

BIENESTAR Y FORMACIÓN DOCENTE  
UNA INNOVACIÓN PEDAGÓGICA EN EL PROFESORADO DE INGLÉS  
ENMARCADA EN PSICOLOGÍA POSITIVA

Barbeito, María Celina - Universidad Nacional de Río Cuarto  
[celinabarbeito@hum.unrc.edu.ar](mailto:celinabarbeito@hum.unrc.edu.ar)

Olivero, María Matilde - Universidad Nacional de Río Cuarto  
[molivero@hum.unrc.edu.ar](mailto:molivero@hum.unrc.edu.ar)

**2025**

**BIENESTAR Y FORMACIÓN DOCENTE**  
**UNA INNOVACIÓN PEDAGÓGICA EN EL PROFESORADO DE INGLÉS**  
**ENMARCADA EN PSICOLOGÍA POSITIVA**

### Resumen

Numerosas investigaciones indican que es fundamental priorizar el bienestar de los docentes desde sus etapas de formación. Desde la perspectiva de la psicología positiva (PP), las emociones positivas, el compromiso, las relaciones saludables, el sentido de la vida y los logros contribuyen al bienestar. Este proyecto aborda una brecha relevante en la formación docente al presentar los resultados de un estudio que evalúa el impacto de las intervenciones en psicología positiva (IPP) en la formación docente. La investigación desafía la idea errónea de que la PP carece de relevancia para la práctica docente real. El estudio cualitativo, que combinó el análisis de casos y la indagación narrativa, exploró las experiencias de un grupo de futuros profesores de inglés durante una IPP en su práctica docente. La intervención tuvo como objetivo mejorar su bienestar y prepararlos para fomentar el bienestar en sus aulas. Las preguntas de investigación se centraron en las experiencias de los participantes con la IPP y la medida en que incorporaron estas actividades en sus clases. Los datos, recopilados a través de diarios de reflexión, reflexiones escritas, los planes de clase diseñados por los practicantes y un grupo focal, fueron sometidos a análisis temático. Los hallazgos principales revelan que los participantes consideraron que la IPP promovió la autorregulación emocional, incrementó su confianza docente y les proporcionó herramientas para cultivar el bienestar en el aula.

**Palabras clave:** BIENESTAR– FORMACIÓN DOCENTE - PSICOLOGÍA POSITIVA – INGLÉS

### Introducción

Los futuros docentes de lenguas extranjeras (LEs) a menudo enfrentan emociones intensas y numerosos desafíos mientras desarrollan las habilidades

necesarias para enseñar una LE. Aspectos como la discrepancia entre sus expectativas y la realidad áulica, inseguridades sobre su manejo del idioma y las complejidades de la enseñanza intercultural pueden comprometer su bienestar (MacIntyre y otros, 2020). A esto se suman el desarrollo de su identidad docente, la carga de trabajo y las interacciones con múltiples actores (supervisores, profesores, directores y estudiantes), lo que puede generar emociones y pensamientos que amenazan su bienestar.

En este contexto, la integración de enfoques para mejorar el bienestar en la formación docente en LEs es crucial. Además, adoptar una perspectiva positiva en lugar de una de déficit (Gregersen y Mercer, 2022) crea mejores condiciones para que el bienestar florezca. El bienestar se define como "un sentido de felicidad, satisfacción y significado que surge de la interacción dinámica de características personales y factores socio contextuales" (Mercer, 2021, p.20). Una teoría apropiada para entenderlo es la psicología positiva (PP), que se centra en las fortalezas y virtudes que llevan a las personas a prosperar (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). El bienestar puede ser mejorado, y una forma de potenciarlo entre los futuros docentes es a través de intervenciones en psicología positiva (IPP) durante la práctica docente. Estas intervenciones pueden ayudarlos a aumentar su positividad, regular emociones negativas, comprometerse más y encontrar mayor significado en lo que hacen, contribuyendo a una experiencia exitosa en el cursado. Además, incorporar estas IPP puede brindarles principios, ideas y técnicas para combinar la enseñanza del idioma con el bienestar en sus propias aulas.

