



International Baccalaureate®
Baccalauréat International
Bachillerato Internacional



¿Qué es el bienestar?

Documento de investigación sobre políticas

Magdalena Balica

Responsable sénior de investigación sobre políticas educativas

Organización del Bachillerato Internacional



Selma es directora de una escuela primaria. Accedió al puesto en un momento difícil para el colegio. Según las inspecciones, “se requerían mejoras” en varios ámbitos, y el progreso en lectura y matemáticas de los alumnos del 6.º año estaba situado en el percentil más bajo (10 %). Además, la falta de motivación para mejorar minaba la moral de profesores y alumnos. El equipo de liderazgo introdujo una serie de cambios, a saber: un nuevo programa de lengua y fonética, y una política de bienestar en el colegio. Selma decidió crear un equipo de bienestar y pidió voluntarios para ayudar entre el personal docente, alumnos y padres.

Se estableció un acuerdo de colaboración con un centro de investigación para respaldar la puesta en práctica y supervisar los avances del nuevo programa de lectura y matemáticas en el colegio. El equipo de bienestar recopiló tantos datos como le fue posible sobre el bienestar de los alumnos

y su motivación para aprender. Partiendo de las encuestas y entrevistas realizadas dentro de la comunidad escolar, se elaboró una política de bienestar diseñada para asegurar que los alumnos viviesen en plenitud, de forma sana y equilibrada, manteniendo a la vez el objetivo de mejorar sus resultados académicos en lectura y matemáticas. El equipo de bienestar recomendó revisar la política de forma periódica, para ajustarla a cualquier cambio que pudiese producirse en el colegio.

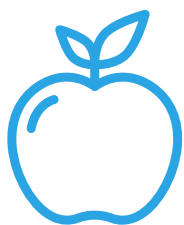
Los resultados fueron excelentes. Al cabo de tres años, la calificación obtenida por el colegio en la más reciente inspección había mejorado y era “buena”, con tres elementos considerados “excelentes”; además, el colegio se había situado en el percentil 20 superior en cuanto a progreso en lectura y matemáticas. Tanto los alumnos como el personal afirmaban sentirse mucho más felices, y el colegio había reforzado el sentimiento de comunidad.

Este breve relato describe uno de los problemas más comunes a los que se enfrentan los directores de colegio que desean mejorar los resultados del aprendizaje de sus alumnos. Si profundizamos en las medidas adoptadas por Selma, vemos que entiende que el bienestar y la motivación para aprender de los alumnos son fundamentales como apoyo a programas de lectura o matemáticas. Selma ya ha interiorizado un conocimiento más profundo de los aspectos socioemocionales del aprendizaje.

Es habitual que maestros y padres no reconozcan fácilmente que los enfoques del bienestar provocan una mejora directa de los resultados del aprendizaje de los alumnos. No obstante, los directores de colegio como Selma demuestran un conocimiento profundo del contexto escolar, al reconocer que el bienestar es un factor con gran influencia sobre el desempeño de los alumnos. Numerosos equipos directivos y docentes respaldan explícitamente la aplicación de políticas y prácticas centradas en el bienestar en sus colegios; para ello, integran y supervisan el bienestar en el marco del proceso de planificación e implementación escolar. Otros estarían aplicando prácticas de bienestar sin contar todavía con una política educativa específica.



Antes de reflexionar o tomar decisiones sobre una política de bienestar, conviene entender mejor los principales ingredientes que hacen que una política tal sea eficaz, a partir de un conocimiento del bienestar basado en pruebas que sirva para apoyar la práctica escolar. El relato sobre Selma es un ejemplo concreto de considerar el bienestar como enfoque equilibrado para aumentar el aprendizaje de los alumnos. Por desgracia, hay investigaciones que muestran que muchos colegios todavía no utilizan programas basados en pruebas para garantizar el bienestar de los alumnos y desarrollar sus habilidades socioemocionales; además, estas políticas están sujetas a supervisión o evaluación en un número de casos todavía inferior (Durlak *et al.*, 2011).



