



International Baccalaureate®  
Baccalauréat International  
Bachillerato Internacional

# El bienestar en la educación durante la infancia y la adolescencia

## Resumen de la investigación Marzo de 2022

Resumen preparado por el departamento de investigación del IB a partir de un informe elaborado por: Laura Taylor, Jan-Emmanuel De Neve, Luana DeBorst y Devi Khanna

Centro de Investigación sobre Bienestar, Universidad de Oxford

Estudio dirigido por la doctora Magdalena Balica, en nombre del departamento de investigación del IB

## Contexto

El objetivo general de este estudio es proporcionar al Bachillerato Internacional (IB) y los Colegios del Mundo del IB una visión general de las últimas investigaciones en materia de bienestar en la infancia y la adolescencia. El informe permitirá al IB adoptar un enfoque sobre bienestar meditado, estratégico y basado en indicios para todos sus programas. Asimismo, el estudio establece un marco que puede servir de inspiración y guía para las prácticas de bienestar aplicadas en el seno de la comunidad de colegios del IB.

## Bienestar centrado en el alumno

Este informe se centra en el bienestar subjetivo y, más concretamente, en cómo valoran los jóvenes su vida en el colegio. En una perspectiva moderna, centrada en el alumno, es fundamental tener en cuenta los puntos de vista de los propios jóvenes, a menudo distintos de los de los adultos.

**Este enfoque sobre el bienestar subjetivo apunta que lo principal es buscar experiencias o valoraciones positivas por parte de los jóvenes.**

La definición de bienestar empleada en este informe se refiere a tres ámbitos principales del bienestar subjetivo: la satisfacción con la vida, el estado afectivo, y el sentido o propósito. Para el equipo de investigación, la idea de bienestar aplicada específicamente a los colegios se puede expresar de la siguiente manera:

***“Este colegio fomenta el bienestar de todos los alumnos. Para nosotros, el bienestar se observa cuando los alumnos están satisfechos y se sienten bien con su vida escolar, tienen experiencias positivas en el colegio, y creen que lo que hacen en el colegio da sentido y propósito a sus vidas”.***

## Diseño de la investigación

El estudio se dividió en tres fases principales. La revisión de la bibliografía especializada permitió dibujar un panorama general de las investigaciones científicas más importantes a nivel internacional, así como de las iniciativas creadas para definir, medir y mejorar el bienestar de los alumnos (de 3 a 19 años) en el entorno escolar.

Seguidamente, el equipo de investigación presentó un marco del bienestar, con su correspondiente conjunto de principios, basado en los indicios obtenidos de la revisión de la bibliografía especializada. Este marco puede aplicarse a todas las edades y etapas, y en todos los contextos del colegio. El estudio eligió la satisfacción con la vida escolar como indicador clave del desempeño, puesto que otorga a los colegios potestad para calibrar el bienestar del alumno. El marco incorpora aquellos ámbitos que, según la bibliografía, tienen un mayor potencial para incidir en la satisfacción con la vida escolar y el bienestar del alumno. Por último, se envió un cuestionario a las partes interesadas de un pequeño subconjunto de Colegios del Mundo del IB con el fin de recabar opiniones acerca del marco, así como para conocer los puntos fuertes y las dificultades de implementación de tal marco en un entorno escolar.

## Hallazgos principales de la revisión de la bibliografía especializada

- **La infancia y la adolescencia son etapas de desarrollo importantísimas** para la intervención psicológica en ámbitos



como el bienestar. Las intervenciones en materia de bienestar no solo pueden mejorar la vida de los jóvenes, sino también incidir en los procesos de desarrollo cognitivo, preparándolos para la edad adulta.

