



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA  
FACULTAD DE IDIOMAS**



**Tesis**

**Psicología positiva en el aprendizaje del inglés: Estudio de caso**

**Para obtener el Grado de Maestra en Lenguas Modernas**

**Presenta**

**Ana Cecilia Rico Espinosa**

**Mexicali, Baja California, junio de 2018.**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA  
FACULTAD DE IDIOMAS**



**Tesis**

**Psicología positiva en el aprendizaje del inglés: Estudio de caso**

**Para obtener el Grado de Maestra en Lenguas Modernas**

**Presenta**

**Ana Cecilia Rico Espinosa**

**Aprobado por:**

A blue ink signature in cursive script, appearing to read "Erika Martínez Lugo".

**Mtra. Erika Martínez Lugo**

**Directora de tesis**

A blue ink signature in cursive script, appearing to read "Jitka Crhová".

**Dra. Jitka Crhová  
Codirectora de tesis**

A blue ink signature in cursive script, appearing to read "Laura Emilia Fierro López".

**Dra. Laura Emilia Fierro López  
Lectora de tesis**

**Mexicali, Baja California, junio, 2018.**

## Índice

Capítulo 1. Introducción .....	11
1.1 Antecedentes .....	11
1.2 Planteamiento del Problema .....	16
1.2.1 Pregunta de investigación .....	17
1.3 Objetivos .....	17
1.3.1 Objetivo general .....	17
1.3.2 Objetivos específicos .....	18
1.4 Justificación .....	18
Capítulo 2. Marco Teórico.....	21
2.1 Psicología Positiva.....	21
2.2 Evolución de la Teoría de la Psicología Positiva.....	22
2.2.1 La auténtica felicidad.....	22
2.2.2 La vida que florece.....	24
2.3 Educación Positiva.....	25
2.4 Psicología Positiva en la Enseñanza de Lenguas Extranjeras.....	27
2.4.1 Intervenciones basadas en psicología positiva.....	30
2.5 Método Ecléctico con Enfoque Comunicativo para la Enseñanza del Inglés.....	33
Capítulo 3. Metodología .....	36
3.1 Contextualización y Participantes en el Estudio.....	36
3.1.1 Contexto.....	36
3.1.2 Participantes.....	37
3.2 Tipo de Estudio .....	39
3.2.1 Enfoque cuantitativo .....	39
3.2.2 Enfoque cualitativo .....	43
3.3 Alcance de la Investigación .....	48
3.4 Procedimiento .....	48
Capítulo 4. Resultados .....	49
4.1 Resultados del Análisis Cuantitativo .....	49
4.1.1 Diagnóstico .....	49
4.1.2 Diseño del método de enseñanza del inglés basado en los elementos del modelo PERMA de la teoría del bienestar .....	59
4.2 Resultados del Análisis Cualitativo .....	61

4.2.1 Implementación del método de enseñanza del inglés basado en los elementos del modelo PERMA de la teoría del bienestar .....	61
4.2.2 Evaluación del método de enseñanza del inglés basado en los elementos del modelo PERMA de la teoría del bienestar .....	75
Capítulo 5. Conclusiones .....	94
Referencias.....	97

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1</b> Fortalezas de carácter .....	12
<b>Tabla 2</b> Participantes de los programas para enseñar habilidades para promover el bienestar ...	14
<b>Tabla 3</b> Efecto positivo de programas para enseñar habilidades que promueven el bienestar ....	15
<b>Tabla 4</b> Modelo EMPHATICS .....	29
<b>Tabla 5</b> Tabla de operacionalización de las variables de investigación y preguntas del diario de clase y del ensayo final .....	48
<b>Tabla 6</b> Actividades desarrolladas en la etapa de diagnóstico del método de enseñanza del inglés basado en los elementos del modelo PERMA de la teoría del bienestar .....	50
<b>Tabla 7</b> Género de los alumnos .....	50
<b>Tabla 8</b> Edad de los alumnos .....	50
<b>Tabla 9</b> Carrera cursada por los alumnos .....	51
<b>Tabla 10</b> Estudios previos de inglés de los alumnos .....	52
<b>Tabla 11</b> Percepción inicial de los alumnos respecto al aprendizaje del inglés .....	53
<b>Tabla 12</b> Correlación entre “El inglés sí se me da” y “Me siento con la suficiente confianza para comunicarme en inglés con otras personas en un nivel básico” .....	54
<b>Tabla 13</b> Correlación entre “El inglés sí se me da” y “Aprendo inglés con facilidad” .....	55

