



International Baccalaureate®  
Baccalauréat International  
Bachillerato Internacional

# Por qué es importante el bienestar en tiempos de crisis

Consideraciones sobre el bienestar para una transición educativa exitosa tras la pandemia de la COVID-19

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



International Baccalaureate®  
Baccalauréat International  
Bachillerato Internacional

---

# Por qué es importante el bienestar en tiempos de crisis

Consideraciones sobre el bienestar para una transición educativa exitosa tras la pandemia de la COVID-19

## Por qué es importante el bienestar en tiempos de crisis

Versión en español del documento publicado en noviembre de 2020 con el título  
*Why wellbeing matters during a time of crisis*

Publicada en noviembre de 2020

Publicada en nombre de la Organización del Bachillerato Internacional, una fundación educativa sin fines de lucro con sede en 15 Route des Morillons, 1218 Le Grand-Saconnex, Ginebra (Suiza), por

International Baccalaureate Organization (UK) Ltd  
Peterson House, Malthouse Avenue, Cardiff Gate  
Cardiff, Gales CF23 8GL  
Reino Unido  
Sitio web: [ibo.org/es](http://ibo.org/es)

© Organización del Bachillerato Internacional, 2020

La Organización del Bachillerato Internacional (conocida como IB) ofrece cuatro programas educativos exigentes y de calidad a una comunidad de colegios de todo el mundo, con el propósito de crear un mundo mejor y más pacífico. Esta publicación forma parte de una gama de materiales producidos con el fin de apoyar dichos programas.

El IB puede utilizar diversas fuentes en su trabajo y comprueba la información para verificar su exactitud y autoría original, en especial al hacer uso de fuentes de conocimiento comunitario, como Wikipedia. El IB respeta la propiedad intelectual, y hace denodados esfuerzos por identificar a los titulares de los derechos y obtener de ellos la debida autorización antes de la publicación de todo material protegido por derechos de autor utilizado. El IB agradece las autorizaciones recibidas para utilizar los materiales incluidos en esta publicación y enmendará cualquier error u omisión lo antes posible.

El uso del género masculino en esta publicación no tiene un propósito discriminatorio y se justifica únicamente como medio para hacer el texto más fluido. Se pretende que el español utilizado sea comprensible para todos los hablantes de esta lengua y no refleje una variante particular o regional.

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede reproducirse, almacenarse en un sistema de archivo y recuperación de datos ni distribuirse de forma total o parcial, de manera alguna ni por ningún medio, sin la previa autorización por escrito del IB o sin que esté expresamente permitido en la [normativa de uso de la propiedad intelectual del IB](#).

Los artículos promocionales y las publicaciones del IB pueden adquirirse en la [tienda virtual del IB](#) (correo electrónico: [sales@ibo.org](mailto:sales@ibo.org)). Está prohibido el uso comercial de las publicaciones del IB (tanto las incluidas en las tasas como las que se pueden adquirir por separado) por parte de terceros que actúen en el entorno de la Organización del Bachillerato Internacional sin haber establecido una relación formal con ella (incluidos, entre otros, organizaciones que imparten clases, proveedores de desarrollo profesional, empresas editoriales del sector educativo y compañías que ofrecen servicios de planificación curricular o plataformas digitales que brindan recursos a los docentes). Dicho uso comercial solo está permitido con la correspondiente licencia por escrito otorgada por el IB. Las solicitudes de licencias deben enviarse a [copyright@ibo.org](mailto:copyright@ibo.org). Encontrará más información al respecto en el [sitio web del IB](#).

## Declaración de principios del IB

El Bachillerato Internacional tiene como meta formar jóvenes solidarios, informados y ávidos de conocimiento, capaces de contribuir a crear un mundo mejor y más pacífico, en el marco del entendimiento mutuo y el respeto intercultural.

En pos de este objetivo, la organización colabora con establecimientos escolares, gobiernos y organizaciones internacionales para crear y desarrollar programas de educación internacional exigentes y métodos de evaluación rigurosos.

Estos programas alientan a estudiantes del mundo entero a adoptar una actitud activa de aprendizaje durante toda su vida, a ser compasivos y a entender que otras personas, con sus diferencias, también pueden estar en lo cierto.



# Perfil de la comunidad de aprendizaje del IB

El objetivo fundamental de los programas del Bachillerato Internacional (IB) es formar personas con mentalidad internacional que, conscientes de la condición que las une como seres humanos y de la responsabilidad que comparten de velar por el planeta, contribuyan a crear un mundo mejor y más pacífico.

Como miembros de la comunidad de aprendizaje del IB, nos esforzamos por ser:

## INDAGADORES

Cultivamos nuestra curiosidad, a la vez que desarrollamos habilidades para la indagación y la investigación. Sabemos cómo aprender de manera autónoma y junto con otros. Aprendemos con entusiasmo y mantenemos estas ansias de aprender durante toda la vida.

## INFORMADOS E INSTRUIDOS

Desarrollamos y usamos nuestra comprensión conceptual mediante la exploración del conocimiento en una variedad de disciplinas. Nos comprometemos con ideas y cuestiones de importancia local y mundial.