- **Es positivo usar el horario lectivo, así como destinar dinero y recursos, a mejorar el bienestar del alumno.** Esta mejora seguramente no solo reportará beneficios inmediatos a los alumnos, sino que también podría impulsar otros resultados positivos (a nivel individual, social y académico) y repercutir positivamente en la vida futura de los jóvenes, conforme maduran y se acercan a la edad adulta.
- El funcionamiento a nivel psicológico es un indicador complejo del bienestar y se requieren más investigaciones antes de llegar a una conclusión definitiva acerca de qué elementos influyen en el bienestar. Otros ámbitos prometedores son **la resiliencia, la autoestima, el optimismo, la mentalidad de crecimiento, el autocontrol, la regulación de las emociones y la búsqueda del sentido o propósito.**
- **Las interacciones familiares afectan enormemente el bienestar de los jóvenes y, en el caso de los niños en particular, son su principal factor impulsor.** Aunque los colegios y las iniciativas ejercen un control muy reducido sobre el entorno familiar, sí pueden proporcionar orientación e información a los cuidadores sobre cómo respaldar el bienestar de los hijos.
- El **clima escolar** influye tanto en los alumnos como en el personal y afecta a muchos otros factores impulsores del bienestar. Reviste especial importancia que el entorno escolar dé seguridad, así como que los profesores tengan una buena relación con los alumnos.
- El **aprendizaje colaborativo** en el aula es muy importante para el bienestar. Que los jóvenes se sientan parte de un equipo resulta muy beneficioso. La competencia puede tener efectos positivos si se basa en equipos y no en individuos.
- Hay espacio tanto para los **enfoques integrados** como para las **intervenciones selectivas**. Si se implementan correctamente, los enfoques integrados pueden ser eficaces; no obstante, las intervenciones selectivas seguirán siendo necesarias, puesto que son útiles en el caso de los jóvenes que enfrentan dificultades.
- Es recomendable que exista sentimiento de **pertenencia a la comunidad y que se consulte con ella**, para que la propia comunidad escolar adopte y fomente las estrategias de bienestar. Entre los grupos de interés se contarían los padres, los cuidadores, los alumnos, el personal y la comunidad en general. Es fundamental que se consulte a los alumnos y se adopte un enfoque centrado en ellos.
- **Es necesario formalizar las políticas y estrategias de bienestar.** Todas las intervenciones implementadas deben tener directrices claras y el personal debe saber de qué áreas es individualmente responsable.
- Las intervenciones deben tener una **sólida base teórica**, y las partes interesadas de la comunidad escolar deben asegurarse de que los elementos teóricos esenciales se enseñan durante la intervención y no se pierden por la adaptación.
- Recurrir a expertos externos puede resultar útil en la fase inicial de una intervención, pero para que esta dé los frutos esperados, **el personal interno debe tomar las riendas, a fin de que la intervención se incorpore** y tenga éxito a largo plazo.



## El marco de bienestar

Este marco ha sido concebido para ofrecer una visión general de aquellos factores que probablemente inciden en el bienestar de los colegios a nivel internacional. A partir de la revisión de la bibliografía especializada, el equipo de investigación identificó una serie de elementos que influían en el bienestar.

El objetivo del marco es abarcar todas las edades y etapas. No obstante, en función de cada alumno y del contexto individual, los distintos factores impulsores podrían ganar o perder influencia sobre la satisfacción con la vida escolar. Por tanto, en él no se establece ninguna jerarquía, sino que se presenta dividido en cuatro temas: **salud, personas, entorno y habilidades** (véanse las secciones 2.1.1-2.1.4 del informe completo para saber más sobre cada uno de los temas y categorías).

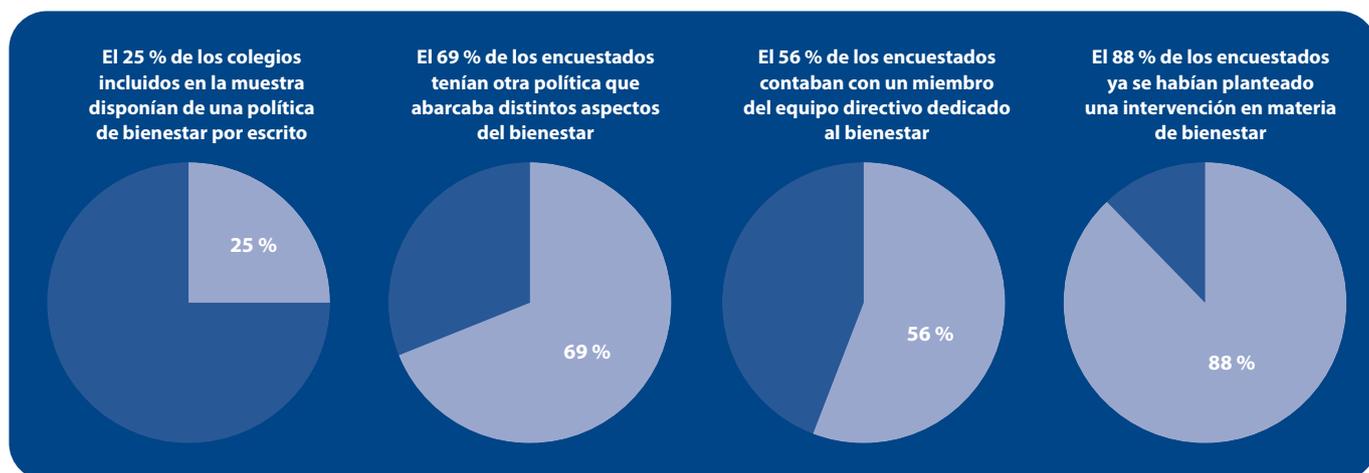
La principal característica del marco es que cada uno de estos ámbitos puede explorarse de forma independiente dentro de cada colegio, atendiendo a sus necesidades individuales. El marco está concebido como guía para que los grupos de interés de los colegios exploren las variables pertinentes para

el programa y para toda la comunidad escolar. Pretende ser práctico y flexible, y causar los mínimos inconvenientes a los colegios y profesores.