<b>Tabla 14</b> Percepción de los alumnos respecto a la enseñanza del inglés .....	57
<b>Tabla 15</b> Actividad desarrollada en la fase de implementación del método de enseñanza del inglés basado en los elementos del modelo PERMA de la teoría del bienestar .....	62
<b>Tabla 16</b> Actividad desarrollada en la fase de evaluación del método de enseñanza del inglés basado en los elementos del modelo PERMA de la teoría del bienestar .....	76
<b>Tabla 17</b> Actividades consideradas por los alumnos como las de mayor utilidad para aprender inglés durante el curso .....	90

### Índice de Figuras

<b>Figura 1.</b> Elementos que constituyen el modelo PERMA .....	24
<b>Figura 2.</b> Procedimiento para el diseño, implementación y evaluación del método de enseñanza para el aprendizaje del inglés basado en los principios de psicología positiva .....	36
<b>Figura 3.</b> Total de alumnos de acuerdo a su género. ....	38
<b>Figura 4.</b> Carreras cursadas por los alumnos. ....	38
<b>Figura 5.</b> Cuestionario aplicado a alumnos (hoja 1) .....	41
<b>Figura 6.</b> Cuestionario aplicado a alumnos (hoja 2) .....	42
<b>Figura 7.</b> Preguntas guía para escribir el diario de clase .....	44
<b>Figura 8.</b> Preguntas guía para escribir el ensayo de reflexión .....	46
<b>Figura 9.</b> Ejemplos compartidos por alumnos que pasaron al pizarrón (I'd better). ....	47
<b>Figura 10.</b> Actitud de los alumnos respecto al aprendizaje del inglés el primer día de clases del curso de Inglés III impartido en la FCA de la UABC. ....	59
<b>Figura 11.</b> Proyección de videos finales elaborados por los alumnos del curso de Inglés III impartido en la FCA de la UABC. ....	72

## **Resumen**

Esta investigación tuvo como objetivo analizar los cambios que un método de enseñanza basado en los principios de la psicología positiva genera, en la actitud de los alumnos, respecto al aprendizaje y la enseñanza del inglés. La investigación se llevó a cabo con 42 alumnos que tomaron el curso intersemestral de Inglés III que la investigadora impartió en la Universidad Autónoma de Baja California (UABC). Mediante una Investigación-Acción Participativa (IAP) y con un enfoque mixto, se realizó la recolección de datos a través de un cuestionario de preguntas cerradas, los diarios de clase y ensayos de reflexión redactados por los alumnos y, también, del diario de la investigadora. El análisis de los datos se realizó usando los programas Atlas.ti y SPSS. Los resultados de la investigación mostraron que el método de enseñanza diseñado, aplicado y evaluado, basado en los elementos que conforman el modelo PERMA de la teoría del bienestar (emoción positiva, compromiso, relaciones positivas, significado y logro), generó un cambio positivo en la actitud de aquellos alumnos de Inglés III que, al inicio del curso, mostraron tener una actitud negativa respecto al aprendizaje y la enseñanza del inglés.

**Palabras clave:** psicología positiva, educación positiva, enseñanza del inglés, método de enseñanza, modelo PERMA

## **Abstract**

The purpose of this research was to analyze the changes that a teaching method based on the principles of positive psychology produces in the attitude of students, regarding the learning and teaching of English. The research was carried out with 42 students who took an English III winter break course taught by the researcher at the Autonomous University of Baja California (UABC). Through Participatory Action Research (PAR) and the use of a mixed method, data was collected using a close-ended questionnaire, students' journals and reflective essays and, also, the researcher's diary. Data analysis was carried out using the Atlas.ti and the SPSS programs. The results of this research showed that the teaching method designed, applied, and evaluated based on the elements of the PERMA model of the theory of well-being (positive emotion, engagement, relationships, meaning, accomplishment) produced a positive change in the attitude of those English III students who, at the beginning of the course, showed a negative attitude towards the learning and teaching of English.

**Key words:** positive psychology, positive education, teaching of English, teaching method, PERMA model