesta de los estudiantes de 5to TEENS a situaciones estresantes durante la adquisición del inglés como segunda lengua. Diversas estrategias, como el

afrontamiento centrado en el problema y el afrontamiento centrado en la emoción, son herramientas que los estudiantes utilizan para gestionar el estrés asociado con el aprendizaje de un nuevo idioma. La identificación y evaluación de estas estrategias permiten un entendimiento más profundo de cómo los estudiantes manejan el estrés lingüístico, lo que a su vez impacta los procesos cognitivos y de aprendizaje.

Teorías de Afrontamiento:

Las teorías de afrontamiento proporcionan un marco conceptual para comprender cómo los individuos enfrentan y gestionan el estrés. En el contexto del aprendizaje del inglés, las teorías de afrontamiento permiten examinar las estrategias que los estudiantes emplean para hacer frente a las demandas del entorno lingüístico. Explorar teorías como la teoría del afrontamiento de Lazarus y Folkman o la teoría de afrontamiento de Carver, Scheier y Weintraub proporciona una base para analizar cómo las respuestas de afrontamiento impactan la experiencia del estrés y, en última instancia, la adquisición del inglés.

1.1.7. Adaptación al Estrés en el Contexto Lingüístico:

La adaptación al estrés en el contexto lingüístico implica la capacidad de los estudiantes de 5to TEENS para ajustarse y enfrentar eficazmente los desafíos asociados con la adquisición del inglés. Este proceso de adaptación no solo abarca las estrategias de afrontamiento, sino también la modificación de actitudes y percepciones hacia el estrés lingüístico. La investigación en este ámbito proporciona una visión valiosa sobre cómo la adaptación al estrés influye en la eficacia del aprendizaje del inglés como segunda lengua.

En resumen, el marco teórico que abarca las estrategias de afrontamiento y adaptación, junto con las teorías de afrontamiento y la adaptación al estrés en el contexto lingüístico, proporciona una base integral para analizar la influencia del estrés en la adquisición del inglés como segunda lengua. La identificación de estrategias de afrontamiento efectivas y la comprensión de las teorías subyacentes permiten abordar el estrés de manera más eficaz en el contexto educativo, promoviendo una adaptación positiva que favorece los procesos cognitivos y, en última instancia, el aprendizaje exitoso del idioma.

1.1.8. Relación Entre Estrés, Procesos Cognitivos y Aprendizaje de Idiomas:

La relación entre el estrés, los procesos cognitivos y el aprendizaje de idiomas es un componente clave del marco teórico, ya que busca comprender cómo las respuestas al estrés pueden modular la adquisición del inglés como segunda lengua en estudiantes de 5to TEENS. El estrés, en su capacidad para influir en la memoria, la atención y otras funciones cognitivas, puede tener repercusiones directas en la eficacia del aprendizaje lingüístico. Este punto de vista integral examina cómo las experiencias de estrés pueden afectar la capacidad de los estudiantes para procesar y retener información, moldeando así su progreso en el dominio del inglés.

1.1.9. Modelos Integrativos:

Los modelos integrativos constituyen una herramienta esencial para abordar la complejidad de la relación entre estrés y aprendizaje de idiomas. Estos modelos combinan elementos de diversas teorías y enfoques, como la psicología cognitiva, la neurociencia y la psicología del aprendizaje de idiomas, para ofrecer una visión holística de cómo el estrés puede modular los procesos cognitivos y, en última instancia, influir en la adquisición del inglés. La aplicación de modelos integrativos facilita la comprensión de los mecanismos subyacentes y la formulación de estrategias pedagógicas adaptadas a las complejidades del contexto de enseñanza.

1.1.10. Efectos Moduladores del Estrés:

Los efectos moduladores del estrés exploran cómo variables adicionales, como la personalidad, la motivación y la percepción del control, pueden interactuar con el estrés para influir en los procesos cognitivos y el aprendizaje de idiomas. Esta perspectiva reconoce la individualidad en la respuesta al estrés y destaca la importancia de considerar factores contextuales y personales en la investigación sobre el estrés y el aprendizaje de inglés. La identificación de estos efectos moduladores contribuye a una comprensión más completa de la compleja relación entre estrés y adquisición de idiomas.

