



International Baccalaureate®  
Baccalauréat International  
Bachillerato Internacional



International Baccalaureate®  
Baccalauréat International  
Bachillerato Internacional

# Apoyo para el bienestar del alumnado en un entorno de aprendizaje digital

Oportunidades basadas en pruebas para la innovación en el aprendizaje y la enseñanza durante los cierres de colegios por la pandemia de la COVID-19 y en el futuro

Magdalena Balica  
Responsable sénior de investigación sobre políticas educativas  
Departamento de investigación del IB  
Organización del Bachillerato Internacional



International Baccalaureate®  
Baccalauréat International  
Bachillerato Internacional

# Mejorar las habilidades de aprendizaje autorregulado en un entorno digital

Oportunidades basadas en pruebas para la innovación en el aprendizaje y la enseñanza durante los cierres de colegios por la pandemia de la COVID-19 y en el futuro

Magdalena Balica

# Mejorar las habilidades de aprendizaje autorregulado en un entorno digital

- Definición: El aprendizaje autorregulado es una forma de aprendizaje académicamente eficaz en la que el alumnado debe establecer sus objetivos y trazar un plan antes de comenzar el aprendizaje.
- ¿Qué sabemos sobre la función del aprendizaje autorregulado y el bienestar?
  - Los alumnos(as) que consideran que tienen un alto nivel de competencia en el aprendizaje autorregulado tienen más motivación para aprender.

## MEJORAR LAS HABILIDADES DE APRENDIZAJE AUTORREGULADO

**Estrategia 7:** Apoyo de las habilidades metacognitivas

**Estrategia 8:** Gestión de la carga de trabajo

**Estrategia 9:** Conciencia plena

# Mejorar las habilidades de aprendizaje autorregulado en un entorno digital

## Estrategia 7: Apoyo de las habilidades metacognitivas

- **¿Qué son las habilidades metacognitivas?**
- Las habilidades metacognitivas son estrategias que se aplican de manera consciente o automática durante el aprendizaje, una actividad cognitiva y la comunicación para dirigir los procesos cognitivos antes, durante o después de una actividad cognitiva. Como ejemplo se pueden mencionar los procesos de función ejecutiva, tales como la mediación verbal, la autorregulación, la planificación, la valoración y el autoseguimiento (Flavell, 1979).

# Mejorar las habilidades de aprendizaje autorregulado en un entorno digital

## Estrategia 7: Apoyo de las habilidades metacognitivas

- ¿Qué ha demostrado la investigación?

<b>SÓLIDO</b>	Los enfoques de metacognición y autorregulación tienen constantemente niveles de impacto elevados, y los alumnos logran en promedio un progreso en el aprendizaje de siete meses adicionales (EEF, 2018).
<b>SÓLIDO</b>	Las estrategias de metacognición por lo general son más eficaces cuando se enseñan en grupos colaborativos, para que los alumnos puedan ayudarse mutuamente y hacer explícito su pensamiento a través de la discusión (EEF, 2018).
<b>SÓLIDO</b>	Los programas de metacognición que apuntan a mejorar las habilidades para “aprender a aprender” tienen impactos positivos, aunque más pequeños (en promedio, alrededor de un progreso de dos meses) que el promedio visto en la base de pruebas más amplia. Se observó que algunos de estos programas resultaron muy beneficiosos para los alumnos de familias de bajos ingresos (EEF, 2018).
<b>MODERADO</b>	El impacto potencial de los enfoques metacognitivos es alto, pero puede ser difícil de lograr en la práctica, dado que los alumnos deben asumir mayor responsabilidad en su aprendizaje y comprender aún más lo que se requiere para tener éxito (EEF, 2018).
<b>MODERADO</b>	Las pruebas indican que la enseñanza de estas estrategias puede tener muy buenos resultados para los alumnos de bajo rendimiento y de más edad (EEF, 2018).
<b>MODERADO</b>	Los niños más pequeños son menos propensos a realizar una valoración acertada de lo que han aprendido, lo que saben y lo fácil o difícil que les resultará aprender. Los alumnos de más edad tienen una base del conocimiento metacognitivo más profunda que los alumnos más jóvenes (Steiner <i>et al.</i> , 2020).
<b>MODERADO</b>	Los programas de capacitación metacognitiva pueden ser más eficaces para fomentar la motivación en los alumnos de educación primaria y el uso de estrategias en los alumnos de educación secundaria (Steiner <i>et al.</i> , 2020).
<b>MODERADO</b>	Las instrucciones del andamiaje metacognitivo, ya sean impartidas por los docentes o incorporadas en la tecnología, facilitan el desarrollo de estrategias metacognitivas en los alumnos que aprenden a través de plataformas digitales (Bannert y Mengelkamp, 2013).
<b>MODERADO</b>	Se ha observado que las intervenciones más prolongadas son las más eficaces (Dignath y Büttner, 2008).