El Bachillerato Internacional (IB) señala que la política de bienestar es uno de los mecanismos más eficaces para mejorar los resultados de desempeño de los alumnos. El presente documento tiene por objetivo ayudar a profesores y equipos directivos a entender e integrar mejor el bienestar en la estructura de las políticas del colegio y su puesta en práctica, en el marco de la implementación eficaz de los programas del IB.

¿A qué se refiere realmente el “bienestar”?

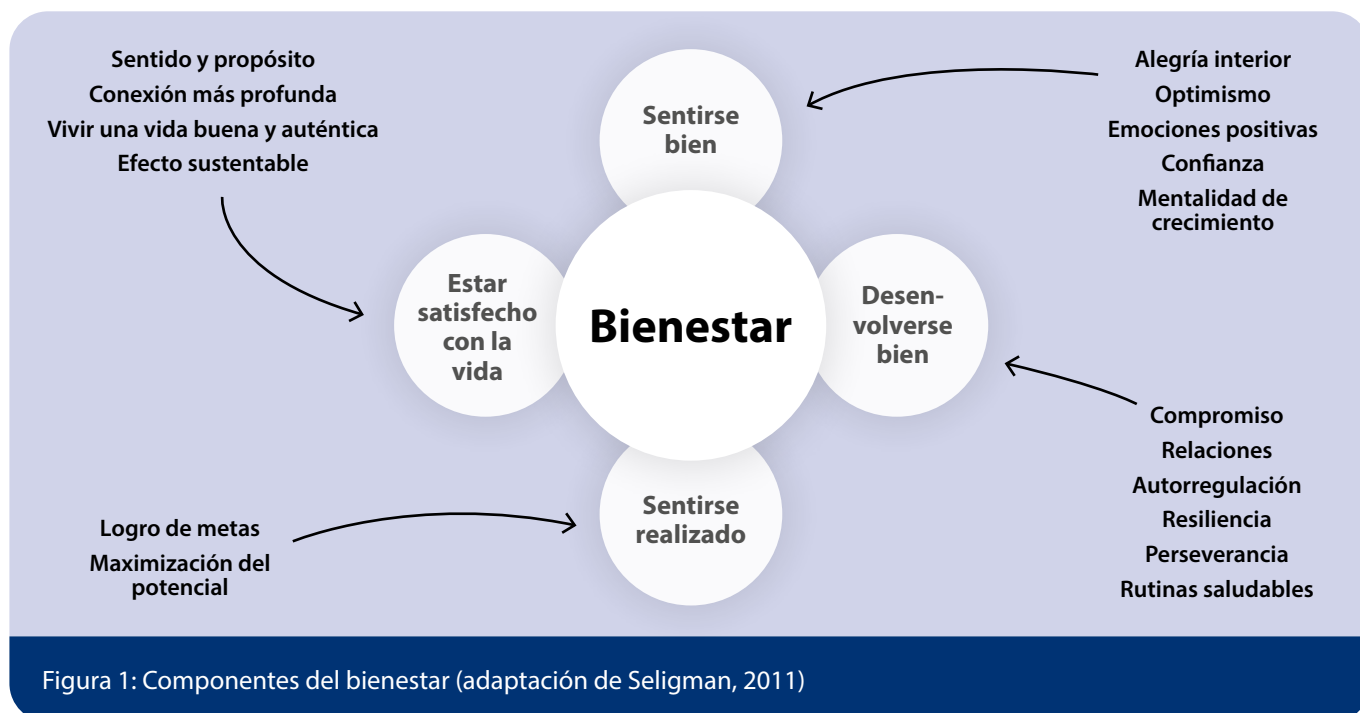
Dicho de forma sencilla, el bienestar es el estado que se alcanza cuando uno se siente y desenvuelve bien en la vida. Uno de los modelos conceptuales más influyentes a la hora de explicar el bienestar se conoce con el nombre de PERMA (por sus siglas en inglés). El modelo PERMA fue propuesto por Martin Seligman, pionero del campo de la psicología positiva, y consta de cinco pilares que definen colectivamente el bienestar (Seligman, 2011).