1.2. Antecedentes históricos

La investigación sobre la relación entre el estrés y la adquisición de una segunda lengua ha evolucionado a lo largo del tiempo, con contribuciones significativas que han perfilado

el entendimiento de cómo los factores emocionales afectan el proceso de aprendizaje. Aunque el enfoque neurocientífico en este contexto es relativamente reciente, los antecedentes históricos revelan una trayectoria rica en estudios interdisciplinarios.

Durante la década de 1970, investigadores como Horwitz, Horwitz y Cope (Horwitz E. K.-C., 1986) exploraron las dimensiones afectivas en el aprendizaje de idiomas, identificando la ansiedad como un componente clave. Este trabajo sentó las bases para investigaciones futuras sobre la relación entre el estrés emocional y el rendimiento lingüístico. Asimismo, Gardner y MacIntyre (Gardner, 1993) introdujeron la noción de la afectividad en la Teoría de la Motivación Social, ampliando la comprensión de cómo las actitudes y emociones influyen en el éxito del aprendizaje de un segundo idioma.

La incorporación de un enfoque neurocientífico en los estudios de estrés y aprendizaje de idiomas ha ganado relevancia en las últimas décadas. Investigaciones como las de Oxford han explorado la intersección entre la neurobiología del estrés y los procesos cognitivos durante la adquisición de lenguas extranjeras. Este enfoque ha permitido una comprensión más profunda de las bases neurales de las respuestas al estrés y su impacto en la memoria, la atención y otros procesos cognitivos esenciales para el aprendizaje del inglés como segunda lengua. (Oxford, 2015)

1.3. Conceptos principales

Marco Conceptual

El marco conceptual de la presente monografía se sustenta en la intersección de tres dimensiones fundamentales: el estrés, los procesos cognitivos y el aprendizaje del inglés como segunda lengua en estudiantes de 5to TEENS en cursos de extensión. Este marco se enriquece con un enfoque neurocientífico que busca analizar de manera integrada los efectos del estrés en los procesos cognitivos y su repercusión en la adquisición del idioma.

1.3.1. Estrés en el Contexto Lingüístico:

La primera dimensión, el estrés, se aborda desde una perspectiva integral que considera tanto las respuestas fisiológicas como las emocionales ante las demandas del aprendizaje de un segundo idioma. Se examinan las teorías de estrés en contextos

lingüísticos, como la teoría del estrés cognitivo, que destaca la interacción entre factores emocionales y cognitivos durante el proceso de adquisición del inglés.

1.3.2. Procesos Cognitivos en la Adquisición del Inglés:

La segunda dimensión se centra en los procesos cognitivos fundamentales implicados en la adquisición del inglés. Se exploran la memoria, la atención, la percepción y la toma de decisiones como elementos claves que configuran la manera en que los estudiantes procesan, retienen y aplican conocimientos lingüísticos. El marco considera la interconexión dinámica de estos procesos y su vulnerabilidad ante experiencias de estrés.

1.3.3. Aprendizaje del Inglés como Segunda Lengua:

La tercera dimensión, el aprendizaje del inglés como segunda lengua, se enfoca en la comprensión de cómo los estudiantes de 5to TEENS en cursos de extensión afrontan los retos del aprendizaje de un nuevo idioma. Se analizan las estrategias de aprendizaje, la motivación y la adaptación al contexto lingüístico como factores que influyen en la efectividad del proceso de adquisición.

1.3.4. Enfoque Neurocientífico:

El enfoque neurocientífico aporta una capa adicional al marco conceptual, permitiendo una exploración más profunda de los procesos neurales que subyacen a la interacción entre estrés y aprendizaje de idiomas. Se considera la neurobiología del estrés, los efectos moduladores en el sistema nervioso y la plasticidad cerebral como elementos que vinculan la experiencia emocional con la actividad cerebral durante la adquisición del inglés.

1.3.5. Integración de Dimensiones:

La integración de estas dimensiones se traduce en un marco conceptual que reconoce la complejidad de la experiencia de aprendizaje de idiomas en un contexto estresante. Se busca comprender cómo las respuestas emocionales y cognitivas al estrés pueden modular la efectividad de los procesos de adquisición del inglés, y cómo el enfoque neurocientífico puede arrojar luz sobre las bases neurales de esta interacción.

Este marco conceptual orienta la investigación hacia una comprensión integral de los factores que afectan el aprendizaje del inglés en estudiantes de 5to TEENS, proporcionando así una base teórica robusta para la posterior formulación de estrategias pedagógicas y de apoyo adaptadas a las complejidades de este proceso educativo.

