



# L'Enfocament de Resiliència Acadèmica en la promoció de la salut mental dels adolescents. Proposta per a la seva aplicació en centres educatius

El Enfoque de Resiliencia Académica en la promoción de la salud mental de los adolescentes. Propuestas para su aplicación en centros educativos

The Academic Resilience Approach in the promotion of young people's mental health. Proposals for its use in schools

Hart, A.; Fernández-Rodrigo, L.; Molina, M.C.; Izquierdo, R.; Maitland, J.



C À T E D R A  
EDUCACIÓ I ADOLESCÈNCIA  
ABEL MARTÍNEZ OLIVA

Col·lecció monogràfics  
Vol. 4

La Càtedra Educació i Adolescència és un espai basat en l'anticipació i detecció de noves necessitats en l'adolescència amb la finalitat de promoure la investigació i la innovació educatives i atendre les necessitats de manera eficaç, eficient i sostenible. Es tracta d'un fòrum per identificar les condicions dels centres educatius que fomentin una transició adequada a la vida adulta dels adolescents i per desenvolupar la seva investigació des dels eixos reconeguts per la comunitat científica. La Càtedra té com a finalitat traslladar i divulgar els resultats dels projectes d'investigació desenvolupats per crear sinergies de treball i de debat entre els seus membres, els professionals de l'educació i la societat.

Aquesta col·lecció de monogràfics vol fomentar la projecció social dels resultats de la investigació realitzada per la Càtedra amb la difusió dels productes generats a tota la ciutadania, als professionals interessats en el tema, a les famílies, als mateixos adolescents i als organismes i institucions públics i privats.

Càtedra Educació i Adolescència  
Universitat de Lleida  
Campus de Cappon  
Edifici Polivalent  
C. Jaume II, 71  
Despatx 0.22  
25001 Lleida

Edicions de la Universitat de Lleida, 2018  
Càtedra Educació i Adolescència. Universitat de Lleida  
Textos: els autors  
Il·lustracions: Shutterstock

Disseny i maquetació: Edicions i Publicacions de la Universitat de Lleida  
ISBN 978-84-9144-118-2  
Llicència Creative Commons Reconeixement - No comercial -  
Compartir igual



La cátedra Educación y Adolescencia es un espacio basado en la anticipación y detección de nuevas necesidades en la adolescencia con el fin de promover la investigación y la innovación educativa y atender a estas necesidades de manera eficaz, eficiente y sostenible. Se trata de un fórum para identificar las condiciones de los centros educativos que fomenten una adecuada transición a la vida adulta de los adolescentes y para desarrollar su investigación desde los ejes reconocidos por la comunidad científica. La cátedra tiene la finalidad de trasladar y divulgar los resultados de los proyectos de investigación desarrollados para crear sinergias de trabajo y de debate entre los miembros de la cátedra, los profesionales de la educación y la sociedad.

Esta colección de monográficos quiere fomentar la proyección social de los resultados de la investigación realizada por la cátedra haciendo difusión de los productos generados a toda la ciudadanía, a los profesionales interesados en el tema, a las familias, a los propios adolescentes y a los organismos e instituciones públicas y privadas.

The Education and Adolescence Chair is a space that is based on the anticipation and detection of new needs in adolescence with the aim of promoting research and educational innovation and of meeting these needs effectively, efficiently and sustainably. It acts as a forum to identify the conditions in schools that foster the adequate transition by young people to adulthood and to conduct research on the basis of the lines recognised by the scientific community. The aim of the Chair is to convey and publish the results of the research projects undertaken with a view to creating work and debate synergies among the members of the Chair, educators and society.

This collection of dossiers seeks to raise social awareness of the results of the research conducted by the Chair, disseminating the products generated to the general public, professionals with an interest in the subject, families, the young people themselves and public and private agencies and institutions.