Este estudio se propone abordar una brecha importante en la educación en lenguas al evaluar la eficacia de las IPP (MacIntyre et al., 2019), ayudando a disipar la noción errónea de que la PP no es relevante para la práctica docente. El objetivo del estudio fue examinar las experiencias de un grupo de futuros profesores de inglés con una IPP diseñada para mejorar su bienestar y prepararlos para promoverlo en sus clases. Las siguientes preguntas de investigación guiaron el estudio: ¿Cuáles fueron las experiencias de los futuros docentes con respecto a la IPP en las sesiones de práctica universitaria? y ¿En

qué medida incorporaron los futuros docentes actividades basadas en PP en sus aulas de inglés durante sus prácticas, y cuáles fueron sus experiencias?

#### Breve marco teórico

La Psicología Positiva, una subdisciplina de la psicología que se originó en 1998, es una herramienta útil para comprender el bienestar. Se define como el estudio empírico de las fortalezas y virtudes humanas que permiten a las personas prosperar (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). A diferencia de la psicología tradicional, que se enfoca en las causas de los trastornos psicológicos y el dolor emocional, la PP se centra en los aspectos que llevan a las personas a experimentar bienestar y busca abordar tres áreas principales, “las experiencias internas positivas, como las emociones; las características individuales positivas, como los rasgos asociados con una vida plena y las instituciones que permiten a las personas prosperar, como el entorno educativo y social (MacIntyre y Mercer, 2014, p. 154).

El objetivo de la PP es aumentar el bienestar individual, lo cual se puede lograr a través del modelo PERMA (Seligman, 2011). Este modelo abarca cinco elementos que pueden llevar a las personas a prosperar: emociones positivas (P), compromiso (E), relaciones positivas (R), significado (M) y logro (A). Las emociones positivas se relacionan con la importancia de sentirse bien e involucran una variedad de emociones placenteras, como alegría, entusiasmo, y otras. El compromiso se refiere a alcanzar un estado de fluidez (Csikszentmihalyi, 1990) al estar completamente inmerso en una tarea y centrado en el momento presente. Las relaciones se refieren a tener y mantener relaciones de calidad, como las relaciones saludables entre profesores y estudiantes. Otro componente es el significado, que implica vivir una vida con propósito y realizar actividades relevantes. El último elemento es el logro, que enfatiza la importancia de reconocer y celebrar nuestros éxitos. Según la PP, la interacción entre la positividad y estos cinco elementos contribuye al bienestar (Seligman, 2011).

Numerosas IPP en diversos contextos, así como los resultados empíricos de aquellas que se han evaluado, ofrecen una clara evidencia de sus efectos positivos (Waters, 2020). Estos hallazgos constituyen una base sólida para la planificación e incorporación de las IPPs en la formación docente. En éste ámbito, las IPPs se encuentran en una fase inicial, con su implementación e investigación aún incipientes. Dado que el aprendizaje de una LE es una experiencia altamente emocional, tanto el aula de lenguas como los programas de formación docente son entornos óptimos para su implementación.

## Método

El estudio en el cual se inserta esta intervención empleó una metodología cualitativa de estudio de casos y de indagación narrativa (Barkhuizen y otros, 2014). Las narrativas en este estudio fueron fuentes de datos y a la misma vez el medio para alentar a la auto reflexión (Barkhuizen, 2022). Los datos se recopilaron mediante entradas en diarios de reflexión, reflexiones escritas, los planes de clase diseñados por los practicantes y un grupo focal, y se sometieron a un análisis temático.

La IPP tuvo como objetivo brindar a los participantes oportunidades para experimentar y reflexionar sobre su bienestar. Se diseñó basada en los marcos teóricos de la PP (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000) y el aprendizaje experiencial (Kolb, 1984), lo que permitió a los futuros docentes experimentar el bienestar mediante experiencias concretas seguidas de reflexión. Se implementó durante el primer cuatrimestre en Práctica Profesional Docente 1 del Profesorado de Inglés. Los participantes fueron seis estudiantes de la asignatura, cinco mujeres y un varón. Incluyó diez secuencias de actividades distribuidas a lo largo del cuatrimestre, con una duración de entre 10 y 30 minutos. Las actividades abordaron los elementos del modelo PERMA (Seligman, 2011). La mayoría de las actividades incluyeron una sección donde se pidió a los futuros docentes que evaluaran el valor de la actividad mediante una reflexión escrita, la cual formó parte de las fuentes de recopilación de datos.