1.4. Marco Contextual

El concepto de características del grupo estudiado se refiere a la identificación y descripción detallada de los elementos demográficos que conforman la población de estudiantes de 5to TEENS en cursos de extensión. Este análisis proporciona un contexto crucial para comprender la diversidad de experiencias y desafíos que pueden surgir en el proceso de adquisición del inglés como segunda lengua. Las características demográficas, como la edad, el nivel socioeconómico y la diversidad cultural, influyen en las percepciones individuales del estrés y, por ende, en la dinámica del aprendizaje. Investigaciones como las de (Bown, 2014) y (Garner, 2010) destacan la importancia de considerar estas características para una comprensión más completa del contexto educativo y lingüístico.

1.4.1. PROGRAMA CURSOS DE EXTENSIÓN

El CUR-EX (Cursos de Extensión) es una institución que pertenece a la Universidad San Francisco Xavier de Chuquisaca.

Misión de la Universidad San Francisco Xavier de Chuquisaca:

“Formar capital humano de excelencia, con espíritu crítico y emprendedor, capaz de investigar científicamente la realidad y contribuir al desarrollo económico y social del departamento y el país, con innovación, ciencia y tecnología, en el marco de una vinculación permanente con la sociedad.”

Visión de la Universidad San Francisco Xavier de Chuquisaca:

“Universidad con prestigio y reconocimiento nacional e internacional; actor estratégico del desarrollo sostenible de la región y el país; comprometida con la sociedad.”

1.4.2. Objetivo general del programa CUREX

Contribuir a la formación lingüística de la población sucrense, desarrollando competencias de comprensión y expresión oral y escrita en inglés, francés, alemán y/o en idioma quechua u otra lengua instrumental general, que complemente su formación profesional y/o coadyuve en su crecimiento personal.

1.4.3. Alcance:

El Programa Cursos de Extensión tiene como población beneficiaria a niños, adolescentes, jóvenes, profesionales, estudiantes universitarios y a la población sucrense, en su conjunto, así como a extranjeros interesados en adquirir un nuevo sistema lingüístico.

1.4.4. Horarios de atención

De lunes a viernes:

Mañanas: de 08:00 a 12:00

Tardes: de 14:00 a 18:00

1.4.5. Oferta académica. Idiomas ofertados:

Inglés, Francés, Alemán, Quechua.

1.4.6. Niveles:

Principiantes, hasta avanzados.