## Índex / Índice / Summary

---

1. Idees clau.....	6
1. Ideas clave .....	7
1. Key Ideas.....	7
2. Antecedents .....	6
2. Antecedentes.....	7
2. Background .....	7
3. Enfocament de Resiliència Acadèmica .....	12
3. Enfoque de Resiliencia Académica.....	13
3. Academic Resilience Approach .....	13
4. Recomanacions per a la pràctica en centres d'educació secundària .....	24
4. Recomendaciones para la práctica en centros de educación secundaria .....	25
4. Recommendations for adopting ARA in secondary schools.....	25
5. Referències / Referencias / References .....	28

## 1. Idees clau

---

- La salut mental està relacionada amb el benestar subjectiu i amb la vida plena, activa i satisfactòria, i no únicament amb l'absència de trastorns mentals.
- Els joves que gaudeixen de bona salut mental i que estan exposats a menys factors de risc són més propensos a tenir un rendiment acadèmic més bo i un millor desenvolupament social.
- Davant l'increment de problemes de salut mental entre nens, nenes i adolescents a Catalunya, i amb la finalitat de prestar atenció a aquestes necessitats als centres educatius, la recerca suggereix aplicar models d'intervenció integrals per al desenvolupament de la persona que promoguin la millora de la seva resiliència.
- Una escola basada en la resiliència és aquella que desenvolupa pràctiques educatives des d'un enfocament resiliència, ensenyant a l'alumnat a afrontar les dificultats de manera positiva, a tenir projectes de vida, a desenvolupar les seves potencialitats i, en definitiva, a aprendre a ser feliços, promovent d'aquesta manera la salut mental, desenvolupar-se millor en les conductes difícils i abordant les desigualtats socials.
- L'Enfocament de Resiliència Acadèmica (ERA) pretén ser una pràctica estratègica que involucri tota la comunitat educativa per ajudar que els nens, nenes i joves, especialment els més vulnerables, aconseguixin obtenir un rendiment acadèmic més òptim, malgrat les circumstàncies en les quals es trobin.
- L'ERA està basat en l'ús del Marc de Resiliència com una eina i un element transversal, per tal de proposar pràctiques al centre que promoguin la resiliència.
- El Marc de Resiliència reuneix els elements i les accions específiques que han demostrat tenir alguna evidència per millorar la resiliència en els nens, nenes i joves, com la importància de les necessitats bàsiques o el sentiment de pertinença.
- Els passos essencials per posar en pràctica l'ERA en un centre són: identificar un líder en el procés; realitzar una anàlisi de necessitats; identificar els alumnes més vulnerables; garantir que la comunitat sàpiga què és la resiliència; planificar les accions i realitzar-les, i avaluar i redefinir l'ERA.
- Les propostes per integrar l'ERA als centres de secundària es basen en la redefinició de les activitats que ja es desenvolupen i en el disseny de noves pràctiques educatives considerant els elements del Marc de Resiliència.

## 2. Antecedents

---

### 2.1. Salut mental en la infància i l'adolescència

Malgrat que amb freqüència la salut mental es tendeix a associar amb l'absència de trastorns mentals, actualment es defineix amb un sentit positiu. Per a l'Organització Mundial de la Salut (OMS, 2004), és la presència de les condicions necessàries per a una vida satisfactòria, activa, productiva i plena, que contribueixi al desenvolupament social. Aquesta perspectiva de la salut mental positiva inclou benestar subjectiu, autoeficàcia percebuda, autonomia, competència, dependència intergeneracional i el reconeixement de la capacitat de realitzar l'intel·lecte i el potencial emocional.

**La salut mental positiva inclou benestar subjectiu, autoeficàcia percebuda, autonomia, competència, dependència intergeneracional i el reconeixement de la capacitat de realitzar l'intel·lecte i el potencial emocional.**

## 1. Ideas clave

---

- La salud mental está relacionada con el bienestar subjetivo y con una vida plena, activa y satisfactoria, y no solo con la ausencia de trastornos mentales.
- Los jóvenes que gozan de una buena salud mental y que están expuestos a menos factores de riesgo son más propensos a tener un mejor rendimiento académico y un mejor desarrollo social.
- Ante el incremento de problemas de salud mental entre niños, niñas y adolescentes en Cataluña, y con la finalidad de prestar atención a dichas necesidades en los centros educativos, la investigación sugiere aplicar modelos de intervención integrales para el desarrollo de la persona promoviendo la mejora de su resiliencia.
- Una escuela basada en la resiliencia es aquella que desarrolla prácticas educativas desde un enfoque resiliente y enseña a los alumnos a afrontar las dificultades de forma positiva, a tener proyectos de vida, a desarrollar sus potencialidades y, en definitiva, a aprender a ser felices, promoviendo de este modo la salud mental, manejando mejor las conductas difíciles y abordando las desigualdades sociales.
- El Enfoque de Resiliencia Académica (ERA) pretende ser una práctica estratégica que involucra a toda la comunidad educativa para ayudar a que los niños, niñas y jóvenes, especialmente los más vulnerables, logren alcanzar un mejor rendimiento académico a pesar de las circunstancias en las que se encuentran.
- El ERA está basado en el uso del Marco de Resiliencia como una herramienta y un elemento transversal para proponer prácticas en el centro que promuevan la resiliencia.
- El Marco de Resiliencia reúne los elementos y las acciones específicas que han demostrado tener alguna evidencia para mejorar la resiliencia en los niños, niñas y jóvenes, como la importancia de las necesidades básicas o el sentimiento de pertenencia.
- Los pasos esenciales para poner a la práctica el ERA en un centro son: identificar un líder en el proceso; realizar un análisis de necesidades; identificar los alumnos más vulnerables; garantizar que la comunidad sepa qué es la resiliencia; planificar las acciones y realizarlas; evaluar y redefinir el ERA.
- Las propuestas para integrar el ERA en los centros de secundaria se basan en la redefinición de las actividades que ya se desarrollan y en el diseño de nuevas prácticas educativas considerando los elementos del Marco de Resiliencia.

