

RESUMEN DE INVESTIGACIÓN

# Fortaleza y resiliencia académica para alumnos diversos de todo el mundo

Ross C. Anderson

Paul T. Beach

Jessica N. Jacovidis

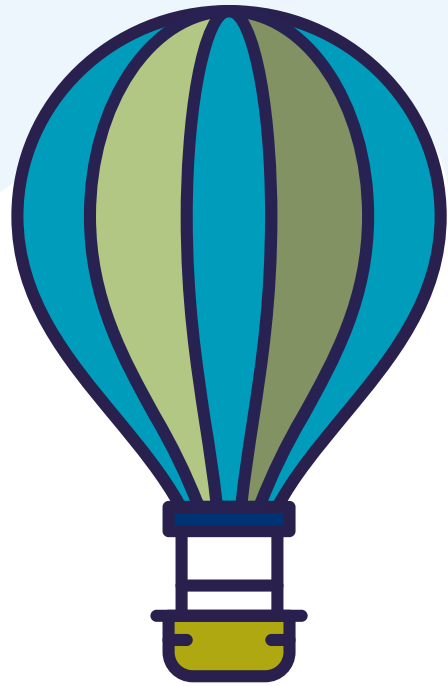
Kristine L. Chadwick



## Introducción

Este documento de orientación presenta los hallazgos de la revisión de una amplia gama de bibliografía sobre la resiliencia académica en la educación primaria y secundaria, con el objeto de ayudar a perfilar el enfoque que pueden adoptar los colegios para apoyar a alumnos diversos. Nos centramos en los distintos tipos de dificultades a los que se enfrentan los alumnos y los diferentes aspectos de la fortaleza y resiliencia académica que influyen en la capacidad de los alumnos para tener éxito a pesar de los contratiempos y adversidades. En la primera parte del documento completo, describimos los principales hallazgos de los estudios de investigación sobre la fortaleza y resiliencia académica. En la segunda parte, presentamos una serie de prácticas prometedoras para mejorar la resiliencia académica de los alumnos. En la tercera parte, ofrecemos recomendaciones a las partes interesadas del Bachillerato Internacional (IB) con el fin de consolidar y reforzar el potencial de los programas del IB para formar alumnos con fortaleza y resiliencia académica.

Este resumen de investigación, que constituye solo una parte del documento de orientación completo, presenta los hallazgos principales. Para más información, véase el documento de orientación completo (disponible solo en inglés).



## ¿Por qué es tan importante la resiliencia académica?

En el ámbito escolar, todos los alumnos experimentan contratiempos y dificultades. Por ejemplo, una alumna puede olvidarse de estudiar para un importante examen de ciencias. ¿Se sentirá tan abrumada, avergonzada y preocupada por su calificación trimestral como para no atreverse a pedir ayuda al profesor? ¿O será capaz de controlar sus fuertes emociones y tendrá la confianza necesaria para hacer frente a este error, fijarse un objetivo y trazar un plan que le permita lograr la calificación que desea? La fortaleza académica es la capacidad de aceptar que se ha fracasado, aprender de ese fracaso y seguir adelante a pesar de las inevitables dificultades que se experimentan en la vida escolar. Aunque todo el mundo sufre reveses, algunos alumnos se enfrentan a adversidades mucho más graves en su trayectoria escolar. En muchos casos, la necesidad de demostrar resiliencia académica no solo tiene su origen el colegio, sino que también tiene que ver con problemas en casa. El fracaso escolar crónico, la precariedad de la vivienda, el estrés causado por los traumas de la pobreza, los prejuicios de los demás y otras formas de inequidad y opresión pasan factura; la resiliencia académica puede ser determinante para alcanzar los objetivos marcados. Los alumnos también pueden asumir desafíos académicos considerables y enfrentarse a factores que van sumando estrés, y requieren diferentes tipos de resiliencia académica. Todos los alumnos se enfrentan a alguna dificultad, y la resiliencia académica los ayuda a superar los reveses.