1.4.7. Contacto

Coordinador: Lic. George Willan Chungara Jaque

Teléfono: 64-34845

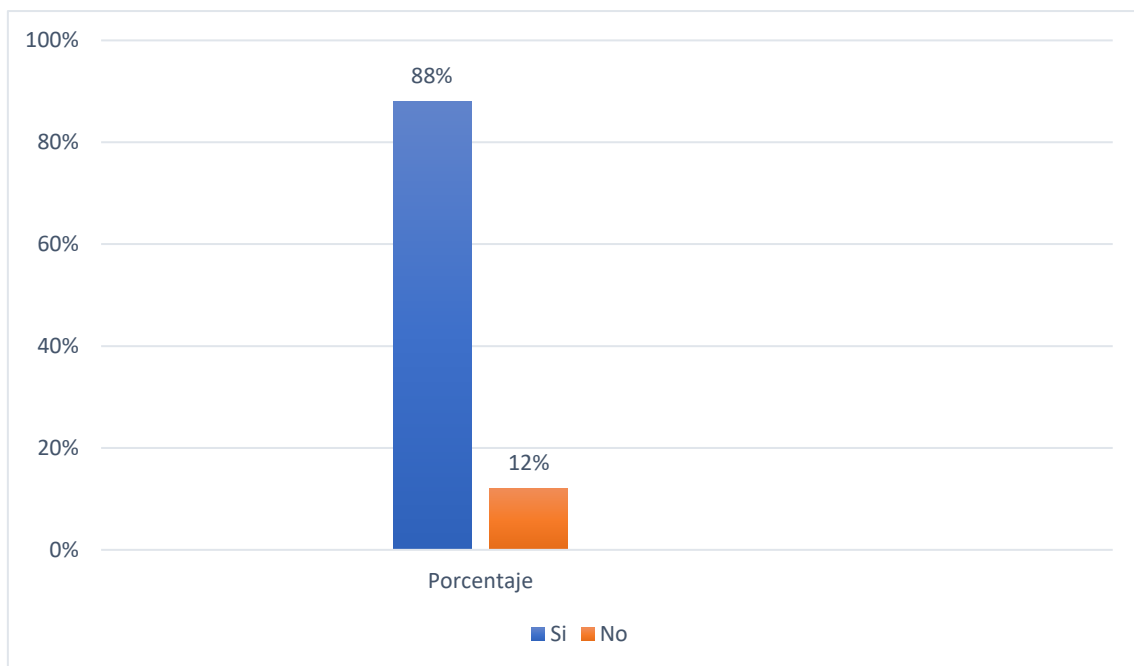
CAPÍTULO II

2.1. Diagnóstico

El diagnóstico de la presente investigación destaca la necesidad de comprender a fondo la dinámica compleja que rodea la adquisición del inglés como segunda lengua en estudiantes de 5to TEENS participantes en cursos de extensión. La atención se centra en la influencia del estrés, tanto a nivel emocional como cognitivo, y busca identificar los factores que podrían estar afectando negativamente el rendimiento académico y la experiencia de aprendizaje de estos estudiantes.

Gráfico N° 1

Durante el transcurso de este trimestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

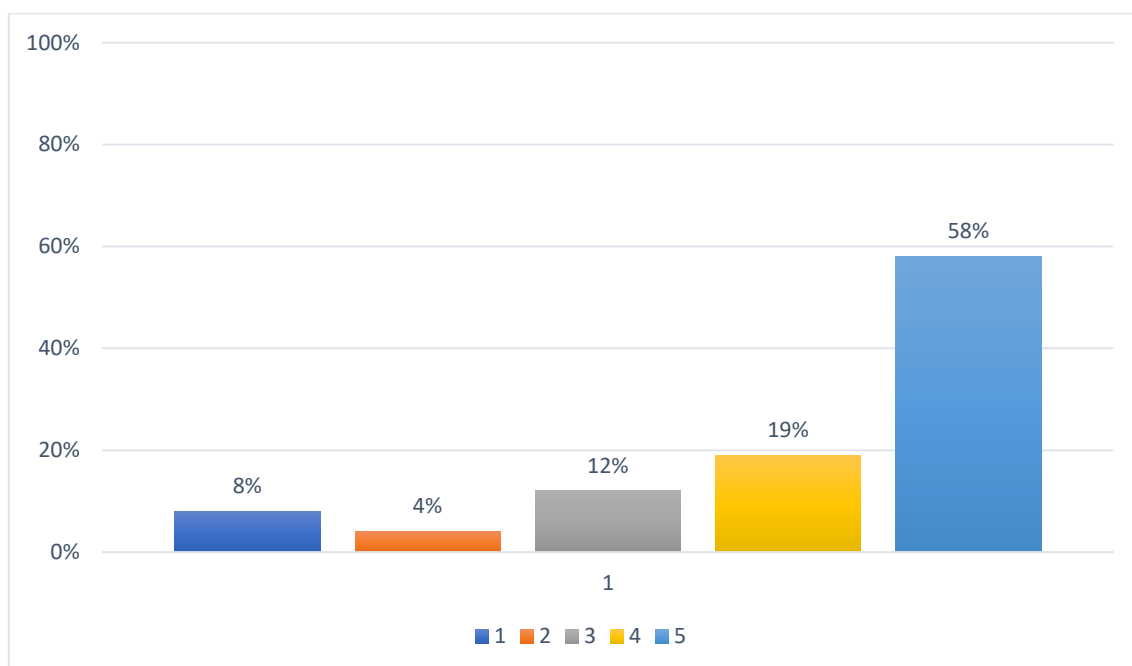


Fuente: elaboración propia

Al preguntar a los estudiantes si habían tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el trimestre, el 88% de los estudiantes indican que si lo tuvieron y el 12% restante declaró que no habían tenido momentos de nerviosismo o preocupación.