## 2. Antecedentes

---

### 2.1. Salud mental en la infancia y la adolescencia

Aunque la salud mental con frecuencia se tiende a asociar a la ausencia de trastornos mentales, actualmente se define en un sentido positivo. Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004) es la presencia de las condiciones necesarias para una vida satisfactoria, activa, productiva y plena que contribuye al desarrollo social. Esta perspectiva de la salud mental positiva incluye bienestar subjetivo, autoeficacia percibida, autonomía, competencia, dependencia intergeneracional y el reconocimiento de la capacidad de realizar el intelecto y potencial emocional.

## 1. Key Ideas

---

- Mental health is related to subjective wellbeing and a full, active and satisfactory life, and not just to the absence of mental disorders.
- Young people who enjoy good mental health and who are exposed to fewer risk factors are more likely to have better academic performance and better social development.
- In light of the increase in mental health problems among children and young people in Catalonia, with the aim of meeting these needs in schools, the research suggests applying integral intervention models for the development of the individual, boosting their resilience.
- A resilience-based school is one that carries out educational practices with a resilient approach, preparing students to face difficulties positively, to have life plans, to develop their potential and, in short, to learn to be happy, so promoting mental health, managing difficult behaviour better and tackling social inequalities.
- The Academic Resilience Approach (ARA) seeks to be a strategic practice involving the whole of the educational community to help children and young people, especially the most vulnerable ones, to attain better academic performance despite the circumstances in which they find themselves.
- ARA is based on the use of the Resilience Framework as a tool and a cross-curricular element for proposing practices in the school that promote resilience.
- The Resilience Framework brings together the elements and specific actions that have shown some evidence in improving resilience among children and young people, such as the importance of basic needs and the feeling of belonging.
- The essential steps for adopting the ARA in a school are: identifying a leader in the process; performing a needs audit; identifying the most vulnerable students; ensuring that the community knows what resilience is; planning the actions and doing them; reviewing and redefining the ARA.
- The proposals for integrating the ARA in secondary schools are based on redefining the activities already done and designing new educational practices, taking the elements of the Resilience Framework into consideration.

## 2. Background

---

### 2.1. Mental health in childhood and adolescence

Although mental health frequently tends to be associated with the absence of mental disorders, today it is defined in a positive sense. For the World Health Organization (OMS, 2004), it is the presence of the necessary conditions for a satisfactory, active, productive and full life that contributes to social development. This positive view of mental health includes subjective wellbeing, perceived self-efficacy, autonomy, competence, intergenerational dependence and the recognition of the ability to realise intellect and emotional potential.

However, the last few years have seen an increase in mental health problems among children and young people in Catalonia. Around 4.4% of the under-18 population received attention in mental health centres in 2016, compared with 2.77% in 2006 (Generalitat de Catalunya, 2013, 2017). The six most frequent mental health



Per altra banda, en els últims anys s'ha produït un increment de problemes de salut mental entre nens, nenes i adolescents a Catalunya. Un 4,4% de la població menor de divuit anys va ser atesa en centres de salut mental el 2016, mentre que el 2006 van ser un 2,77% (Generalitat de Catalunya, 2013, 2017). Els sis problemes de salut mental més freqüents entre nens, nenes i adolescents catalans el 2016 van ser: trastorn per dèficit d'atenció (TDAH, 28,3% dels pacients), trastorns d'adaptació (19,8%), trastorn mental greu (TMG, 14,7%), trastorn de l'espectre autista (TEA, 11,7%), trastorns de conducta (7,9%) i trastorns de conducta alimentària (3,1%) (Generalitat de Catalunya, 2017).