## ¿Qué función desempeñan los docentes en la resiliencia académica?

Los docentes y los compañeros favorecen la fortaleza y resiliencia académica con su ejemplo y con los mensajes que transmiten. Cometer errores y fracasar son experiencias que los docentes pueden normalizar contando experiencias propias o anécdotas de otros, y ofreciendo un aliento constante. Los docentes pueden practicar con sus alumnos distintas habilidades para identificar y gestionar las emociones difíciles, así como para elaborar y poner en práctica planes con los que abordar las dificultades y superar los contratiempos. Asimismo, pueden averiguar a qué experiencias traumáticas se enfrentan los alumnos dentro y fuera del colegio, y comprender así cómo afectan esos traumas a su desempeño académico. Sin bajar las expectativas, los docentes pueden introducir estrategias (por ejemplo, ejercicios de respiración consciente) para ayudar a esos alumnos explícitamente. En aulas diversas, los docentes pueden asegurarse de que los alumnos de grupos marginados se sientan aceptados y valorados. Las relaciones positivas y estables desarrollan la resiliencia académica en muchos alumnos.

## ¿Qué nos dicen las investigaciones?

La recopilación sistemática de investigaciones llevadas a cabo entre los años 2000 y 2020 fue el punto de partida para la formulación de los principales hallazgos de investigación que se presentan en la primera parte, y para la identificación de las prácticas prometedoras que se describen en la segunda parte. Estos son algunos de los principales hallazgos de la primera parte:

- La resiliencia es una parte normal del proceso de adaptación humana ante la adversidad. La resiliencia académica se basa en distintos aspectos de la resiliencia general en la vida.
- Algunas características, como la autoeficacia y la regulación de las emociones, contribuyen a la resiliencia académica.
- Se necesita fortaleza académica para hacer frente a pequeñas adversidades y resiliencia académica para superar adversidades más serias.
- Para desarrollar su resiliencia, es fundamental que los alumnos se replanteen las experiencias emocionales negativas.
- La metacognición y las estrategias de autorregulación del aprendizaje son importantes para aceptar los propios errores y potenciar la tenacidad de los alumnos y su tolerancia ante las situaciones negativas.
- Un clima escolar basado en relaciones de confianza, escucha activa, sensibilidad cultural y una actitud de apertura es fundamental para apoyar a los alumnos marginados que se enfrentan a las mayores adversidades.

En resumen, un número cada vez mayor de investigaciones sostiene que la fortaleza y resiliencia académica ayuda a que los alumnos sepan aceptar y afrontar las dificultades dentro y fuera del colegio. Los alumnos resilientes se fijan objetivos significativos, saben gestionar sus emociones cuando sufren un contratiempo y aceptan que, en su experiencia de aprendizaje, hay cosas que pueden controlar y otras que no. La resiliencia académica se cimienta en una serie de características individuales: compostura, confianza en uno mismo, coordinación, compromiso y control. Estas mejoran mediante la creación de relaciones sólidas en el colegio y el uso explícito de la enseñanza, los mensajes que se transmiten y el ejemplo en los entornos de aprendizaje.

## ¿Cómo es la fortaleza y la resiliencia académica en la práctica?

Para dar ejemplo de resiliencia académica, los docentes deben entender, personificar y comunicar la experiencia de hacer frente a los contratiempos y fracasos. Los docentes pueden ilustrar respuestas adaptativas con el fin de mostrar cómo nuestra mentalidad, nuestra aceptación de los errores y la capacidad de ajustar nuestro planteamiento se combinan para dar forma a nuestra resiliencia. Los docentes pueden aprender algo nuevo y complejo a la vez que sus alumnos, y promover un entorno donde