- **Positive emotions** (emociones positivas): sentirse bien
- **Engagement** (compromiso): estar totalmente inmerso en una actividad
- **Relationships** (relaciones): estar conectado genuinamente con los demás
- **Meaning** (propósito): dar sentido a la existencia
- **Achievement** (logro): sentirse realizado y satisfecho

El modelo PERMA puede utilizarse como marco de diagnóstico inicial para indagar sobre el bienestar en su colegio. El conjunto de preguntas preliminares se construye alrededor de estos cinco elementos y se utiliza a menudo cuando un colegio se embarca en un nuevo viaje hacia el bienestar. Las preguntas son igualmente pertinentes para equipos directivos, profesores o alumnos. Reflexione unos instantes sobre su colegio y el

ambiente general. ¿Qué aspectos le hacen feliz? ¿Qué elementos le ponen presión? ¿Qué diferencias podrían existir entre su percepción y la de otros colegas? ¿Cómo responderían alumnos, padres y otros grupos de interés a estas mismas preguntas?

Aunque esta sea quizá una valoración subjetiva y superficial del bienestar en su colegio, puede servir de punto de partida para aumentar la sensibilización e identificar los ámbitos en los que sería bueno para el colegio abordar el bienestar.



Como proceso, el bienestar consta de cuatro elementos fundamentales, estrechamente relacionados y que influyen unos en otros: sentirse bien, desenvolverse bien, sentirse realizado y estar satisfecho con la vida (figura 1). Veamos un ejemplo concreto.

Este año, hay un nuevo alumno en el colegio. Su familia acaba de llegar a la ciudad, procedente de otro país. El alumno echa de menos a sus amigos y el colegio nuevo le parece muy distinto al otro. Durante el período de transición, puede tener dificultades para sentirse satisfecho con la vida y tener emociones positivas, porque todavía no ha afianzado sus relaciones con los nuevos profesores y compañeros. Aun así, un conjunto de características individuales puede ayudarle a construir nuevas relaciones y mejorar su bienestar general.

Según el enfoque psicológico, el bienestar es una realidad subjetiva que se ve influenciada por un conjunto específico de **características individuales**. Varios estudios han demostrado que las características individuales desempeñan un papel importante en la autoevaluación del bienestar de los alumnos. Algunas de las principales características individuales que influyen en el bienestar de los alumnos son: las características sociales y demográficas (contexto familiar, género, edad, nivel socioeconómico), los rasgos de personalidad, las habilidades socioemocionales, las aptitudes académicas y la salud. Hay estudios que demuestran que es posible desarrollar y mejorar un gran número de características individuales mediante la educación y una estimulación adecuada. En los últimos años, varios estudios empíricos y datos nuevos indican que integrar en la educación programas de desarrollo de los rasgos de personalidad y las habilidades socioemocionales tiene un efecto catalizador sobre el aumento del nivel de logro académico, la salud, el comportamiento y las perspectivas de vida, lo cual incluye el bienestar general de los alumnos (Durlak *et al.*, 2011).

Romper algunos de los mitos comunes sobre el bienestar

Mito n.º 1: El bienestar del alumno es que se sienta bien y feliz en el colegio

Es posible que algunos padres y profesores reciban con los brazos abiertos cualquier programa o intervención que ayude a los alumnos a sentirse felices, debido a la creencia cultural de que los alumnos deben tener una infancia despreocupada mientras aprenden cosas nuevas. Otros, en cambio, pueden ser más recelosos de las iniciativas que únicamente persiguen el objetivo de “sentirse bien”. Estos pueden considerar que la educación es un esfuerzo constante por adquirir conocimientos y habilidades, y que “sentirse bien” debe ser preferiblemente un beneficio secundario.