La salut mental dels nens, nenes i adolescents es veu directament afectada per factors de risc, que són evidències, desavantatges o factors d'estrès en la vida d'infants i joves, que es manifesten de diferents maneres, i que produeixen resultats i impactes negatius o deficiències particulars en el desenvolupament evolutiu de l'infant (Little, Axford & Morpeth, 2004). Alguns dels principals factors de risc són l'aïllament social i la inestabilitat de la família, els problemes crònics de salut mental de l'infant o dels pares i mares, el baix nivell educatiu de la família i la violència domèstica (Boingboing, 2017d; Little *et al.*, 2004). La mateixa etapa vital de l'adolescència pot generar situacions d'estrès i malestar emocional, ja que suposa una major autonomia en la presa de decisions personals, acadèmiques i de projecció professional; l'establiment de la pròpia identitat, i la consolidació de relacions, entre d'altres, que determinen, en gran mesura, el benestar i, en definitiva, la salut mental de l'adolescent (Molina, Vaquero & Vázquez, 2017).

Les investigacions demostren que els estudiants que gaudeixen d'una bona salut mental, i, per tant, que estan exposats a menys factors de risc, són més propensos a tenir un rendiment acadèmic més bo i un desenvolupament social millor (Andrews & Wilding, 2004; Palacio & Martínez de Biava, 2007; Palacios & Andrade, 2007). Per aquesta raó, és convenient trobar recursos i mètodes que contribueixin a donar suport als nens, nenes i adolescents en les seves tasques diàries, i que facin front a les seves adversitats i situacions particulars.

**Els estudiants que gaudeixen d'una bona salut mental són més propensos a tenir un rendiment acadèmic més bo i un desenvolupament social millor.**

La investigació mostra la importància de desenvolupar les potencialitats personals i de l'entorn, de potenciar factors protectors des d'edats primerenques i d'aplicar models d'intervenció integrals per al desenvolupament cognitiu, emocional i social, centrats en la persona i que promoguin la resiliència infantil i familiar (Molina *et al.*, 2017).

## 2.2. Centres educatius basats en la resiliència

Els centres educatius representen un context idoni per promoure la salut mental dels adolescents, entre altres raons, perquè disposen de recursos per al desenvolupament de programes educatius que potencien el desenvolupament emocional i social dels joves; faciliten el desenvolupament de la identitat, l'autoestima i la relació amb els iguals, i compten amb professionals preparats. "Les experiències positives viscudes en el context escolar representen un factor de protecció davant moltes conductes de risc, especialment per a aquells joves que viuen en entorns desafavorits" (Oliva Delgado *et al.*, 2008, p. 37).

L'enfocament de resiliència als centres educatius s'ha mostrat com un factor positiu per al desenvolupament saludable dels adolescents. La resiliència ha estat definida per un gran nom-



Por otro lado, en los últimos años se ha producido un incremento de problemas de salud mental entre niños y adolescentes en Cataluña. Un 4,4% de la población menor de 18 años fue atendida en centros de salud mental en 2016, cuando en 2006 fue un 2,77% (Generalitat de Catalunya, 2013, 2017). Los seis problemas de salud mental más frecuentes entre niños y adolescentes catalanes en 2016 fueron: Trastorno por Déficit de Atención (TDAH) (28,3% de los pacientes), trastornos de adaptación (19,8%), Trastorno Mental Grave (TMG) (14,7%), Trastorno del Espectro Autista (TEA) (11,7%), trastornos de conducta (7,9%) y trastornos de conducta alimentaria (3,1%) (Generalitat de Catalunya, 2017).

La salud mental de los niños y adolescentes se ve directamente afectada por factores de riesgo, que son evidencias, desventajas o factores de estrés en la vida de los niños y adolescentes que se manifiestan de diferentes modos, y que producen resultados e impacto negativo o deficiencias particulares en el desarrollo evolutivo del niño (Little, Axford & Morpeth, 2004). Algunos de los principales factores de riesgo son el aislamiento social y la inestabilidad de la familia, los problemas crónicos de salud mental del niño o de los padres, el bajo nivel educativo de la familia y la violencia doméstica (Boingboing, 2017d; Little et al., 2004). La propia etapa vital de la adolescencia puede generar situaciones de estrés y malestar emocional, puesto que conlleva una mayor autonomía en la toma de decisiones personales, académicas y de proyección profesional, el establecimiento de la propia identidad y el afianzamiento de relaciones, entre otras, que determinan en gran medida su bienestar y, en definitiva, su salud mental (Molina, Vaquero & Vázquez, 2017).