## PENSADORES

Utilizamos habilidades de pensamiento crítico y creativo para analizar y proceder de manera responsable ante problemas complejos. Actuamos por propia iniciativa al tomar decisiones razonadas y éticas.

## BUENOS COMUNICADORES

Nos expresamos con confianza y creatividad en diversas lenguas, lenguajes y maneras. Colaboramos eficazmente, escuchando atentamente las perspectivas de otras personas y grupos.

## ÍNTEGROS

Actuamos con integridad y honradez, con un profundo sentido de la equidad, la justicia y el respeto por la dignidad y los derechos de las personas en todo el mundo. Asumimos la responsabilidad de nuestros propios actos y sus consecuencias.

## DE MENTALIDAD ABIERTA

Desarrollamos una apreciación crítica de nuestras propias culturas e historias personales, así como de los valores y tradiciones de los demás. Buscamos y consideramos distintos puntos de vista y estamos dispuestos a aprender de la experiencia.

## SOLIDARIOS

Mostramos empatía, sensibilidad y respeto. Nos comprometemos a ayudar a los demás y actuamos con el propósito de influir positivamente en la vida de las personas y el mundo que nos rodea.

## AUDACES

Abordamos la incertidumbre con previsión y determinación. Trabajamos de manera autónoma y colaborativa para explorar nuevas ideas y estrategias innovadoras. Mostramos ingenio y resiliencia cuando enfrentamos cambios y desafíos.

## EQUILIBRADOS

Entendemos la importancia del equilibrio físico, mental y emocional para lograr el bienestar propio y el de los demás. Reconocemos nuestra interdependencia con respecto a otras personas y al mundo en que vivimos.

## REFLEXIVOS

Evaluamos detenidamente el mundo y nuestras propias ideas y experiencias. Nos esforzamos por comprender nuestras fortalezas y debilidades para, de este modo, contribuir a nuestro aprendizaje y desarrollo personal.

El perfil de la comunidad de aprendizaje engloba diez atributos valorados por los Colegios del Mundo del IB. Estamos convencidos de que estos atributos, y otros similares, pueden ayudar a personas y grupos a ser miembros responsables de las comunidades locales, nacionales y mundiales.

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	3
PRIORIZAR EL BIENESTAR EN TIEMPOS DE CRISIS .....	3
DESAFÍOS, OPORTUNIDADES E IDEAS SOBRE EL BIENESTAR DURANTE LA TRANSICIÓN .....	4
Gestión del miedo, la ansiedad y el estrés.....	4
El “aprendizaje perdido”: lidiar con la sensación de quedarse atrás.....	6
Gestión de la incertidumbre .....	8
ADOPCIÓN DE UN ENFOQUE INTEGRADO DE BIENESTAR.....	10
➤ Aprender de la crisis.....	10
➤ Sentirse cómodos con la incertidumbre .....	10
➤ Dedicar tiempo a rutinas de bienestar.....	10
➤ Rediseñar una pedagogía del bienestar.....	10
➤ Atreverse a experimentar, compartir e innovar.....	10
CONCLUSIONES .....	11
Referencias .....	13

# INTRODUCCIÓN

El presente documento tiene como objetivo proporcionar a las partes interesadas del IB información basada en la investigación sobre los principales desafíos, oportunidades y estrategias posibles para promover el bienestar de los alumnos en el contexto de las dificultades de aprendizaje provocadas por la COVID-19.

Aunque los desafíos para el bienestar a los que se enfrenten los Colegios del Mundo del IB durante la transición serán diferentes, el presente documento se centra en tres de los aspectos que los colegios tuvieron que gestionar con más frecuencia durante la pandemia:

- El miedo y la ansiedad
- La sensación de quedarse atrás
- La incertidumbre

Para cada uno de los desafíos para el bienestar mencionados arriba se comentan las oportunidades subyacentes, y también se sugieren algunas medidas relacionadas con el bienestar para abordar cuestiones que podrían surgir en la etapa de transición.

Así pues, el presente trabajo combina un conjunto de principios directores y estrategias basadas en pruebas para promover el bienestar de los alumnos durante el período de transición. Esta orientación tiene como objetivo respaldar las acciones que se están tomando actualmente en lo que respecta a la planificación de estrategias para el bienestar en los próximos meses y más adelante.

## PRIORIZAR EL BIENESTAR EN TIEMPOS DE CRISIS

Durante la última década, el bienestar se ha consolidado a escala internacional como un objetivo importante que contribuye de manera significativa a una visión global de una sociedad más inclusiva, sana, solidaria y feliz (Taguma, 2018). La pandemia de la COVID-19 ha acelerado la toma de conciencia y ha puesto de relieve la necesidad de adoptar medidas inmediatas respecto al bienestar en las comunidades escolares. De hecho, durante la crisis de la COVID-19, la principal preocupación de muchos educadores ha sido que los alumnos se encuentren bien y estén conectados, abordar sus miedos y aumentar su motivación para aprender.

Antes de la crisis actual, una cantidad considerable de pruebas de investigación apuntaban decididamente a la existencia de una relación bidireccional entre el bienestar y los resultados del aprendizaje. Por ejemplo, el bienestar de los alumnos suele estar asociado con un elevado rendimiento cognitivo, un mayor nivel de concentración y participación en el aprendizaje, un mejor estado de ánimo y comportamiento, una mejor salud mental, y un estilo de vida más prosocial, responsable y saludable (Yu, Shek y Zhu, 2018).