# Mejorar las habilidades de aprendizaje autorregulado en un entorno digital

## Estrategia 7: Apoyo de las habilidades metacognitivas

### Ideas para los colegios

- Alentar al alumnado a pensar sobre el objetivo de su aprendizaje (que hayan fijado el personal docente o cada estudiante) y a cómo abordarán la tarea. Esto incluye comprender el objetivo, activar los conocimientos previos pertinentes sobre la tarea, seleccionar estrategias adecuadas, y reflexionar sobre cómo dirigir sus esfuerzos (Darling-Hammond *et al.*, 2020).
- Ayudar al alumnado a autoevaluar el progreso que estén realizando, lo cual incluye las actividades de autoevaluación y autocuestionamiento necesarias para controlar el aprendizaje y hacer cambios en las estrategias elegidas (EEF, 2018).
- Ajustar esfuerzos para promover la metacognición de acuerdo a los niveles de cada año. Los alumnos(as) de primaria necesitan mayor apoyo de andamiaje para desarrollar la metacognición que los alumnos(as) de secundaria. Los alumnos(as) de más edad deberían utilizar estrategias de regulación cognitiva mucho más que los alumnos(as) de primaria (Askell-Williams *et al.*, 2012).

# Mejorar las habilidades de aprendizaje autorregulado en un entorno digital

## Estrategia 8: Gestión de la carga de trabajo

### ¿En qué consiste la gestión de la carga de trabajo?

- La gestión de la carga de trabajo requiere un complejo conjunto de habilidades de autogestión, que incluyen las habilidades de planificación y seguimiento, las habilidades de gestión del tiempo, la capacidad de evitar distracciones, y la perseverancia para alcanzar un objetivo de aprendizaje. La carga de trabajo objetiva por lo general comprende las horas de enseñanza del currículo obligatorio, el tiempo de enseñanza adicional, la cantidad de evaluaciones, o la concentración de los momentos de evaluación interna y externa en un período de tiempo determinado. La carga de trabajo subjetiva expresa el impacto de la carga de trabajo objetiva en las percepciones, emociones y actitudes del alumnado (Ganzeboom *et al.*, 2020).

# Mejorar las habilidades de aprendizaje autorregulado en un entorno digital

## Estrategia 8: Gestión de la carga de trabajo

### ¿Qué ha demostrado la investigación?

<b>SÓLIDO</b>	El estudio PISA (2015) ha demostrado que el estrés por la carga de trabajo escolar influye en un amplio rango de resultados no académicos, como la salud, el bienestar y los comportamientos que afectan a la salud (OCDE, 2017).
<b>SÓLIDO</b>	En promedio, en todos los países de la OCDE que participaron del estudio PISA (2015), el 59 % de los alumnos manifestaron que a menudo sienten que les resultará difícil realizar un examen, y el 66 % expresaron que les preocupa obtener calificaciones bajas. Aproximadamente el 55 % de los alumnos se sienten muy preocupados cuando tienen una evaluación, incluso cuando se han preparado bien, y el 52 % indicaron que se ponen nerviosos cuando no saben cómo resolver una tarea del colegio (OCDE, 2017).
<b>SÓLIDO</b>	Los datos disponibles en los países de la OCDE que participaron en el estudio PISA de 2015 no permiten establecer una conexión clara entre la carga de trabajo objetiva de los alumnos y su satisfacción con la vida y el nivel de ansiedad en el colegio. Los estudios PISA no han demostrado una relación entre el tiempo que los alumnos dedican a estudiar, ya sea en el colegio o fuera de este, y su satisfacción con la vida (OCDE, 2017).
<b>LIMITADO</b>	La información y el exceso de carga de trabajo cognitivo son factores importantes que pueden afectar al bienestar de los alumnos en un entorno en línea (Bradford, 2011).

# Mejorar las habilidades de aprendizaje autorregulado en un entorno digital

## Estrategia 8: Gestión de la carga de trabajo

### Ideas para los colegios

- Ayudar al alumnado a fijarse objetivos pequeños y alcanzables de modo que puedan trabajar para lograrlos
- Utilizar diversas herramientas para hacer un seguimiento del progreso de cada estudiante, tales como registros de gestión del tiempo, listas de verificación, tablas de evaluación, y escalas de calificación para la autoevaluación del alumnado
- Para los contenidos complejos, dividir el contenido de aprendizaje en unidades e identificar claramente los objetivos hasta que se alcancen

# Mejorar las habilidades de aprendizaje autorregulado en un entorno digital

## Estrategia 9: Conciencia plena

### ¿Qué es la conciencia plena?

- La conciencia plena significa mantener la atención en el momento presente de nuestros pensamientos, emociones, sensaciones corporales y del entorno con sinceridad y curiosidad (Mindful Schools, 2021, <https://www.mindfulschools.org/>).

# Mejorar las habilidades de aprendizaje autorregulado en un entorno digital

## Estrategia 9: Conciencia plena

- ¿Qué ha demostrado la investigación?