Las investigaciones demuestran que los estudiantes que gozan de una buena salud mental y, por lo tanto, que están expuestos a menos factores de riesgo, son más propensos a tener un mejor rendimiento académico y un mejor desarrollo social (Andrews & Wilding, 2004; Palacio & Martínez de Biava, 2007; Palacios & Andrade, 2007). Por esta razón, es conveniente encontrar recursos y métodos que contribuyan a apoyar a los niños, niñas y adolescentes en sus tareas diarias haciendo frente a sus particulares adversidades y situaciones.

La investigación muestra la importancia de desarrollar las potencialidades personales y del entorno, de potenciar factores protectores desde edades tempranas y de “aplicar modelos de intervención integrales para el desarrollo cognitivo, emocional y social, centrados en la persona y que promueven la resiliencia infantil y familiar” (Molina et al., 2017, p. 25).

## 2.2. Centros educativos basados en la resiliencia

Los centros educativos representan un contexto idóneo para promover la salud mental de los adolescentes. Entre otras razones porque disponen de recursos para el desarrollo de programas educativos que potencien el desarrollo emocional y social de los adolescentes, facilitan el desarrollo de la identidad, la autoestima y la relación con los iguales y disponen de profesionales preparados. “Las experiencias positivas vividas en el contexto escolar representan un factor de protección ante muchas conductas de riesgo, especialmente para jóvenes que viven en entornos desfavorecidos” (Oliva Delgado et al., 2008, p. 37).

problems among Catalan children and young people in 2016 were Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) (28.3% of patients), adaptation disorders (19.8%), Serious Mental Disorder (SMD) (14.7%), Autism Spectrum Disorder (ASD) (11.7%), behavioural disorders (7.9%) and eating disorders (3.1%) (Generalitat de Catalunya, 2017).

Children's and young people's mental health is directly affected by risk factors, which are evidence, disadvantages or stress factors in the lives of children and young people that manifest themselves in different ways, producing negative impact results or specific deficiencies in the child's evolutionary development (Little, Axford, & Morpeth, 2004). Some of the principal risk factors are social isolation and family instability, chronic mental health problems of the child or parents, the low educational level of the family and domestic violence (Boingboing, 2017d; Little et al., 2004). The stage of adolescence itself can lead to situations of stress and emotional distress as it entails greater autonomy in personal, academic and future professional decision-taking, and the establishment of the young person's own identity and cementing of relationships, among others, that greatly determine their wellbeing and, in short, their mental health (Molina, Vaquero, & Vázquez, 2017).

Research shows that students who enjoy good mental health and who are, therefore, exposed to fewer risk factors are more likely to have better academic performance and better social development (Andrews & Wilding, 2004; Palacio & Martínez de Biava, 2007; Palacios & Andrade, 2007). For this reason, it is convenient to find resources and methods that contribute to supporting children and young people in their daily tasks, helping them face their particular adversities and situations.

Research shows the importance of developing personal and environmental potential, promoting protective factors from an early age and “applying integral intervention models for cognitive, emotional and social development, that is focused on the person and that fosters childhood and family resilience” (Molina et al., 2017, p. 25).

## 2.2. Resilience-based schools

Schools represent an ideal setting for promoting young people's mental health. Among other reasons, this is because they have the resources to develop educational programmes that foster the emotional and social development of young people, they aid the development of identity, self-esteem and peer relationships and there are professionals already trained. “The positive experiences lived in the school environment represent a protection factor against many risk behaviours, especially for young people who live in disadvantaged environments” (Oliva Delgado et al., 2008, p. 37).

The resilience approach in schools has been shown to be a positive factor for the healthy development of young people. Resilience has been defined by many authors and has been the subject of numerous research projects, especially in relation to mental health. Its concept has evolved in just a few decades from being seen as a personality trait to a dynamic and modifiable focus. This meaning has permitted the development of resilience-based interventions and

bre d'autors i ha estat objecte de nombroses investigacions, especialment en relació amb la salut mental. Aquest concepte ha evolucionat en poques dècades: ha passat de considerar-se un tret de la personalitat al seu enfocament dinàmic i modificable. Aquest significat ha permès el desenvolupament d'intervencions basades en la resiliència i la possibilitat d'estudiar-ne els resultats (Earvolino-Ramirez, 2007).