Por el momento, las investigaciones no respaldan de forma categórica ninguna de las dos posiciones descritas anteriormente, sino más bien un equilibrio entre las dos. La definición integral de bienestar comprende mucho más que la sensación de alegría interior. Las emociones positivas son una parte deseable y esencial de la ecuación pero, para alcanzar el bienestar, los alumnos deben desenvolverse bien, estar sanos y sentirse comprometidos y realizados a través de la práctica, el esfuerzo continuado y la perseverancia. El bienestar es un estado más complejo y estable, mientras que la felicidad es una respuesta temporal a los estímulos.

Mito n.º 2: El bienestar del alumno es un estado innato fijo

Varios estudios han demostrado que el bienestar puede evolucionar en el tiempo y según el contexto. Las interacciones dinámicas entre alumnos, distintos contextos y los acontecimientos en el recorrido vital personal del alumno pueden modificar de forma radical su estado de bienestar. Por lo tanto, el bienestar no es ni permanente ni innato. Muchos estudios han demostrado que el bienestar de los alumnos comprende un conjunto de habilidades que pueden cultivarse de forma intencionada y explícita, así como desarrollarse mediante la educación y el apoyo adecuado. Las habilidades relacionadas con el bienestar suelen tratarse mediante intervenciones que abordan el desarrollo de las habilidades socioemocionales, la resiliencia, la mentalidad de crecimiento y las capacidades metacognitivas.



Más recientemente, varios estudios sobre neurociencia han subrayado y recalcado la plasticidad del cerebro, considerando que el bienestar es una habilidad que puede entrenarse con la práctica. Según los neurocientíficos, son cuatro los componentes principales del bienestar (Dahl *et al.*, 2020).

- **Resiliencia emocional:** La rapidez con la cual una persona se recupera de una adversidad es una habilidad que requiere práctica.
- **Actitud positiva:** La capacidad para ver el lado bueno de las personas y los hechos; varios estudios en neurociencia han demostrado que la meditación, aunque sea en pequeñas cantidades, puede mejorar significativamente el estado emocional positivo.
- **Atención/concentración/presencia:** Cuando estamos centrados en el momento actual, solemos ser menos críticos y más creativos a la hora de encontrar soluciones a los problemas.
- **Generosidad:** Varios estudios demuestran que ser amable activa con fiabilidad los circuitos cerebrales responsables del bienestar.

Mito n.º 3: Es imposible medir el bienestar del alumno

En los últimos años, varios estudios empíricos han desarrollado métodos diversos y complejos que permiten medir de forma científica el bienestar de los alumnos. Que dicha medición sea compleja no significa que sea imposible. La variedad y la complejidad de las herramientas de medición suelen ser acordes con la forma de definir el bienestar. El enfoque específico aplicado en su colegio para medir el bienestar de los alumnos determinará las herramientas que se utilizarán.

Son varios los ejemplos de herramientas de medición identificadas en la investigación. Una visión general de las mediciones del bienestar de los alumnos más utilizadas en todo el mundo ha demostrado que las encuestas sobre el bienestar:

- Son acordes con una definición previa de bienestar o un marco consensuado
- Se adaptan a las distintas edades; las preguntas varían según el nivel educativo (educación primaria, secundaria o superior)
- Se elaboran desde una perspectiva longitudinal (recopilación periódica de datos)
- Se complementan con otras encuestas sobre el bienestar (encuestas para profesores, directores y colegios)

En general, en los sistemas educativos en los que se lleva a cabo una medición sistemática del bienestar de los alumnos, los colegios tienen acceso a distintos paneles de información para analizar sus resultados y adoptar medidas. Asimismo, existen múltiples tipos de recursos que pueden ayudar a profesores y colegios a controlar y mejorar el bienestar.

Ejemplos de encuestas sobre el bienestar de los alumnos

Australia: Gobierno de Tasmania. *Annual Student Wellbeing Survey* [en línea]. 2019 y 2020. <<https://www.education.tas.gov.au/about-us/projects/child-student-wellbeing/student-wellbeing-survey-3/>>.