## Resultados y discusión de la experiencia

Los principales resultados indican que los participantes consideraron que las IPP promovieron la autorregulación emocional; aumentaron su confianza para enseñar y les proporcionaron herramientas para fomentar el bienestar en sus propios contextos de enseñanza. Específicamente, los seis participantes manifestaron que algunas actividades de la IPP aumentaron su bienestar al concientizar sobre sus fortalezas de carácter. Las actividades también ayudaron a los participantes a ser conscientes de sus pensamientos y emociones, lo que los llevó a una mayor autorregulación. Por ejemplo, los participantes expresaron que una de las actividades, "Mi valija", en la que se les pidió que empaquen una valija imaginaria con artículos para cuidar su bienestar durante sus prácticas, les resultó significativa porque les dio la oportunidad de reflexionar y verbalizar sus preocupaciones y buscar maneras de superar los pensamientos negativos y el nerviosismo. A través de las actividades de la IPP los participantes también lograron aumentar sus emociones positivas. Dijeron sentir orgullo al darse cuenta de lo mucho que habían logrado, lo que los impulsó a aumentar su autoestima y a desarrollar la perseverancia. Además, algunos participantes expresaron que a través de la meditación guiada realizada experimentaron paz interior, lo cual fue valioso para mitigar los efectos del estrés experimentado durante el cuatrimestre. Estos hallazgos concuerdan con la literatura en el área, que ha destacado los beneficios de aumentar la positividad en la formación docente (Mercer y Gregersen, 2020). Los participantes también reportaron que a partir de las sesiones de la IPP también aumentó su crecimiento profesional. Indicaron que al tomar conciencia de sus fortalezas aumentaron su confianza como profesores de idiomas y tomaron decisiones informadas para mejorar durante sus prácticas docentes.

Los resultados obtenidos se alinean con estudios publicados que sugieren que la autorreflexión mejora el desarrollo de los estudiantes y futuros docentes al permitirles tomar decisiones informadas, participar en pensamientos innovadores y actuar éticamente, entre otros (Bechara y otros, 2007; Farrell, 2022), lo que se relaciona con su rendimiento (Dreer-Goethe, 2023). Según los

participantes, las actividades de la IPP fueron muy significativas, ya que sirvieron no solo para la enseñanza y el aprendizaje de la LE, sino también para la vida personal, lo que respalda los hallazgos de estudios anteriores en el mismo entorno, que enfatizaron la capacidad transformadora de las actividades de construcción de paz y PP (Olivero y Oxford, 2019).

Además, se detectó que todos los participantes optaron por integrar actividades de PP en sus clases de práctica en la escuela primaria, principalmente actividades que no implican el uso de la LE y que tenían como objetivo ayudar a los niños a centrar su atención y regular sus emociones. Por otro lado, algunos participantes reportaron dificultades con respecto a la implementación de las actividades en sus clases de práctica. En cuanto a la planificación de actividades basadas en PP, los participantes reportaron tener una experiencia agradable. Según sus propias palabras, la mayoría de las actividades tuvieron resultados positivos, como un ambiente de aprendizaje más armonioso, mayor concentración y mayor conciencia de los estudiantes sobre valores humanos importantes; sin embargo algunas actividades no resultaron tal lo esperado, debido a timidez de los niños a la hora de compartir reflexiones en forma oral. La reticencia de los estudiantes a participar podría deberse a que no estaban acostumbrados a aprender mediante enfoques positivos. En este sentido, Lyubomirsky y Layous (2013) afirman que la eficacia de las IPP depende de diversos factores, como la frecuencia, las características individuales y la adecuación de la actividad a la persona. Otros desafíos mencionados por tres de los seis participantes fueron la falta de tiempo, y escepticismo e inseguridad sobre su impacto antes de implementarlas, debido a las posibles reacciones de los estudiantes. Estas emociones pueden ser comunes al trabajar con innovaciones (Olivero, en preparación), como al intentar transformar entornos no holísticos en holísticos (London, 2013). Pasar de entornos de enseñanza tradicionales a otros que apuntan a desarrollar al estudiante de una manera más integrada y holística puede desencadenar emociones desfavorables, especialmente en entornos resistentes al cambio o donde la efectividad de los nuevos enfoques es incierta.