Gráfico N° 2

Con que idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

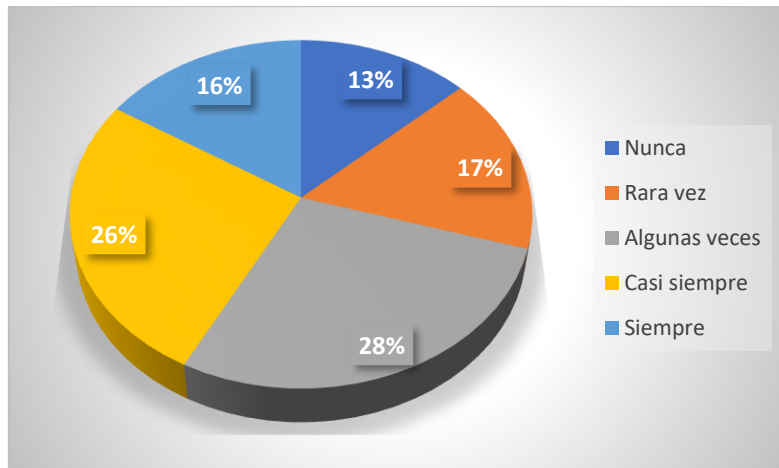


Fuente: elaboración propia

Según los resultados obtenidos, se observa que el 58% de los estudiantes señalo que tuvo mucha preocupación o nerviosismo durante el trimestre. Esto sugiere que mas de la mitad del curso estuvo estresado. En cambio 42% de los estudiantes tuvieron pocos síntomas de estrés.

Gráfico N° 3

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:



Fuente: elaboración propia

Según los resultados obtenidos, el 54% de los estudiantes casi siempre y siempre sintieron competencia hacia los compañeros de curso, se sintieron sobrecargados con tareas y trabajos escolares, se inquietaron con la personalidad y el carácter del profesor, se inquietaron con las evaluaciones, se inquietaron con el tipo de trabajo que pedían los profesores, no entendieron los temas que se abordaron en clase y se inquietaron cuando tenían que participar durante la clase. El otro 46% nunca, rara vez y algunas veces sintieron competencia hacia los compañeros de curso, se sintieron sobrecargados con tareas y trabajos escolares, se inquietaron con la personalidad y el carácter del profesor, se inquietaron con las evaluaciones, se inquietaron con el tipo de trabajo que pedían los profesores, no entendieron los temas que se abordaron en clase y se inquietaron cuando tenían que participar durante la clase.

Gráfico N° 4

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.



Fuente: elaboración propia

En reacciones físicas, según los resultados obtenidos el 50% de los estudiantes casi siempre y siempre tuvieron trastornos de sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas de digestión, se rascaron o se mordieron la uñas y somnolencia; en cambio el otro 50% de los estudiantes nunca, rara vez y algunas veces tuvieron trastornos de sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas de digestión, se rascaron o se mordieron la uñas y somnolencia.

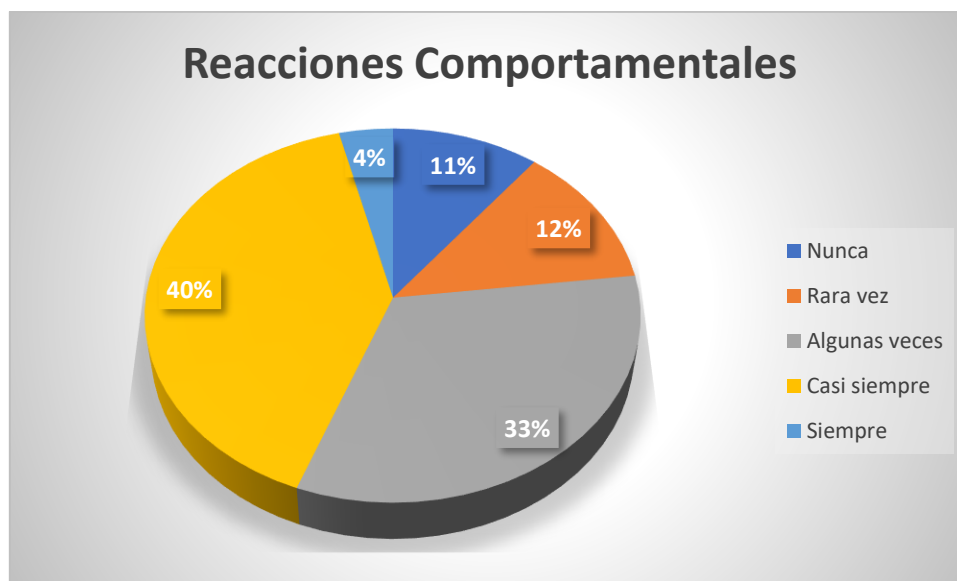
Gráfico N° 4.1



Fuente: elaboración propia

En reacciones psicológicas, según los resultados obtenidos el 68 % de los estudiantes casi siempre y siempre tuvieron inquietud; sentimientos de depresión y tristeza; ansiedad, angustia o desesperación; problemas de concentración y sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. En cambio, el 32% nunca, rara vez y algunas veces tuvieron inquietud; sentimientos de depresión y tristeza; ansiedad, angustia o desesperación; problemas de concentración y sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.