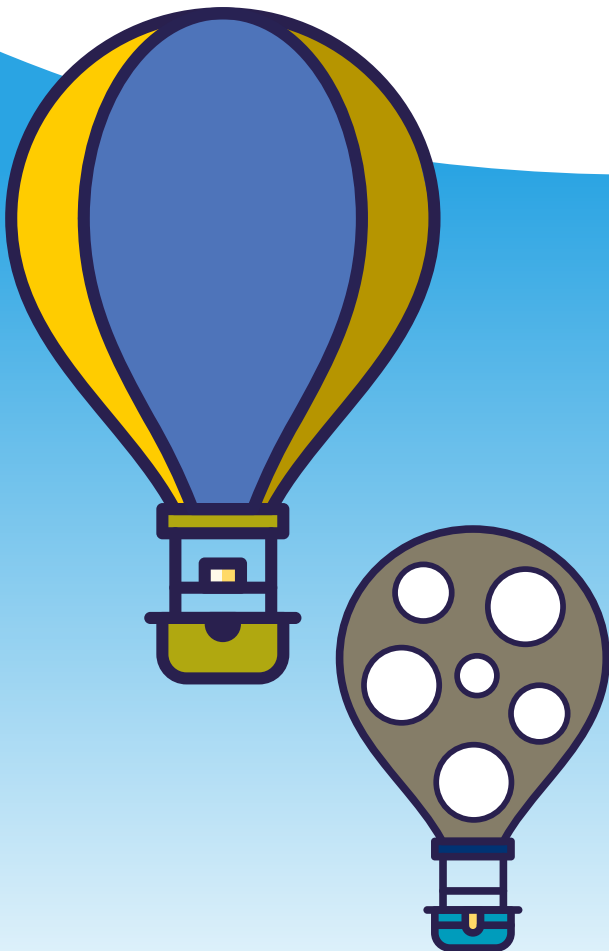
estos se sientan psicológicamente seguros para asumir riesgos. La gestión del miedo al fracaso y la ansiedad es un factor de la fortaleza académica, por lo que resulta fundamental desarrollar la inteligencia emocional de los alumnos y su capacidad para hacer frente a las emociones negativas de manera eficaz. Con el tiempo, la intensidad del miedo y la ansiedad disminuyen gracias a la capacidad de gestionar activamente las emociones. En colegios de todo el mundo se utilizan programas de conciencia plena para desarrollar el bienestar de los alumnos y una percepción positiva de sí mismos.

Establecer objetivos también es esencial para la resiliencia académica e importante en cualquier entorno de aprendizaje. Es más probable que los objetivos mejoren el compromiso si son específicos, estimulantes y se formulan en colaboración con el alumno. Los alumnos que se sienten autónomos están más motivados para perseguir sus objetivos. Los docentes favorecen una sensación de autonomía y control cuando se centran en los intereses y preferencias de los alumnos, les permiten determinar el ritmo y el proceso de aprendizaje, les explican el valor de lo que están aprendiendo y están abiertos a sus preguntas y opiniones. Es importante señalar que los docentes solo pueden crear un entorno de aprendizaje que favorezca la resiliencia si se sienten cuidados por el equipo directivo del colegio y por sus colegas. Los docentes necesitan apoyo, habilidades para la gestión del estrés y capacitación para poder dar un ejemplo óptimo de fortaleza y resiliencia académica a sus alumnos. Los docentes resilientes forman alumnos con resiliencia académica.

## ¿Cómo interactúan la mentalidad de crecimiento, la metacognición y la resiliencia académica?

Ante la creciente atención prestada al aprendizaje social y emocional en la educación, el IB ha encargado la elaboración de tres documentos de orientación sobre temas clave interrelacionados del aprendizaje social y emocional que están muy estrechamente vinculados a la labor del IB: la resiliencia académica, la mentalidad de crecimiento y la metacognición. Las investigaciones ilustran cómo interactúan estos tres factores en la enseñanza y el aprendizaje. Los fracasos, los contratiempos y los errores son algo natural e inevitable en la vida escolar y el aprendizaje académico. Las respuestas adaptativas al estrés provocado por los reveses se basan en las ideas de la mentalidad de crecimiento sobre la capacidad, el conocimiento metacognitivo y las habilidades para realizar ajustes y actuar estratégicamente, y en la resiliencia académica para seguir adelante con confianza en uno mismo, compostura y control. Las habilidades de metacognición pueden ser cruciales para que los alumnos adopten una mentalidad de crecimiento en momentos de estrés y gestionen sus emociones cuando un fracaso les hace pensar en abandonar.