En los últimos meses numerosos colegios, incluso aquellos con menos experiencia en materia de bienestar, han dedicado muchos más esfuerzos a crear un entorno de aprendizaje a distancia saludable y seguro, lo que ha aumentado la conciencia sobre el fomento del bienestar. El análisis y las sugerencias que siguen a continuación tienen como objetivo proporcionar apoyo a los miembros de la comunidad escolar del IB, a medida que sigan promoviendo el bienestar de los alumnos durante la transición que suceda a la pandemia y más adelante.

## DESAFÍOS, OPORTUNIDADES E IDEAS SOBRE EL BIENESTAR DURANTE LA TRANSICIÓN

### Gestión del miedo, la ansiedad y el estrés

#### Los desafíos

La rápida expansión del virus que causa la COVID-19 ha provocado preocupación y temor en adultos y niños por igual: temor a la enfermedad, temor a perder a sus seres queridos, temor a sentirse solos y desconectados, temor a no lograr el éxito académico en un entorno remoto, y temor ante un futuro incierto. Si bien el miedo se considera una reacción normal ante el peligro, puesto que nos ayuda a adaptarnos al entorno, hay investigaciones que muestran que la sensibilidad ante este tipo de estímulos varía entre las personas (Struyf *et al.*, 2017). La reacción de una persona al riesgo de infección por el coronavirus, por ejemplo, puede estar muy influenciada por el entorno familiar y social, por mensajes multimedia y por los tipos de medidas adoptadas en una comunidad concreta. La preocupación y el miedo prolongados también pueden causar un mayor nivel de estrés, lo que provoca en algunas personas experiencias negativas complejas. Si bien se admite que estas personas necesitarán un mayor grado de apoyo de forma más continua, las investigaciones han revelado que mucha gente, especialmente los niños, poseen una resiliencia natural y que la mayoría logrará adaptarse (Masten y Narayan, 2012).

#### Las oportunidades

La ansiedad puede ser contraproducente, pero también puede aprovecharse de manera positiva. Puede liberar una cantidad importante de energía y activar el cerebro para buscar conocimientos y soluciones, para actuar y adaptarse. Así, por ejemplo, la preocupación puede estimular nuestra curiosidad para aprender más sobre el virus, sobre el funcionamiento de nuestro cuerpo, y sobre nuestra forma de pensar y nuestras emociones ante la adversidad (Tyng *et al.*, 2017). El hecho de ser conscientes de nuestras propias emociones y nuestras reacciones fisiológicas supone una gran oportunidad de aprendizaje. Convertir nuestras preocupaciones en un estímulo para aprender cosas nuevas es una estrategia eficaz para superar la angustia. Pensemos en los numerosos intereses de aprendizaje que quizás hayan descubierto nuestros alumnos durante la crisis: hábitos saludables para mantener nuestro cuerpo en forma, nuevos conocimientos sobre crisis sociales y pandemias, respuestas gubernamentales a las crisis sociales, o el comportamiento social e individual.

## Sugerencias para el bienestar

Abordar positivamente nuestros propios miedos es una forma excelente de fomentar la resiliencia y experiencias de aprendizaje auténticas. Fomentar la conexión entre todos los miembros de la comunidad escolar es fundamental para promover un diálogo abierto y positivo, así como la participación en diversas actividades de bienestar, tal como se apunta a continuación:

- Celebrar la resiliencia y reconocer que el miedo y la preocupación son reacciones humanas normales, y que cada alumno, profesor o padre las vive en diferentes grados.
- Establecer redes en las que alumnos y adultos interactúen de forma positiva. Ayudar a los miembros de la comunidad escolar a expresar sus sentimientos y preocupaciones; dedicar tiempo y espacio para esto en sus rutinas diarias, incluso después de la crisis.
- Proporcionar información fiable sobre diversos aspectos de la crisis, dado que el conocimiento, al poner en contexto los miedos, puede ayudar a reducirlos. En el caso de la COVID-19, la información pertinente para ampliar sus conocimientos puede comprender el desarrollo del virus, la enfermedad y las medidas preventivas.
- Proporcionar oportunidades de aprendizaje a los alumnos para profundizar su comprensión acerca del funcionamiento del cuerpo, las enfermedades, el sistema inmunitario, los hábitos saludables, y la identificación de sentimientos y emociones.
- Si aún no se ha hecho, plantearse la participación de los miembros de la comunidad escolar en un programa de desarrollo emocional, para dotarlos de las habilidades necesarias para expresar, comprender y gestionar la ansiedad. Explorar los beneficios de las técnicas de relajación y conciencia plena para reducir el estrés y la ansiedad.
- Junto con todo lo anterior, aplicar un enfoque equilibrado, objetivo y adecuado a la edad, basado en datos y recursos de investigación fiables: las estrategias deben lograr un equilibrio entre la ruptura del sesgo optimista sin provocar sentimientos excesivos de ansiedad y temor (Bavel *et al.*, 2020).