<b>MODERADO</b>	Los alumnos con una mentalidad autocentrada, y que además no juzgan sus experiencias in-ternas, son mejores en el aprendizaje autorregulado (Hillgaar, 2011).
<b>MODERADO</b>	Las intervenciones son más eficaces para reducir los rasgos mentales negativos (por ejemplo, los trastornos afectivos o la ansiedad) que para aumentar los rasgos mentales positivos (por ejemplo, el afecto positivo o el funcionamiento social). Los beneficios son más apreciables en los alumnos preadolescentes que en sus pares de los primeros años de la adolescencia (Scho-nert-Reichl y Lawlor, 2010).
<b>LIMITADO</b>	En Canadá se llevó a cabo un programa basado en la conciencia plena con alumnos en los pri-meros años de la adolescencia y se observó una mejora en el control emocional y el autosegui-miento, así como una reducción de la ansiedad, la depresión y la rumiación negativa (Lam y Seiden, 2019).

# Mejorar las habilidades de aprendizaje autorregulado en un entorno digital

## Estrategia 9: Conciencia plena

### Ideas para los colegios

- El personal docente identificó varios factores que, en conjunto, crearon entornos que propician la implementación eficaz de intervenciones basadas en la conciencia plena: la habilidad del personal docente para poner en práctica la conciencia plena, la colaboración con otros profesionales de la docencia, el apoyo del personal de dirección del colegio y las familias, un entorno físico tranquilo, y la predisposición del alumnado para el aprendizaje. Por otra parte, además del desinterés del alumnado por el programa, el personal docente identificó la presión del tiempo y el currículo sobrecargado de contenidos como los principales obstáculos (Joyce *et al.*, 2010).

# Ideas principales extraídas de las conclusiones y consideraciones para el desarrollo de políticas

- El bienestar es un aspecto fundamental para el diseño de un entorno de aprendizaje digital eficaz. Debido a la falta de una conexión directa con sus docentes y sus compañeros, muchos estudiantes pueden sentir aislamiento y soledad, perder interés en el aprendizaje, o tener dificultades para realizar las tareas. Sin embargo, otros estudiantes pueden beneficiarse del aprendizaje remoto si han desarrollado habilidades para el aprendizaje autónomo. Una menor interacción social directa también puede reducir el nivel de comportamiento negativo, como el acoso escolar o la presión negativa de los compañeros. El presente documento ha incluido varias estrategias que podrían ayudar al personal docente a promover el bienestar de todo el alumnado.
- A fin de beneficiarse del aprendizaje digital, el alumnado debe contar con una serie de habilidades y sistemas de apoyo adecuados. Antes de implementar un sistema de aprendizaje digital, se debe evaluar si el alumnado tiene preparación para el aprendizaje en línea. El presente documento ha incluido una serie de habilidades que pueden mejorar el bienestar del alumnado y a la vez promover la participación digital, la alfabetización mediática, la metacognición y la capacidad de afrontar diversos riesgos que pueden presentarse en línea, como el ciberacoso.
- Es importante que el personal docente diseñe una infraestructura para el bienestar en todos los entornos de aprendizaje digital para fortalecer los resultados del aprendizaje y el bienestar. La relación entre la tecnología, el bienestar y los resultados del aprendizaje es compleja. Sin embargo, los colegios deberían considerar como principio de diseño el bienestar de todo el alumnado. Si no hay una justificación clara que apoye las medidas de promoción del bienestar y su implementación, es mucho menos probable que el uso de tecnología tenga un impacto positivo en el aprendizaje.
- El personal docente necesita capacitación y apoyo adecuados para realizar un seguimiento y una evaluación del bienestar del alumnado en un entorno digital. Además, el bienestar del personal docente debe ser una prioridad fundamental al planificar un entorno de aprendizaje digital.

# Conclusiones y consideraciones para el desarrollo de políticas

- **Poner el bienestar y la pedagogía en primer lugar** El uso eficaz de la tecnología de aprendizaje digital debe estar impulsado por los objetivos de aprendizaje, enseñanza y bienestar, más que por una tecnología específica.
- **Hacer una evaluación crítica del impacto de las diversas herramientas y tecnologías en el bienestar antes de implementarlas** Se deben analizar los beneficios, las limitaciones y las estrategias para superar los riesgos que podrían surgir para las distintas categorías de estudiantes.
- **Utilizar pruebas para hacer un seguimiento del bienestar del alumnado en entornos de aprendizaje digital, así como también para evaluarlo y mejorarlo** Aún se desconocen muchos de los aspectos del bienestar del alumnado en entornos de aprendizaje digital. Por lo tanto, esta es una oportunidad para que los colegios y el personal docente tomen parte en una cuidadosa labor de innovación y experimentación en esta área.



International Baccalaureate®  
Baccalauréat International  
Bachillerato Internacional