Gráfico N° 4.2

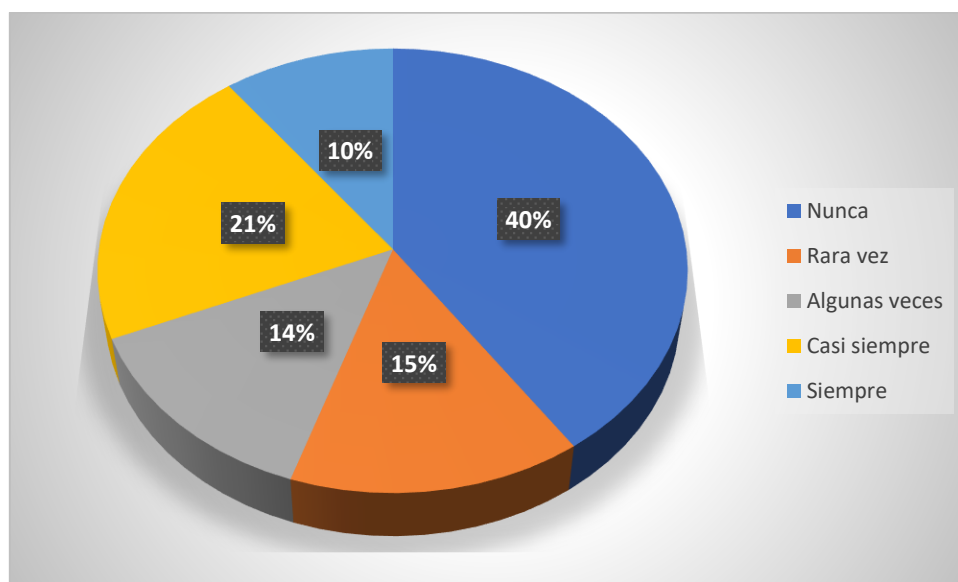


Fuente: elaboración propia

En reacciones comportamentales, según los resultados obtenidos el 73% de los estudiantes casi siempre y siempre tuvieron conflicto o tendencia a polemizar o discutir; se aislaron de los demás; sintieron desgano para realizar las labores escolares y aumentaron o redujeron el consumo de alimentos. En cambio, el otro 27% de los estudiantes nunca, rara vez o algunas veces tuvieron conflicto o tendencia a polemizar o discutir; se aislaron de los demás; sintieron desgano para realizar las labores escolares y aumentaron o redujeron el consumo de alimentos.

Gráfico N° 5

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.



Fuente: elaboración propia

Según los resultados obtenidos el 50% los alumnos que se sentían estresados nunca y rara vez usaban estrategias para enfrentar la situación que les causaba preocupación o nerviosismo. En cambio, el otro 50% de los estudiantes algunas veces, casi siempre y siempre usaban estrategias para enfrentar la situación que les causaba preocupación o nerviosismo

2.2. Conclusiones y recomendaciones

Conclusión

El diagnóstico detallado proporciona una visión integral de los desafíos que enfrentan los estudiantes de 5to TEENS en cursos de extensión al aprender inglés como segunda lengua. Se ha identificado que el estrés, tanto emocional como cognitivo, juega un papel crucial en el rendimiento académico y la experiencia de aprendizaje de los estudiantes. La ansiedad lingüística y el impacto en los procesos cognitivos son áreas críticas que requieren atención.

Recomendaciones:

Implementar intervenciones pedagógicas: Se deben diseñar y aplicar estrategias de enseñanza que promuevan un ambiente de aprendizaje positivo y reduzcan la ansiedad lingüística. Esto puede incluir actividades que fomenten la participación activa en el aula y la práctica del idioma en contextos reales.

Capacitación docente: Los profesores deben recibir capacitación en técnicas para manejar el estrés en el aula y para identificar signos de ansiedad lingüística en los estudiantes. Esto les permitirá brindar un apoyo más efectivo y personalizado a aquellos que lo necesiten.