Cuando los docentes demuestran mentalidad de crecimiento al enfrentarse a contratiempos en su propio aprendizaje y transmiten mensajes a este respecto, ilustran también el proceso autorregulador en el que se basa la resiliencia académica que los alumnos necesitan aplicar en sus propias vidas. Tomar conciencia de la propia mentalidad fija y ajustarla para dejar espacio a la mentalidad de crecimiento es un proceso metacognitivo que prepara el terreno para la resiliencia académica. El establecimiento de objetivos y la reflexión continua sobre los progresos realizados en pos de dichos objetivos son también procesos metacognitivos importantes que influyen en la mentalidad de crecimiento y, a su vez, en la resiliencia académica. Los objetivos refuerzan la conexión que existe entre el esfuerzo, la estrategia y el progreso en el aprendizaje. Y, recíprocamente, las creencias e ideas sobre la mentalidad influirán en la forma en que los docentes y alumnos utilizan los conocimientos y habilidades metacognitivos. Es importante entender cómo interactúan la mentalidad de crecimiento, la metacognición y la resiliencia académica en las experiencias académicas típicas de los distintos cursos y asignaturas, puesto que no actúan de forma aislada.



## ¿Qué recomendamos a las partes interesadas del Bachillerato Internacional?

Nuestras recomendaciones se basan en la investigación y consisten en prácticas destinadas a consolidar y reforzar los actuales mecanismos de apoyo del IB para el desarrollo de la resiliencia académica de los alumnos.

### 1. Conocer las adversidades y traumas a los que se enfrentan los alumnos (y sus profesores)

Para modificar la conducta de los alumnos y reforzar las emociones positivas y el poder de las relaciones solidarias y de confianza, hay que empezar por comprender las experiencias y los efectos de los traumas y las adversidades. Es necesario conocer a los alumnos personalmente y valorarlos por lo que son para poder crear un entorno de aprendizaje que tenga un efecto curativo, fomentar la fortaleza y resiliencia, y centrarse en los puntos fuertes de los alumnos sin reducirlos a sus traumas.

### 2. Enseñar a todos los alumnos a comprender y regular las emociones

Todos los programas pensados para favorecer la resiliencia académica de los alumnos incluyen algún elemento de regulación de las emociones. La regulación emocional puede tener una amplia gama de beneficios relacionados con la resiliencia académica, al ayudar a los alumnos a ajustar sus respuestas al estrés, la ansiedad y otras emociones negativas que experimentan con regularidad en el colegio. Los colegios pueden adoptar un programa existente o adaptar ejercicios y rutinas disponibles para sus aulas. Es importante que los docentes aprendan y practiquen la comprensión y regulación de las emociones junto con sus alumnos, en todos los cursos. Las prácticas y rutinas que los docentes incorporan en sus vidas se convierten en ejemplo.

### 3. Identificar las necesidades y adaptar culturalmente los programas

En todo el mundo, los colegios tienen acceso a programas de aprendizaje emocional, conciencia plena y desarrollo de la resiliencia. Antes de adoptar un programa, cada colegio debe adaptarlo prestando debida atención al contexto cultural local. Los equipos directivos, los docentes y los padres/tutores legales deben comprender las necesidades particulares de sus alumnos y adaptar los mensajes, los modelos y la modalidad de enseñanza con el fin de optimizar su pertinencia y representación.

