

INDICE

Prólogo.....	13
Agradecimientos.....	15
A quién va dirigido.....	17
Introducción	21
1. La ansiedad como factor afectivo	27
2. La ansiedad	31
2.1. Descripción conceptual.....	31
2.2. Descripción general y definición	32
Ansiedad-miedo.....	34
Ansiedad-estrés	36
Ansiedad-angustia.....	38
2.3. Activación de la ansiedad	41
Activación físico-biológica.....	41
Activación psicológica.....	47
2.4. Tipos de ansiedad	49
Ansiedad existencial, endógena y exógena	50
Ansiedad rasgo, estado y situacional	51
La ansiedad según su intensidad.....	52
2.5. Síntomas de ansiedad.....	53
2.6. Ansiedad positiva y negativa	58
3. La ansiedad en el contexto académico.....	61
3.1. Relación entre la ansiedad, la inteligencia y la aptitud	65
3.2. Relación entre la ansiedad y el aprendizaje de la lengua nativa y extranjera.....	68
3.3. Relación entre la ansiedad y el sexo	72

4. La ansiedad en el aprendizaje de un idioma	73
4.1. Activación y descripción	74
4.2. Fuentes	83
Bajo nivel de conocimientos y uso del idioma	84
Actuación incorrecta del profesor/a	85
Evaluación	88
Novedad	88
Historial previo del alumno/a.....	88
Factores intrapersonales e interpersonales del alumno/a.....	89
4.3. Efectos.....	100
4.4. La ansiedad en el examen.....	102
La ansiedad en el examen oral	114
4.5. La ansiedad en la producción escrita	117
4.6. La ansiedad en la comprensión auditiva	119
5. Formas de prevenir o reducir la ansiedad en el aprendizaje de un idioma.....	125
5.1. Técnicas centradas en el alumnado.....	126
Técnicas físicas: la relajación	128
Técnicas cognitivas	145
Técnicas cognitivas de autoverbalización.....	147
La programación neurolingüística (p.N.L.)	148
Otras técnicas o formas de reducción de Ansiedad	152
5.2. Técnicas basadas en la intervención del Profesorado.....	154
5.3. Cursos o talleres.....	158
5.4. Técnicas de reducción de ansiedad en las actividades orales	159
5.5. Técnicas de reducción de ansiedad en los exámenes orales.....	166
5.6. Enfoque integral	170
Actividades del enfoque integral para el aula	174
5.7. El enfoque holístico	180
6. Otros aspectos asociados a la ansiedad	185
6.1. La ansiedad y la autoeficacia	185
Generadores de la autoeficacia.....	192
La autoeficacia en el ámbito académico.....	195
6.2. La ansiedad y el humor.....	197

Funciones del humor	198
7. La investigación de la ansiedad en el aula de idiomas.....	203
7.1. Condicionantes e instrumentos	
de medida de la ansiedad.....	205
Instrumentos de medida objetiva	206
El inventario	207
Técnicas de medición fisiológica	208
Instrumentos de medida subjetiva	208
7.2. Medición según el tipo de ansiedad.....	209
Ansiedad rasgo.....	210
Ansiedad en una situación específica	210
Bibliografía.....	213
Apéndices.....	245
1. Cuestionario ficas	245
2. Cuestionario cosaci.....	247
3. Cuestionario saci.....	249
4. Cuestionario sobre aprensión escrita	251
5. Cuestionario ficas, versión en español	254