Diferents autors, com Delage (2010), Grotberg (2006), Melillo & Suárez Ojeda (2001), Vanistendael (2009) i Walsh (2004), han descrit factors especialment rellevants en els processos de resiliència, que a la seva vegada són especialment significatius per al desenvolupament de la salut mental en els adolescents. Conceben la resiliència com la interacció entre factors personals i de l'entorn, i en destaquen el suport social, les habilitats o competències personals, la motivació per la vida i l'afectivitat. Alguns d'ells han proposat models aplicables a contextos educatius.

Hart *et al.* (2016) conceben la resiliència des d'un enfocament social, a més de l'individual, socialment transformador i amb el potencial d'apoderar els nens, nenes, joves i famílies, des d'una perspectiva inclusiva i de justícia social. Es pot considerar com un procés que permet afrontar amb èxit les adversitats, riscos, dificultats i desafiaments, davant dels quals l'individu resulta enfortit. A més, la resiliència té en compte la interacció entre les qualitats, habilitats i capacitats dels individus i el context o sistemes on es troben. La resiliència es refereix a l'aprenentatge a partir de l'experiència, i, en cas d'adversitat, suposa processos de transformació de la persona com a estratègia de superació dels efectes nocius derivats del trauma.

No obstant això, hi ha altres persones involucrades en la vida dels infants que poden ajudar-los a aconseguir uns resultats més bons, com els pares i mares o els mestres (Aumann & Hart, 2009). Tal com afirma Cyrulnik (2002), calen persones significatives per tal de poder afrontar l'adversitat. Es necessari establir vincles afectius amb persones properes, que en el cas dels adolescents poden ser de l'entorn familiar o escolar, tant del grup d'iguals com del grup d'adults.

Els estudis en els quals es van avaluar activitats i programes per treballar la resiliència de l'estudiantat (Hart & Heaven, 2013) van mostrar que, a partir d'iniciatives molt diferents entre si (cada programa o activitat tenia la seva pròpia estratègia, enfocament i activitats), es tractava de temes relacionats amb el desenvolupament òptim de l'adolescent, com l'autoestima, l'autonomia, la resolució de problemes, l'empatia i les bones relacions socials. A més, es pot apreciar que en aquestes experiències hi ha una carència d'atenció als joves amb necessitats especials complexes.

L'enfocament de resiliència ha significat un canvi de perspectiva en l'àmbit educatiu i social, ja que se centra en les capacitats i potencialitats, i no únicament en el dèficit i les dificultats (Vanistendael, 2009). Aquesta nova mirada està relacionada amb aquelles condicions que afavoreixen un desenvolupament saludable, en consonància amb el que representa la promoció de la salut mental.

La investigació mostra que la promoció de la resiliència a l'escola serà efectiva des d'un enfocament global (Whole school approach), que involucri tota la comunitat educativa per aconseguir els diferents reptes, tant de l'estudiantat com de la mateixa escola, ja que les accions educatives aïllades o puntuals no són la millor

**La investigació mostra que la promoció de la resiliència a l'escola serà efectiva des d'un enfocament global que involucri tota la comunitat educativa.**

El enfoque de la resiliencia en los centros educativos se ha mostrado como un factor positivo para el desarrollo saludable de los adolescentes. La resiliencia ha sido definida por múltiples autores y ha sido objeto de numerosas investigaciones especialmente en relación con la salud mental. Su concepto ha evolucionado en pocas décadas desde considerarse un rasgo de personalidad hasta su enfoque dinámico y modificable. Este significado ha permitido el desarrollo de intervenciones basadas en la resiliencia y la posibilidad de estudiar los resultados de tales intervenciones (Earvolino-Ramirez, 2007).

Diferentes autores como Delage (2010), Grotberg (2006), Melillo y Suárez Ojeda (2001), Vanistendael (2009) y Walsh (2004) han descrito factores especialmente relevantes en los procesos de resiliencia que a su vez son especialmente significativos para el desarrollo de la salud mental en los adolescentes. La conciben como la interacción entre factores personales y del entorno, y destacan el apoyo social, las habilidades o competencias personales, la motivación para la vida y la afectividad. Algunos de ellos han propuesto modelos aplicables a contextos educativos.