Aunque muchos de nosotros hemos lidiado con nuestras inquietudes asociadas a la COVID-19, debemos ser conscientes de que algunos miembros del colegio pueden estar viviendo experiencias más complejas. Estos casos pueden requerir un apoyo adicional que exceda lo que un colegio puede ofrecer, como intervenciones profesionales de asesoramiento y salud mental. Es posible que ciertos alumnos, profesores y padres estén más expuestos a experiencias difíciles, como, por ejemplo:

- Si trabajan en el sector sanitario, soportando directamente las medidas e intervenciones de la COVID-19
- Si tienen enfermedades serias o problemas de salud mental preexistentes
- Si dependen más de los demás (niños pequeños, niños con necesidades especiales)
- Si tienen dificultades económicas o problemas de salud
- Si disponen de un apoyo limitado en casa o no cuentan con un entorno de aprendizaje apropiado

En estas situaciones, los colegios pueden desempeñar un papel muy útil mediante la identificación de las personas que necesitan un apoyo especializado y la puesta en contacto o derivación a los servicios que mejor cubran las necesidades de estos miembros de la comunidad escolar.

## El “aprendizaje perdido”: lidiar con la sensación de quedarse atrás

### El desafío

El informe de seguimiento global realizado por la Unesco ha mostrado que más de 190 países ordenaron algún tipo de cierre de colegios durante la crisis provocada por la pandemia de la COVID-19, lo cual afectó a más de 1.500 millones de alumnos (Unesco, 14 de abril de 2020). Aún es pronto para calcular todos los aspectos del impacto del cierre de los colegios durante la pandemia. Las estimaciones recientes sobre el cierre de los colegios se limitan todavía a un determinado grupo de edad o zona geográfica, utilizan datos antiguos y extrapolan supuestos de crisis anteriores. En consecuencia, algunos de los cálculos podrían exagerar los efectos, teniendo en cuenta que, en comparación con anteriores crisis asociadas a catástrofes, muchos colegios fueron capaces de ofrecer un nivel significativo de enseñanza en línea durante el confinamiento provocado por la pandemia de la COVID-19.

Diversos estudios sobre las repercusiones del cierre de colegios provocado por catástrofes naturales o crisis anteriores han demostrado que las pérdidas de aprendizaje son inevitables, y requieren un período de recuperación en el que los colegios puedan aplicar diversas estrategias o programas para mitigar el impacto en el desempeño académico (Andrabi, Daniels y Das, 2020; Howat *et al.*, 2012; Peek y Richardson, 2010; Gibbs *et al.*, 2019). Los alumnos más afectados pueden ser aquellos que tuvieron menos oportunidades de aprender en casa durante una crisis porque sus familias vivieron dificultades económicas o problemas de salud (Dorn *et al.*, 2020).

Muchos educadores, padres y alumnos han mostrado preocupación por el “aprendizaje perdido” durante la crisis de la COVID-19. Si bien se pueden adoptar muchas medidas positivas para abordar esas pérdidas, las investigaciones demuestran que esas preocupaciones están justificadas. Según un documento de trabajo<sup>1</sup> de NWEA (una organización sin ánimo de lucro basada en la investigación), la Universidad de Brown y la Universidad de Virginia, se calcula que, tras el cierre de colegios provocado por la pandemia de la COVID-19, el alumno promedio podría comenzar el próximo año académico habiendo perdido hasta un tercio del progreso esperado en el año anterior en lectura y la mitad del progreso esperado en matemáticas (Kuhfeld *et al.*, 2020). Un análisis de la consultoría McKinsey & Company también ha mostrado que la pérdida de

---

<sup>1</sup> Este estudio únicamente analizó a los grupos de 3.º a 7.º grado/año de EE. UU. y tuvo en consideración solo las áreas de matemáticas y lectura. Además, se limitó a EE. UU. y únicamente tuvo en cuenta la pérdida de aprendizaje debido a las vacaciones de verano y el ausentismo.

aprendizaje de los alumnos durante el cierre de los colegios varía considerablemente según su acceso al aprendizaje remoto, la calidad de la enseñanza a distancia, el apoyo en casa y el grado de compromiso (Dorn *et al.*, 2020).

Tanto a los padres y profesores como a los alumnos les preocupa quedarse atrás y se preocupan por cómo recuperar el terreno perdido. Hay investigaciones que muestran que un elevado nivel de ansiedad puede interferir en aspectos cognitivos que son fundamentales para un aprendizaje y desempeño satisfactorios (Robinson *et al.*, 2013). Es posible que, en algunos casos, observemos que la preocupación por quedarse atrás puede socavar la capacidad de aprendizaje de los alumnos, incluso tras la reapertura de los colegios; no obstante, abordar el bienestar puede ser una forma eficaz de prevenirlo.

## La oportunidad

El concepto de bienestar está profundamente arraigado en la psicología positiva. En lugar de centrarse en lo que los alumnos no saben o no pueden hacer, la psicología positiva se centra en enfoques educativos que persiguen la identificación y el fomento de los puntos fuertes de los alumnos en lugar de sus puntos débiles (Seligman, 2002). Desde esta perspectiva, el desafío del aprendizaje perdido puede considerarse también como una oportunidad. En lugar de preguntarnos qué se ha perdido, podemos indagar sobre lo que han aprendido los alumnos durante el cierre de los colegios. Desde una perspectiva de bienestar, un mensaje importante es que quizás se ha perdido aprendizaje, pero nuestros niños no están perdidos (Roesch, 2020).