Dinamarca: Niclasen, J.; Keilow, M.; Obel, C. "Psychometric properties of the Danish student well-being questionnaire assessed in >250,000 student responders". En *Scandinavian Journal of Public Health* [en línea]. 2018, vol. 46, n.º 8. Pp. 877-885. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29741456/>>.

Dubái: Knowledge and Human Development Authority. *Being Well, Being Better: 2018 Dubai Student Wellbeing Census* [en línea]. 2019. <https://www.khda.gov.ae/Areas/Administration/Content/FileUploads/Publication/Documents/English/20190204094753_Final_170_KHDA-Students-En.pdf>.

EE. UU.: ED Encuestas sobre clima escolar (EDSCLS). Departamento de Educación de EE. UU., Centro Nacional para Estadísticas de la Educación [en línea]. <<https://nces.ed.gov/surveys/edscls/questionnaires.asp>> [disponible en inglés y español].

Flourishing at School (FAS): Student Flourishing Survey [en línea]. People Diagnostix. <<https://www.flourishingatschool.com/studentflourishing>>.

Nueva Zelanda: New Zealand Council for Educational Research (NZCER). Wellbeing@School and Inclusive Practices Survey Toolkits [en línea]. <<https://hps.tki.org.nz/Tools-for-Schools/NZCER-surveys>>.

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE): Borgonovi, F.; Pál, J. "A Framework for the Analysis of Student Well-Being in the Pisa 2015 Study: Being 15 in 2015". *OECD Education Working Papers*, N.º 140 [en línea]. París (Francia): OECD Publishing, 2016. <<http://dx.doi.org/10.1787/5jlpszwghvnb-en>>.

PERMAH: The Wellbeing Lab. *PERMAH Wellbeing Survey* [en línea]. Michelle McQuaid. <<https://permahsurvey.com>>.

Entender la complejidad del bienestar en el contexto escolar

Mientras que la psicología positiva describe el proceso interior de bienestar y los factores que influyen en él a título individual, otros campos de investigación han constatado que el bienestar es un concepto ubicuo y multifactorial.

La perspectiva social ha ampliado en gran medida el número de factores que influyen en el bienestar de los alumnos. Según varios sociólogos, el bienestar es el resultado de las interacciones entre factores complejos que se manifiestan y se ven influidos por varios contextos.

Uno de los modelos más divulgados sobre los factores sociales que influyen en los alumnos es el ecológico (Bronfenbrenner, 1992). En él, se distinguen tres niveles principales de factores que influyen en el bienestar de los alumnos.

- **Factores que influyen a nivel micro:** familia, compañeros, profesores, colegio y entorno natural próximo
- **Factores que influyen a nivel intermedio:** cultura comunitaria, participación y acceso a varios servicios y oportunidades
- **Factores que influyen a nivel macro:** factores nacionales y mundiales que afectan indirectamente al bienestar general de los alumnos