Promover estrategias de afrontamiento: Se deben enseñar a los estudiantes técnicas de afrontamiento efectivas para gestionar el estrés emocional y cognitivo. Esto puede incluir ejercicios de relajación, mindfulness y desarrollo de habilidades para afrontar desafíos lingüísticos.

Monitoreo continuo del rendimiento académico: Es fundamental seguir de cerca el progreso académico de los estudiantes, identificando patrones en las calificaciones, la asistencia y la entrega de tareas. Esto permitirá detectar tempranamente problemas y brindar intervenciones específicas cuando sea necesario.

Investigación neurocientífica: Se recomienda llevar a cabo investigaciones adicionales para comprender mejor cómo el estrés afecta los procesos cognitivos a nivel neuronal. Esta información será invaluable para diseñar intervenciones basadas en evidencia y mejorar la efectividad de las estrategias de aprendizaje.

En resumen, abordar el estrés emocional y cognitivo en la adquisición del inglés como segunda lengua requiere un enfoque holístico que combine intervenciones pedagógicas, apoyo emocional y una comprensión profunda de los mecanismos neurobiológicos involucrados. Al implementar estas recomendaciones, se puede mejorar significativamente la experiencia de aprendizaje de los estudiantes de 5to TEENS en cursos de extensión.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bown, H. D. (2014). *Principios del aprendizaje y la enseñanza de idiomas*.
- Elka, T. (2018). *The Role of Anxiety in the Foreign Language Classroom: Students' Perspectives*.
- Gardner, R. C.-M. (1993). On the Measurement of Affective Variables in Second Language Learning. *Lenguaje learning*.
- Garner, R. (2010). *Motivación y adquisición de una segunda lengua: el modelo socioeducativo*.
- Goñi, O. / . (2021). *Efectos de la ansiedad lingüística ante el aprendizaje del inglés en estudiantes de Magisterio: estudio de caso*. España. Obtenido de <https://doi.org/10.30827/dreh.vi19.21865>
- Griffee, D. T. (2002). *Affect in Foreign Language and Second Language Learning: A Practical Guide to Creating a Low-Anxiety Classroom Atmosphere*.
- Horwitz, E. K. (1986). *Ansiedad en el aula de lenguas extranjeras*. La revista del lenguaje moderno. Obtenido de <https://doi.org/10.2307/327317>
- Horwitz, E. K.-C. (1986). Foreign Language Anxiety. *The modern Language Journal*.
- Javid, C. (2014). Measuring Language Anxiety in an EFL Context. *Journal of Education and Practice*. Taif University.
- Jiang, Y. (2018). *Investigating the relationship between stress and English speaking anxiety among Chinese college students*. Universidad de Londres, China.
- Kenneth, W. / . (2008). *Ansiedad por el aprendizaje de lenguas extranjeras en las clases universitarias japonesas de inglés como lengua extranjera: causas, afrontamiento y locus de control*. Revista electronica de Enseñanza de Lenguas Extranjeras.
- Oxford, R. L. (2015). Emotion in SLA: Considering Variation in Emotion and Individual Differences. *Theorizing and Analyzing Agency in Second Language Learning: Interdisciplinary Approaches*.
- Peter, M. / . (2012). *Psicología para el aprendizaje de idiomas*. Londres. Obtenido de https://doi.org/10.1057/9781137032829_8
- Tanveer, M. (2007). *Investigation of the factors that cause language anxiety for ESL/EFL learners in learning speaking skills and the influence it casts on communication in the target language*. Universidad de Glasgow, Glasgow.

Anderson, J. R. (1995). *Cognitive Psychology and its Implications*. Worth Publishers.

Ellis, R. (2008). *The Study of Second Language Acquisition*. Oxford University Press.

Lightbown, P. M., & Spada, N. (2013). *How Languages are Learned*. Oxford University Press.

[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1514-68712012000200005#:~:text=Lazarus%20y%20Folkman%20\(1986\)%20explican,condiciones%20lesivas%2C%20amenazantes%20o%20desafiantes.](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1514-68712012000200005#:~:text=Lazarus%20y%20Folkman%20(1986)%20explican,condiciones%20lesivas%2C%20amenazantes%20o%20desafiantes.)

ANEXOS

Anexo N° 1

Cuestionario

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1. Durante el transcurso de este trimestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si

No

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta numero dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. Con que idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala con una X tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consultas de tema, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en la clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Otra _____ (Especifique)					

4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir, etc.					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a si mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra (Especifique)					