También cabe la posibilidad de que subestimemos la cantidad de aprendizaje informal que ha tenido lugar durante el cierre de los colegios, lo cual se puede celebrar y aprovechar. Muchos líderes educativos hablan actualmente de los cambios en la forma de pensar y de las oportunidades que están surgiendo a raíz de la crisis de la COVID-19. Por ejemplo, la pandemia ya ha planteado muchas preguntas fundamentales sobre el papel de la educación para un futuro incierto y complejo, y sobre formas alternativas de aprender y evaluar el aprendizaje que previamente no se habían explorado tanto. Así pues, es posible que las prioridades asociadas al bienestar influyan también en la configuración de nuevas políticas educativas después de la crisis de la COVID-19.

## Sugerencias para el bienestar

Durante el período de transición posterior a la pandemia de la COVID-19, es fundamental ofrecer oportunidades no solo a los alumnos, sino a la comunidad escolar en general, para descubrir perspectivas diversas sobre posibles ajustes. Esto significa proporcionar suficiente tiempo de planificación para compartir sus experiencias y aprendizajes, para reflexionar, valorar e integrar esas experiencias en el nuevo proceso de aprendizaje. A continuación se brindan algunas sugerencias para empezar a reforzar la confianza en que el "aprendizaje perdido" se puede recuperar:

- Reconocer que la pérdida de aprendizaje es normal en un acontecimiento de la magnitud de la pandemia de la COVID-19, y que esa es la realidad desde la que tenemos que partir.
- Abordar la ansiedad que genera quedarse atrás; conseguir que los alumnos expresen sus sentimientos sobre el aprendizaje en casa y en un entorno en línea.

- Hacer un inventario de las experiencias de aprendizaje positivas que los alumnos vivieron durante el cierre del colegio y desarrollar las nuevas experiencias de aprendizaje a partir de esos logros.
- Hacer hincapié en que los alumnos no son responsables del aprendizaje perdido. Conseguir que reflexionen sobre diversas prácticas de enseñanza y aprendizaje, y tener en cuenta sus perspectivas y experiencias cuando se planifiquen nuevas actividades de aprendizaje.
- Aplicar estrategias para contribuir a que los alumnos reflexionen sobre sus aprendizajes pasados y sobre lo que han descubierto acerca de su forma de aprender durante el confinamiento.
- Ayudar a los alumnos a marcarse nuevos objetivos de aprendizaje individuales y animarlos a dividir los objetivos de aprendizaje más amplios en pequeños pasos intermedios y próximos necesarios para completar una tarea. Celebrar los pequeños progresos para aumentar su confianza y motivación.
- Proporcionar a alumnos y padres información sobre las adaptaciones que se están aplicando en el colegio para ajustarse a la nueva realidad.

## Gestión de la incertidumbre

### El desafío

Es posible que, entre las experiencias más importantes durante la crisis de la COVID-19, la incertidumbre haya sido y siga siendo el mayor desafío para todos los miembros de la comunidad educativa. Es natural que resulte difícil para alumnos, padres, profesores y otros implicados no saber lo que va a pasar con el colegio, los exámenes finales y la vida en general. A día de hoy en muchos países aún no está claro cómo será el colegio el año que viene. Hay investigaciones que muestran que ciertas personas pueden tener una mayor tolerancia a la ambigüedad, que está relacionada con rasgos concretos de su personalidad: algunas personas tienen un mayor grado de apertura respecto de nuevas experiencias (Hodson y Sorrentino, 1999). Sin embargo, un estado continuo de incertidumbre puede afectar el bienestar, lo que conduce a una sensación de indiferencia frente a objetivos que antes eran importantes, como los relacionados con el colegio. Las investigaciones sobre el comportamiento social han mostrado que, independientemente del grado de tolerancia, todos los seres humanos tienen una clara tendencia a reducir la incertidumbre y a lograr un confort cognitivo cuando abordan lo desconocido (Merrotsy, 2013).

### La oportunidad

La gran lección que todos hemos aprendido durante la crisis de la COVID-19 es que la incertidumbre puede convertirse en la “nueva normalidad” en muchos aspectos de nuestra vida (Chater, 2020). En lo que respecta a la educación, la principal oportunidad es replantearnos la forma de aprovechar en nuestras aulas (virtuales o presenciales) la incertidumbre como motor de aprendizaje e innovación.

En su influyente libro, *Homo Deus: Breve historia del mañana*, Yuval Noah Harari predice que, a medida que aumente el ritmo de cambio, lo más importante de todo será la

capacidad de habérselas con el cambio, de aprender cosas nuevas y de mantener un equilibrio mental en situaciones con las que no estamos familiarizados. Para estar a la altura del mundo de 2050, necesitaremos no solo inventar nuevas ideas y productos: sobre todo necesitaremos reinventarnos una y otra vez (Harari, 2015). Así pues, las actuales adaptaciones creativas realizadas por alumnos y colegios pueden verse como valiosos preparativos para un mundo cambiante.