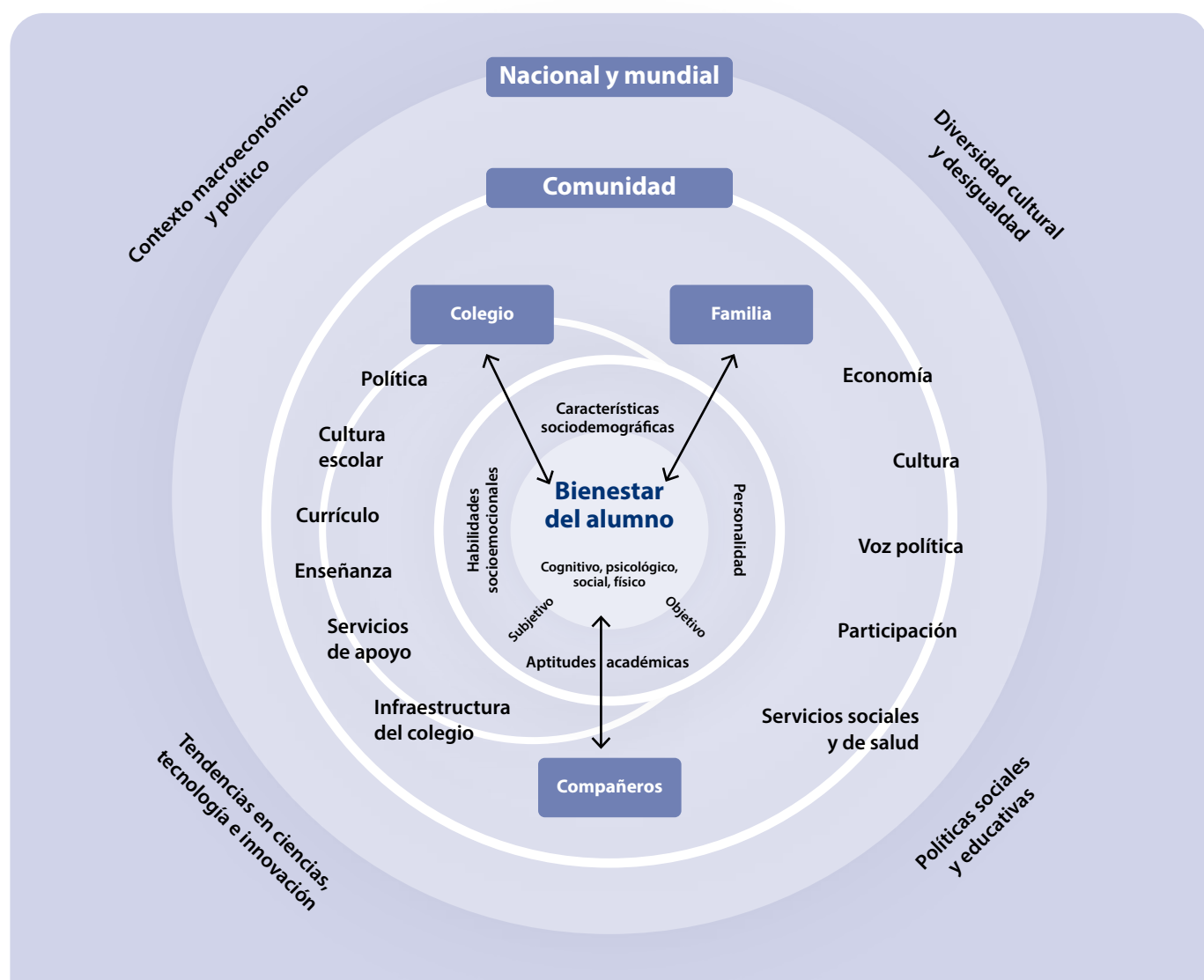


Figura 2: Marco multifactorial del bienestar

Factores que influyen a nivel micro

La familia y los compañeros son los factores más cercanos y los que más influyen en el bienestar de los alumnos. Varios estudios han demostrado que los alumnos que cuentan con el apoyo de su familia y sus compañeros tienen menos probabilidades de desarrollar estrés o ansiedad. Relacionarse con los amigos fuera del colegio se vincula positivamente con la satisfacción con la vida; además, los adolescentes que cuentan con redes sociales de mayor calidad también presentan un nivel de salud y bienestar general superior (OCDE, 2017).

Los factores relacionados con **el colegio, el aula y la enseñanza** también tienen una gran influencia. En los países de la OCDE, los alumnos que mencionan que su profesor les apoya y se interesa por su aprendizaje son, de media, 1,3 veces más propensos a sentirse miembros del colegio. En

general, los alumnos más felices afirman tener una relación positiva con sus profesores, y los alumnos de colegios “felices” afirman que los niveles de apoyo de sus profesores son muy superiores a los de los alumnos de colegios “infelices”. Son importantes indicadores del bienestar de los alumnos que los profesores den ejemplo de conductas de bienestar, las competencias didácticas y que les impliquen de forma positiva en el aula, así como el clima escolar.