## Conclusión

La investigación en la formación de profesores de LEs ha reconocido la importancia del bienestar para el desarrollo profesional de los futuros docentes (Gregersen y Mercer, 2022). En la formación docente en el campo de las LEs, el bienestar adquiere una relevancia particular, especialmente durante el período de prácticas docentes, ya que los docentes en formación enfrentan importantes desafíos de índole académica, emocional y social (Johnson y Golombok, 2016; Sulis y otros, 2021). Cuando el bienestar de los docentes (y docentes en formación) está en equilibrio, es posible que sean más creativos, innovadores y alertas a las necesidades de sus estudiantes (Brierton y Gkonou, 2022).

Los enfoques que se ocupan de promover el bienestar de los docentes (y docentes en formación) no solo le dan importancia a apoyarlos en su etapa de formación, sino que además les proveen los fundamentos para ayudarlos a prosperar a largo plazo. En el campo de la formación docente en LEs, las IPPs están en una etapa inicial, y se necesitan investigaciones que den cuenta de su valor. Considerando que la docencia de LEs es una experiencia cargada de emociones, el aula de LEs es un lugar ideal para desarrollar tanto habilidades como contenidos de la PP que apunten a mantener el bienestar en equilibrio. Por lo anteriormente dicho, es fundamental que desde los espacios de formación docente se incentive a los futuros docentes a tomar conciencia sobre la relevancia del bienestar en su desarrollo profesional, se implementen acciones concretas para fomentarlo y al mismo tiempo se los incentive a enriquecer sus prácticas docentes con herramientas basadas en la PP que propicien el bienestar de los estudiantes (Olivero y Barbeito, 2023).

## Referencias

Barkhuizen, G., Benson, P., y Chik, A. (2014). *Narrative inquiry in language teaching and learning research*. Routledge.

Barkhuizen, G. (2022). Language teachers studying abroad. Identities, emotions and disruptions. *Multilingual Matters*.

Bechara, A., Damasio, A., y Bar-on, R. (2007). The anatomy of emotional intelligence and implications for educating people to be emotionally intelligent. En R. Bar-on, K. Maree, J. Maree, y M. J. Elias (Eds.), *Educating people to be emotionally intelligent* (pp. 199-210). Praeger Publishers.

Brierton K, y Gkonou, C. (2022). *Cultivating teacher wellbeing: Supporting teachers to flourish and thrive*. Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper and Row.

Dreer-Goethe, B. (2023). Observing teacher well-being in the classroom: a feasibility study. *PRACTICE*, 1-16.

<https://doi.org/10.1080/25783858.2023.2256644>

Farrell, T. S. C. (2022). *Reflective practice in language teaching*. Cambridge University Press.

Gregersen, T. y Mercer, S. (2022). An appreciative-inquiry and strengths-based approach to pre-service teacher reflection during the practicum. En Z. Tajeddin y A. Watanabe (Eds.), *Enabling teacher reflection: policies, practices, and impacts* (pp. 105-119). Multilingual Matters.

Johnson, K. E., y Golombok, P. R. (2011). The transformative power of narrative in second language teacher education. *TESOL Quarterly*, 45(3), 486-509. <https://doi.org/10.5054/tq.2011.256797>

Kolb, D. (1984). *Experiential learning*. Prentice Hall.

London, R. (2013). Transformative approaches to teacher education. Becoming holistic educators in “unholistic” settings. En J. Lin, R.L. Oxford, & E. J. Brantmeier (Eds.), *Reenvisioning higher education: Embodied pathways*

*to wisdom and social transformation* (pp. 77-94). Information Age Publishing.