La influencia de los constantes cambios en el futuro desafiará la forma en que las nuevas generaciones de alumnos manejen el equilibrio de su vida interior y su autoconocimiento. Hace ya muchos años que el IB toma en consideración el desafío de lidiar con la incertidumbre en la filosofía educativa. Por ejemplo, el atributo “audaces” del perfil de la comunidad de aprendizaje del IB se define como **la capacidad de abordar la incertidumbre con previsión y determinación; trabajar de manera autónoma y colaborativa para explorar nuevas ideas y estrategias innovadoras; mostrar ingenio y resiliencia al enfrentar cambios y desafíos** (IB, 2017). Algunos investigadores también se refieren a la necesidad de tratar la incertidumbre como una competencia que debe abordarse de forma sistemática en los marcos de diseño curricular, que consisten en un conjunto concreto de destrezas, estrategias, conocimientos, actitudes y capacidades necesarias para gestionar la incertidumbre en materia de conocimientos (Tauritz, 2016). La investigación sobre los aspectos pedagógicos en este campo aún está en desarrollo, pero esperamos que los tiempos actuales aumenten el interés por hallar mejores formas de fomentar las competencias de gestión de la incertidumbre en el aula.

## Sugerencias para el bienestar

El primer paso para gestionar la incertidumbre es aceptar que el cambio es un proceso inevitable, ya que ninguna sociedad ni individuo permanece invariable. Integrar una perspectiva crítica respecto del cambio es crucial en cualquier comunidad escolar. Por lo tanto, una visión compartida del cambio debe plantear un diálogo continuo con todos los miembros de la comunidad escolar. A continuación se brindan algunas sugerencias para garantizar que todos participen y se sientan cómodos con el proceso:

- Trabajar con la comunidad escolar para crear estrategias que formulen la incertidumbre de forma positiva como una “nueva normalidad” y, al mismo tiempo, impulsar las acciones y áreas bajo su control e influencia.
- Centrarse en los puntos fuertes concretos de su comunidad escolar y desarrollar las relaciones partiendo de la base de que nadie tiene la verdad absoluta.
- Empoderar a los alumnos ofreciéndoles la oportunidad de ejercer liderazgo y asumir responsabilidades en la planificación e implementación del cambio. Por ejemplo, usar el “tiempo dedicado al grupo” y los grupos de reflexión para que los alumnos participen en estas conversaciones.
- Incluir a los alumnos en la toma de decisiones. Asegurarse de que todos se sientan seguros para expresarse con respecto a cualquier cambio en las prácticas y la rutina del colegio. Trabajar en colaboración con los alumnos para implementar esos cambios, asegurando así un mayor grado de compromiso y motivación.
- Continuar construyendo una rutina escolar y prácticas compartidas que fomenten la seguridad emocional y la confianza en el proceso que está cambiando.

# ADOPCIÓN DE UN ENFOQUE INTEGRADO DE BIENESTAR

A pesar de la abrumadora cantidad de directrices y recomendaciones para asegurar el bienestar, ningún país, colegio u organización tiene la solución perfecta para gestionar una crisis. Las mejores soluciones son siempre las que mejor se adecuan a su contexto y las que tienen sentido en su comunidad escolar. Las siguientes conclusiones no constituyen ninguna fórmula, sino posibles estrategias de bienestar destinadas a apoyar el singular viaje que tenemos por delante.

## ➤ Aprender de la crisis

Los momentos de angustia en nuestras vidas suponen también oportunidades para una innovación y un desarrollo significativos. Convertir una época de crisis en una experiencia de aprendizaje única significa reflexionar sobre las acciones pasadas, pensar en lo que funciona bien y debe mantenerse, y en lo que puede hacerse de manera diferente y debe cambiarse.

## ➤ Sentirse cómodos con la incertidumbre

Como resultado de la crisis, nos hemos dado cuenta de que la incertidumbre es la “nueva normalidad”. El primer paso para superar la incertidumbre es aceptar lo desconocido, valorar nuestros puntos fuertes y promover la creación de nuevas rutinas. Además, aprender sobre la complejidad, las crisis y las estrategias para abordar temas delicados y controvertidos puede ayudarnos a todos a aumentar nuestra tolerancia frente a la ambigüedad y los desafíos nuevos.

## ➤ Dedicar tiempo a rutinas de bienestar

Dedicar tiempo a reforzar los vínculos y a crear un entorno de aprendizaje seguro y que inspire confianza vale la pena más que nunca. También podría abordarse el seguimiento atento del bienestar de los miembros de la comunidad escolar. Crear nuevas rutinas de bienestar en su colegio, como tiempo para compartir, oportunidades para buscar apoyo y estrategias diversas para lidiar con desafíos emocionales accesibles a todos.

## ➤ Rediseñar una pedagogía del bienestar

Animar a los alumnos a marcarse metas individuales e incorporar prácticas de bienestar en el día a día del colegio. Incorporar actividades de aprendizaje que refuercen las relaciones y el trabajo colaborativo, fomentando así un sentido de pertenencia a la comunidad escolar en un momento difícil. Planificar cuidadosamente la carga de trabajo y las actividades escolares, ya que no solo los alumnos, sino también los profesores y otros miembros del personal pueden sentirse abrumados por las exigencias.