Los entornos de aprendizaje naturales y físicos también influyen en gran medida en el bienestar de los alumnos. Según un estudio reciente, el diseño adecuado del aula permite aumentar el progreso en el aprendizaje de los alumnos de la escuela primaria hasta un 16 % en un solo año (Barrett *et al.*, 2015). Aquí, los factores que más influyen son la luz, la temperatura y la calidad del aire. Según el estudio, casi un tercio de los logros de aprendizaje puede atribuirse a la individualización del entorno de aprendizaje (responsabilidad y flexibilidad), y un 23 % se debe al nivel de estimulación (complejidad y color) (figura 3).

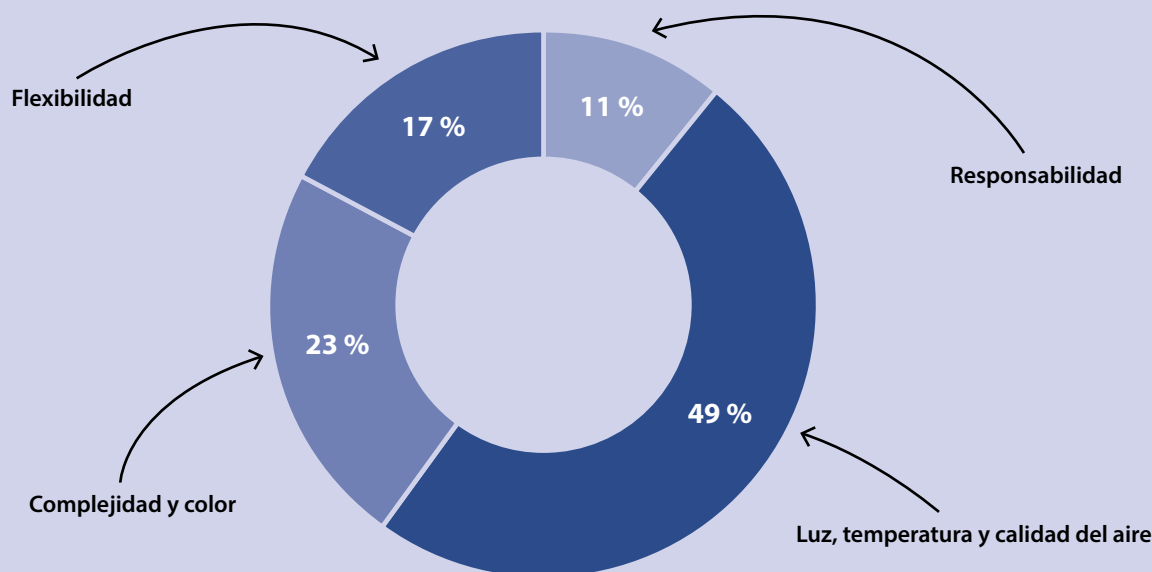


Figura 3: Factores ambientales que afectan al aprendizaje de los alumnos

Factores que influyen a nivel de comunidad

La comunidad actúa como mediador entre el bienestar de un alumno en el colegio y el panorama social y económico más amplio. La participación de los alumnos en la vida de la comunidad a través del aprendizaje-servicio y el compromiso repercute significativamente sobre su sensación de pertenecer a esta comunidad.

Factores que influyen a nivel nacional y mundial

Se ha demostrado que los factores nacionales y mundiales también afectan indirectamente al bienestar general del alumno. Las políticas educativas nacionales, así como las tendencias mundiales, determinan el modo en que entendemos el papel del bienestar de los jóvenes a la hora de abordar retos presentes y futuros. Entre ellos destacan: el crecimiento exponencial de los conocimientos y datos disponibles en formato digital, la participación en las redes sociales, la volatilidad de las perspectivas de empleo y de la vida adulta en un mundo en rápida evolución, los conflictos sociales y políticos, y las dudas en torno a la sustentabilidad del planeta.

Desarrollar un enfoque del bienestar en su colegio

Varios estudios han demostrado que una política de bienestar escolar completa e integrada resultaría más eficaz que la adopción de medidas *ad hoc* cuando un alumno individual se siente abrumado por el estrés y la ansiedad. Asimismo, parece que integrar el bienestar en el currículo, las prácticas y la vida escolar es más eficaz que implementarlo como “característica añadida”. Un enfoque integrado garantiza la interacción coherente de todos los componentes de la organización de un colegio, con la participación de toda la comunidad: alumnos, profesores, padres y grupos de interés de la comunidad incluidos.