## Comentarios de los colegios

Los comentarios recibidos de una pequeña muestra de Colegios del Mundo del IB indican que la mayoría de ellos tienen interés por el bienestar y, o bien se están planteando adoptar medidas para mejorarlo en sus colegios, o bien ya lo han hecho. En general, los colegios valoraron positivamente el marco de bienestar propuesto.

Los resultados indican que, si bien solo el 25 % de los colegios incluidos en la muestra disponía de una política de bienestar por escrito, el 69 % de ellos contaba con otra política escolar que abordaba aspectos relacionados con el bienestar. El 56 % de los encuestados indicaron que, en su colegio, un miembro del equipo directivo trabajaba en el fomento del bienestar. Es alentador que la mayoría de los encuestados (el 88 %) señalasen que ya se estaban planteando implementar intervenciones en materia de bienestar.





## Recomendaciones

- **Todo indica que el bienestar y el desempeño académico no se contraponen. En otras palabras: si los jóvenes son felices, aprenden mejor.** Los colegios pueden sentirse seguros por destinar tiempo y recursos a mejorar el bienestar del alumno, sabiendo que probablemente así se obtendrán también mejoras en el logro académico.
- **Cada colegio o entorno educativo debe decidir qué definición de bienestar se adapta mejor a su contexto.** Debe hacerse hincapié en las posibilidades existentes en el entorno escolar, teniendo en cuenta dos aspectos: **si el bienestar se puede medir y si es posible incidir en él.**
- **Centrarse en el bienestar subjetivo es el enfoque lógico y práctico más claro para los colegios.** El bienestar subjetivo se refiere a cómo una persona experimenta y reflexiona sobre su vida.

- **Es necesario llevar a cabo intervenciones “pospandemia” en los colegios para prestar apoyo a los jóvenes y al personal en relación con su bienestar tras este complicado período.**
- **Los factores sociodemográficos son un buen indicador del bienestar.** A pesar de que los colegios no pueden influir en muchos de estos factores (p. ej., edad, género, etnia y genética), sí pueden emplear estos conocimientos para explorar el bienestar del alumnado en su propio entorno educativo e implementar intervenciones que permitan reducir las divergencias en el ámbito del bienestar.
- La salud física (que incluye la ausencia de enfermedades o trastornos, la actividad física, la dieta y el sueño) es fundamental para el bienestar; un déficit en cualquier área de salud física puede tener repercusiones significativas. **Los datos contrastados indican la existencia de una relación entre la actividad física y el bienestar, un aspecto fundamental que debería explorarse en los colegios al realizar las intervenciones.**
- Las interacciones entre compañeros de colegio son importantes para el bienestar de los jóvenes, sobre todo en la adolescencia. **Algunos de los aspectos en los que debería centrarse la política de bienestar son el fortalecimiento del apoyo social y la reducción del acoso escolar.**
- **El bienestar de los profesores es un buen indicador del bienestar de los alumnos** y los estudios están cerca de establecer una relación causal. **Todas las políticas de bienestar deben hacer hincapié en las formas de promover el bienestar de los profesores.**
- **Los colegios deben evaluar el nivel de ansiedad escolar de la comunidad** para determinar si los alumnos la sufren y si les preocupa alguna cuestión en especial (como la carga de trabajo).

## Conclusiones

Existe un gran interés por la ciencia del bienestar en colegios y estamentos políticos, y la demanda no ha hecho sino crecer, empujada por los cambios a nivel mundial provocados por la pandemia de la COVID-19. Centrarse en el bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida escolar es práctico, se puede medir y es integral. Además, brinda a los colegios y al IB la oportunidad de dar un giro a la vida de los jóvenes.

El presente resumen fue preparado por el departamento de investigación del IB. El informe completo está disponible en inglés en [www.ibo.org/es/research/](http://www.ibo.org/es/research/). Si desea más información sobre este estudio u otros estudios de investigación del IB, escriba a la dirección de correo electrónico [research@ibo.org](mailto:research@ibo.org).

Para citar el informe completo, utilice la siguiente referencia: TAYLOR, L.; DE NEVE, J.; DEBORST, L.; KHANNA, D. *Well-being in education in childhood and adolescence*. Organización del Bachillerato Internacional, 2022.