## ➤ Atreverse a experimentar, compartir e innovar

Aunque los períodos de interrupción escolar pueden haber planteado dificultades a las comunidades escolares en el pasado, la situación actual de la pandemia de la COVID-19 no tiene precedentes y es única en su contexto específico. Confiar en la propia capacidad para tomar las mejores decisiones para el contexto específico y atreverse a experimentar, compartir, aprender e innovar.

# CONCLUSIONES

Los acontecimientos recientes han obligado a los sistemas educativos de todo el mundo a ofrecer de forma rápida soluciones creativas a corto plazo, como entornos y recursos de aprendizaje en línea de calidad. Sin embargo, fue aún más importante priorizar el bienestar de todos los alumnos que se enfrentan a momentos difíciles y a la interrupción de sus rutinas habituales de aprendizaje y de vida. El llamamiento a la adopción de medidas de bienestar tuvo como fin ayudar a todos los miembros de la comunidad escolar a superar los temores y la ansiedad, y a gestionar la incertidumbre y la falta de interacciones sociales presenciales.

Sea como sea el futuro, las sugerencias mencionadas anteriormente tienen por objeto apoyar e inspirar a los Colegios del Mundo del IB para que continúen con su compromiso con las prioridades de bienestar como requisito previo para el aprendizaje durante el período de transición y más allá. El principal desafío para la educación en la transición tras la pandemia será aprovechar los recursos y experiencias adquiridos en estos tiempos sin precedentes, e incorporar el enfoque del bienestar como una práctica diaria para fomentar un entorno de aprendizaje saludable y próspero para todos los alumnos.

Durante la pandemia, muchos Colegios del Mundo del IB se esforzaron por brindar un apoyo extraordinario para mejorar el bienestar de alumnos y padres (IBO, 2020). La creatividad y adaptabilidad de los Colegios del Mundo del IB ha sido impresionante y merece ser reconocida y celebrada.



# Referencias

1. ANDRABI, T.; DANIELS, B.; DAS, J. "Human capital accumulation and disasters: Evidence from the Pakistan earthquake of 2005". En *RISE (Working Paper Series)* [en línea]. 2020, n.º 20/039. <[https://doi.org/10.35489/BSG-RISE-WP\\_2020/039](https://doi.org/10.35489/BSG-RISE-WP_2020/039)>.
2. ATTEBERRY, A.; MCEACHIN, A. "School's out: Summer learning loss across grade levels and school contexts in the United States today". En ALEXANDER, K.; PITCOCK, S.; BOULAY, M. (eds.). *Summer learning and summer learning loss*. Nueva York: Teachers College Press, 2016. Pp. 35-54.
3. BAVEL, J. J. V.; BAICKER, K., BOGGIO, P. S. et al. "Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response". En *Nature human behaviour* [en línea]. 2020, n.º 4. Pp. 460-471. <<https://doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z>>.
4. CHATER, N. "Facing up to the uncertainties of COVID-19". En *Nature human behaviour* [en línea]. 2020. 4, 439. <<https://doi.org/10.1038/s41562-020-0865-2>>.
5. DORN, E.; HANCOCK, B.; SARAKATSANNIS, J.; VIRULEG, E. "COVID-19 and student learning in the United States: The hurt could last a lifetime". En *McKinsey & Company* [en línea]. 1 de junio de 2020. <<https://www.mckinsey.com/industries/public-sector/our-insights/covid-19-and-student-learning-in-the-united-states-the-hurt-could-last-a-lifetime>>.
6. DRYDEN-PETERSON, S. "Learning and community in a time of crisis". En *Usable knowledge* [en línea]. Harvard Graduate School of Education. 16 de abril de 2020. <<https://www.gse.harvard.edu/news/uk/20/04/learning-and-community-time-crisis>>.
7. FRANKLIN-WALLIS, O. "This is how the school shutdown will affect children for many years". En *WIRED* [en línea]. 14 de mayo de 2020. <<https://www.wired.co.uk/article/coronavirus-children-schools-impact>>.
8. GIBBS, L.; NURSEY, J.; COOK, J.; IRETON, G.; ALKEMADE, N.; ROBERTS, M.; GALLAGHER, H. C.; BRYANT, R.; BLOCK, K.; MOLYNEAUX, R.; FORBES, D. "Delayed disaster impacts on academic performance of primary school children". En *Child development* [en línea]. 2019. Vol. 90, n.º 4. Pp. 1402-1412. <<https://doi.org/10.1111/cdev.13200>>.
9. GOUTY, M. "How to overcome fear in times of crisis". En *Literature lust* [en línea]. 23 de marzo de 2020. <<https://medium.com/literature-lust/how-to-overcome-fear-in-times-of-crisis-58b22c9c6047>>.
10. HARARI, Y. N. *Homo Deus: A brief history of tomorrow*. Londres: Vintage Publishing, 2015.
11. HODSON, G.; SORRENTINO, R. M. "Uncertainty orientation and the big five personality structure". En *Journal of research in personality*. 1999. Vol. 33, n.º 2. Pp. 253-261.
12. HOWAT, H.; CURTIS, N.; LANDRY, S.; FARMER, K.; KROLL, T.; DOUGLASS, J. "Lessons from crisis recovery in schools: How hurricanes impacted schools, families and the community". En *School leadership & management*. 2012. Vol. 32, n.º 5. Pp. 487-501. <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13632434.2012.723613>>.