Por lo que se refiere a las políticas, el enfoque integrado suele abarcar cuatro ámbitos: sistemas y estructuras; relaciones; enseñanza y aprendizaje, y entorno (que incluye la cultura escolar y los principios, así como aspectos físicos del ambiente escolar).

Por otro lado, es probable que los programas de bienestar selectivos acordes con el contexto escolar de cada colegio tengan repercusiones más importantes que las intervenciones de carácter más “universal”. Cada colegio puede tener características particulares y un concepto distinto del bienestar de los alumnos; por tanto, en su colegio, la política de bienestar y su aplicación concreta pueden ser singulares. Si usted tiene una amplia experiencia como profesor o director de un Colegio del Mundo del IB, seguramente habrá definido ya el bienestar en su contexto particular. En ese caso, los pasos que se resumen a continuación le ayudarán a reafirmar las prácticas que está aplicando. Si usted es profesor o director de un Colegio del Mundo del IB y, en su contexto particular, le preocupa actualmente el bienestar de los alumnos, las preguntas que figuran a continuación podrían ofrecerle orientación inicial para poder empezar a definir un marco de bienestar para su colegio.

Paso 1: Reconocer la importancia del bienestar en el colegio

- ¿Por qué es importante el bienestar en su contexto particular?
- ¿Para quién tiene importancia el bienestar en su colegio, y por qué?
- ¿Qué pruebas existen para fundamentar el estado de bienestar en su colegio?
- ¿En qué ámbitos de desarrollo puede repercutir el bienestar?

Paso 2: Definir el bienestar en su contexto particular

- ¿Cómo definen el bienestar distintos grupos de interés del colegio?
- ¿En qué coinciden y en qué difieren las definiciones de bienestar?
- ¿Cuáles son los ideales y factores desencadenantes del bienestar en su colegio?

Paso 3: Identificar los factores que influyen en el bienestar en su colegio

- ¿Qué factores respaldan o dificultan el bienestar en su colegio?
- ¿Qué factores podrían agregar valor a una futura política de bienestar?
- ¿Qué ámbitos relacionados con el bienestar le preocupan más?
¿Sistemas y estructuras, relaciones, enseñanza y aprendizaje, o entorno?

Paso 4: Medir y comparar el bienestar en su colegio con los valores de referencia pertinentes

- ¿Qué clase de mediciones y herramientas están disponibles en su contexto particular?
- ¿Qué relación guardan estas herramientas con la definición de bienestar en su colegio?
- En concreto, ¿qué necesidades de medición tiene para entender mejor la realidad del bienestar en su colegio, y por qué?

Referencias

BARRETT, P. *et al.* "The impact of classroom design on pupils' learning: Final results of a holistic, multi-level analysis". En *Building and Environment*. 2015, vol. 89. Pp. 118-133.

BRONFENBRENNER, U. "Ecological systems theory". En Vasta, R. (ed.), *Six Theories of Child Development: Revised Formulations and Current Issues*. Londres (Reino Unido): Jessica Kingsley Publishers, 1992.

DAHL, C. J.; WILSON-MENDENHALL, C. D.; DAVIDSON, R. J. "The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing". En *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 22 de diciembre de 2020. Pp. 32197-32206.

DURLAK, J. A. *et al.* "The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions". En *Child development*. 2011, vol. 82, n.º 1. Pp. 405-432.

ORGANIZACIÓN PARA LA COOPERACIÓN Y EL DESARROLLO ECONÓMICOS (OCDE). "Students' well-being: What it is and how it can be measured". En OCDE, *PISA 2015 Results (Volume III)*. París (Francia): OCDE, 2017.

SELIGMAN, M. E. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Nueva York (EE. UU.): Free Press, 2011.