#### 4. Ayudar a los alumnos a imaginarse a sí mismos en el futuro, en el colegio y más allá

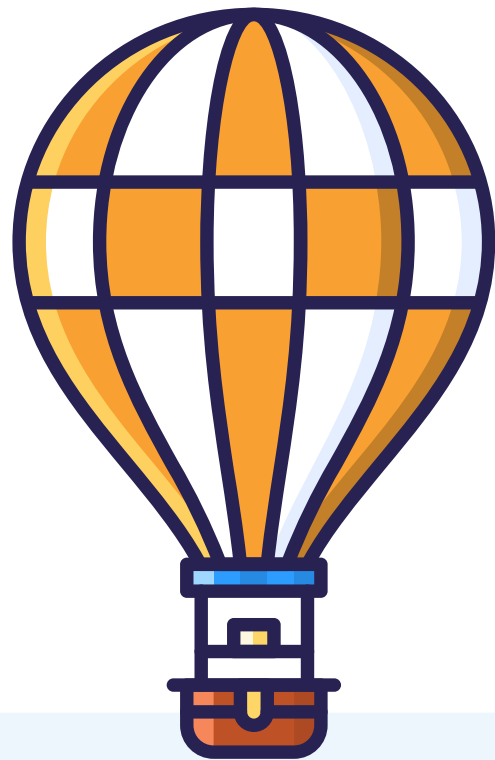
La práctica de imaginar y fijarse objetivos, hacer un seguimiento de estos y celebrar su cumplimiento puede ser determinante para la resiliencia académica, sobre todo en el caso de los alumnos de grupos étnicos y raciales marginados. Imaginarse a sí mismos en el futuro e identificar objetivos y contratiempos que probablemente encontrarán por el camino puede permitir a los alumnos desarrollar estrategias e integrar sus valores e identidades en la experiencia en el aula. Los colegios pueden incorporar este proceso en distintos niveles de la vida académica de los alumnos y pedirles que reflexionen con regularidad sobre sus progresos.

#### 5. Hacer un seguimiento de la fortaleza académica de los alumnos en cada clase y entre las distintas clases

Los colegios pueden recurrir a encuestas ya preparadas para realizar un seguimiento de la fortaleza académica y otros aspectos relacionados con la resiliencia académica de los alumnos, como las relaciones de apoyo, la sensación de control y el optimismo. Además de realizar las encuestas, los docentes pueden pedir diariamente a los alumnos que reflexionen brevemente sobre su adaptación al estrés y su gestión del mismo, tanto dentro como fuera del colegio. Asimismo, los docentes pueden hacer un seguimiento si detectan respuestas negativas y evasivas a los contratiempos (por ejemplo, absentismo crónico y procrastinación).

#### 6. Practicar estrategias para afrontar los contratiempos

Los alumnos pueden utilizar afirmaciones para automotivarse (por ejemplo, "tú puedes") y fijarse consecuencias, como planificar recompensas o castigos en caso de alcanzar o no alcanzar los objetivos establecidos. Los alumnos necesitan ver ejemplos de resiliencia académica y pueden buscarlos de forma proactiva. Cuando experimentan fuertes respuestas emocionales, pueden usar sus conocimientos de las emociones y su regulación para gestionarlas, en lugar de solo desahogarse con los amigos o los padres. Asimismo, los alumnos pueden aprender a reconocer los patrones de comportamiento evasivo o saboteador que suelen tener cuando se enfrentan a un contratiempo, y aprender a gestionarlos con metacognición. Habitarse a estas estrategias de afrontamiento es fundamental para la resiliencia académica.



## Conclusión

Las prácticas, políticas y programas para el desarrollo de la resiliencia académica encajan bien con aspectos actuales del IB, como el perfil de la comunidad de aprendizaje, el diseño universal para el aprendizaje y los enfoques del aprendizaje, donde aprender a fracasar es un objetivo general explícito. Existen investigaciones recientes sobre prácticas y programas que ofrecen al IB nuevas oportunidades para

asegurarse de que todos los alumnos del IB desarrollen habilidades de resiliencia académica que les permitan tener éxito en el ámbito escolar. La formación de alumnos con resiliencia académica empieza por el cuidado, la compasión y el reconocimiento de que hace falta valor para afrontar un fracaso, seguir adelante y asumir nuevos riesgos y desafíos en la búsqueda del aprendizaje y el crecimiento.

Este resumen de investigación constituye solo una parte del documento de orientación completo, que se encuentra disponible 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 documento completo, utilice la siguiente referencia: Anderson, R. C., Beach, P. T., Jacovidis, J. N. y Chadwick, K. L. *Academic buoyancy and resilience for diverse students around the world*. Bethesda, Maryland (EE. UU.): Organización del Bachillerato Internacional, 2020.