13. <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/cdev.13200>
14. ORGANIZACIÓN DEL BACHILLERATO INTERNACIONAL (IB). *¿Qué es la educación del IB?* [En línea]. 2017. <<https://www.ibo.org/contentassets/482577848e9c4fb0b7d1ee057f2482f3/w-hat-is-an-ib-education-2017-es.pdf>>.
15. ORGANIZACIÓN DEL BACHILLERATO INTERNACIONAL (IB). *COVID-19: Recursos para un nuevo panorama educativo* [en línea]. 2020. <<https://www.ibo.org/es/covid-19-support/>>.
16. KUHFIELD, M.; SOLAND, J.; TARASAWA, B.; JOHNSON, A.; RUZEK, E.; LIU, J. *Projecting the potential impacts of COVID-19 school closures on academic achievement*. Annenberg Institute at Brown University, 2020. EdWorkingPaper, 20-226. <<https://doi.org/10.26300/cdrv-yw05>>.
17. TAURITZ, R. L. "A pedagogy for uncertain times". En LAMBRECHTS, W.; HINDSON, J. (eds.). *Research and innovation in education for sustainable development* [en línea]. 2016. Pp. 90-105. <<https://rltauritz.files.wordpress.com/2019/02/tauritz-2016-a-pedagogy-for-uncertain-times.pdf>>.
18. MASTEN, A. S.; NARAYAN, A. J. "Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience". En *Annual review of psychology*. 2012. N.º 63. Pp. 227-257.
19. MERROTSY, P. "Tolerance of ambiguity: A trait of the creative personality?". En *Creativity research journal* [en línea]. 2013. Vol. 25, n.º 2. Pp. 232-237. <<https://doi.org/10.1080/10400419.2013.783762>>.
20. PEEK, L.; RICHARDSON, K. "In their own words: Displaced children's educational recovery needs after hurricane Katrina". En *Disaster medicine and public health preparedness*. 2010. Vol. 4, n.º S1. Pp. S63-S70. <<https://doi.org/10.1001/dmp.2010.10060910>>.
21. PELISSOLO, A.; CAUTRÈS, B.; WARD, J. K.; BIBARD, L.; ZYLBERMAN, P. "Pourquoi a-t-on peur face à l'épidémie ?". En *The conversation* [en línea]. 26 de marzo de 2020. <<https://theconversation.com/pourquoi-a-t-on-peur-face-a-lepidemie-133727>>.
22. ROBINSON, O. J.; VYTAL, K.; CORNWELL, B. R.; GRILLON, C. "The impact of anxiety upon cognition: Perspectives from human threat of shock studies". En *Frontiers in human neuroscience* [en línea]. 2013. 7, 203. <<https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00203>>.
23. ROESCH, J. "Lost learning time is not the crisis". En *Age of awareness* [en línea]. 10 de junio de 2020. <<https://medium.com/age-of-awareness/lost-learning-time-is-not-the-crisis-15c3a909a04a>>.
24. SELIGMAN, M. E. P. *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Nueva York: Free Press, 2002.
25. STRUYF, D.; ZAMAN, J.; HERMANS, D.; VERVLIET, B. "Gradients of fear: How perception influences fear generalization". En *Behaviour research and therapy* [en línea]. Junio de 2017. Vol. 93. Pp. 116-122. <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005796717300694#>>.
26. TAGUMA, M.; FERON, E.; LIM, M. H. *Future of education and skills 2030: Conceptual learning framework* [en línea]. 2018. <<https://www.oecd.org/education/2030/Education-and-AI-preparing-for-the-future-AI-Attitudes-and-Values.pdf>>.

27. MENTAL HEALTH FOUNDATION. "Returning to school after the coronavirus lockdown" [en línea]. Reino Unido: 10 de junio de 2020. <<https://www.mentalhealth.org.uk/coronavirus/returning-school-after-lockdown>>.
28. TYNG, C. M.; AMIN, H. U.; SAAD, M.; MALIK, A. S. "The influences of emotion on learning and memory". En *Frontiers in psychology* [en línea]. 2017. 8, 1454. <<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01454>>.
29. UNESCO. *Education: From disruption to recovery* [en línea]. 2020. <<https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>>.
30. UNIVERSITY OF OXFORD. "New study reveals long-term impact of disaster-related school closures". En *Phys.org* [en línea]. 29 de mayo de 2020. <<https://phys.org/news/2020-05-reveals-long-term-impact-disaster-related-school.html>>.
31. YU, L.; SHEK, D.; ZHU, X. "The influence of personal well-being on learning achievement in university students over time: Mediating or moderating effects of internal and external university engagement". En *Frontiers in psychology* [en línea]. 2018. 8, 2287. <<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02287>>.