Lyubomirsky S., y Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62.  
<https://doi.org/10.1177/0963721412469809>

MacIntyre, P. D., Gregersen, T., y Mercer, S. (2019). Setting an agenda for positive psychology in SLA: Theory, practice, and research. *The Modern Language Journal*, 103(1), 262–274.  
<https://doi.org/10.1111/modl.12544>

MacIntyre, P. D., Gregersen, T., y Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions, *System*, 94, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102352>

MacIntyre, P. D., y Mercer, S. (2014). Introducing positive psychology to SLA. *Studies in Second Language Learning and Teaching*, 4(2), 153–172.  
<https://doi.org/10.14746/ssllt.2014.4.2.2>

Mercer, S. (2021). An agenda for well-being in ELT: An ecological perspective. *ELT Journal*, 75(1), 14–21. <https://doi.org/10.1093/elt/cca062>

Mercer, S., y Gregersen, T. (2020). *Teacher wellbeing*. Oxford University Press.

Olivero, M.M. (en preparación). The novelty of inner peace in language education: An intervention-based study in an EFL practicum.

Olivero, M.M. y Barbeito, C. (2023). Learning to surf the pandemic wave: Interventions for wellbeing and inner peace in an EFL Practicum. En L. England, L. Kamhi-Stein, y G. Kormpas (Eds.), *English language teacher education in changing times* (pp. 125-136). Routledge.

Olivero, M. M. y Oxford, R.L. (2019). Educating for peace: Implementing and assessing transformative, multidimensional peace language activities designed for future teachers and their students. En L. Walid Loft y C.

Toffolo (Eds.), *Promoting peace through practice, academia, and the arts* (pp. 184–206). IGI Global.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Atria.

Seligman, M. E. P., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.5>

Sulis, G., Mercer, S., Mairitsch, A., Babic, S. y Shin, S. (2021). Pre-service language teacher wellbeing as a complex dynamic system. *System* 103, 102-642.

Waters, L. (2020). Using positive psychology interventions to strengthen family happiness: A family systems approach. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 645-652.

<https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789704>

Breve curriculum de las autoras:

La Mgter. María Celina Barbeito es profesora asociada en el Departamento de Lenguas en la Universidad Nacional de Río Cuarto, Córdoba, donde enseña en las cátedras Fonética Inglesa 1, Práctica Profesional Docente y Psicolingüística en el Profesorado y Licenciatura en Inglés. Obtuvo una maestría en Enseñanza de Segundas Lenguas por la Universidad Arizona, EE. UU. Actualmente dirige la Maestría en Inglés en la UNRC y enseña en el Seminario de Procesos y Estrategias del Aprendizaje en Segunda Lengua. Sus proyectos de investigación se centran en los factores afectivos y la formación docente en lenguas, con foco en el desarrollo del bienestar de estudiantes y futuros docentes. Con más de 30 años de experiencia, ha presentado en eventos locales, nacionales e internacionales y escrito varios capítulos de libros. En la actualidad sus intereses

se centran en el bienestar de los docentes en formación en sus trayectos de prácticas desde la mirada de la psicología positiva.

La Dra. María Matilde Olivero es profesora adjunta en el Departamento de Lenguas en la Universidad Nacional de Río Cuarto, Argentina. Obtuvo un doctorado en Adquisición de Segundas Lenguas por la Universidad del Sur de Florida, EE. UU. Sus áreas de investigación se centran en los factores afectivos en la formación docente de lenguas, el bienestar docente y la educación para la paz. Matilde ha presentado su trabajo en congresos locales e internacionales, publicado en revistas internacionales y escrito capítulos de libros para diversas editoriales. Coeditó el libro *Peacebuilding in Language Education: Innovations in Theory and Practice for Multilingual Matters*. Entre sus principales premios y becas, recibió una beca Fulbright para realizar sus estudios de doctorado en Estados Unidos y recientemente obtuvo una beca del Grupo COIMBRA para ser investigadora invitada en la Universidad de Graz, Austria.