Hart et al. (2016) conciben la resiliencia desde un enfoque social además del individual, socialmente transformador y con el potencial de empoderar a los niños, jóvenes y familias, desde una perspectiva inclusiva y de justicia social. Se puede considerar como un proceso que permite afrontar con éxito las adversidades, riesgos, dificultades y desafíos, frente a los que el individuo resulta fortalecido. Además, la resiliencia tiene en cuenta la interacción entre las cualidades, las habilidades y capacidades de los individuos y el contexto o sistemas donde se encuentran. La resiliencia se refiere al aprendizaje a partir de la experiencia, y, en caso de adversidad, supone procesos de transformación de la persona, como estrategia de superación de los efectos nocivos derivados del trauma.

Sin embargo, hay otras personas involucradas en la vida de los niños que pueden ayudarlos a lograr mejores resultados, como los padres o los maestros (Aumann & Hart, 2009). Tal como afirma Cyrulnic (2002), se necesitan personas significativas para poder afrontar la adversidad. Se necesita establecer vínculos afectivos con personas próximas, que en el caso de los adolescentes pueden ser del entorno familiar o escolar, tanto del grupo de iguales como del grupo de adultos.

Los estudios en los que se evaluaron actividades y programas para trabajar la resiliencia de los estudiantes (Hart & Heaver, 2013) mostraron cómo, a partir de iniciativas muy diferentes entre ellas (cada programa o actividad tenía su propia estrategia, enfoque y actividades), se trataron temas relacionados con el desarrollo óptimo del adolescente como la autoestima, la autonomía, la resolución de problemas, la empatía y las buenas relaciones sociales. Además, se puede apreciar que hay una falta de atención a los jóvenes con necesidades especiales complejas en estas experiencias.

El enfoque de la resiliencia ha significado un cambio de perspectiva en el ámbito educativo y social, pues se centra en las capacidades y potencialidades y no solo en el déficit y las dificultades (Vanistendael, 2009). Esta nueva mirada está en relación con aquellas condiciones que favorecen un desarrollo saludable, en consonancia con lo que representa la promoción de la salud mental.

the possibility of studying the results of these interventions (Earvolino-Ramirez, 2007).

Different authors such as Delage (2010), Grotberg (2006), Melillo and Suárez Ojeda (2001), Vanistendael (2009) and Walsh (2004) have described especially relevant factors in resilience processes that are, in turn, especially significant for mental health development in young people. They conceive it as the interaction between personal factors and the environment, highlighting social support, personal abilities or skills, life motivation and affectivity. Some of them have proposed models that are applicable to educational contexts.

Hart et al. (2016) conceive resilience from a social focus as well as the individual one, socially transforming and with the potential to empower children, young people and families, from an inclusive and social justice perspective. It can be seen as a process that enables adversities, risks, difficulties and challenges to be taken on successfully and strengthened by it. In addition, resilience takes into account the interaction between the qualities, the skills and the abilities of individuals and the context or systems in which they find themselves. Resilience refers to learning based on experience and, in the event of adversity, it entails processes of transformation of the person as a strategy for overcoming the harmful effects derived from trauma.

However, there are other people involved in children's lives who can help them achieve better results, such as parents or teachers (Aumann & Hart, 2009). As Cyrulnic (2002) states, significant people are needed to be able to face adversity. Affective bonds need to be established with close people, who, in the case of young people, may be from the family or school environment, both in their peer group or adults.

The studies in which the activities and programmes for working on students' resilience were evaluated (Hart & Heaver, 2013) showed how on the basis of initiatives that were very different from each other (each programme or activity had its own strategy, focus and activities), themes were developed relating to the optimum development of the young person such as self-esteem, autonomy, problem-solving, empathy and good social relationships. In addition, it can be seen that there is a lack of care for young people with complex special needs in these experiences.

The resilience approach has signified a change of perspective in the educational and social sphere, as it centres on abilities and potentials and not just on shortcomings and difficulties (Vanistendael, 2009). This new focus is in relation to the conditions that favour healthy development, in harmony with what is represented by promoting mental health.

Research shows that promoting resilience in schools will be effective from a global focus (Whole School Approach) that involves the whole of the educational community to achieve the difficult challenges facing both students and the school itself, as isolated or one-off educational actions are not the best practice. From this perspective, it is important to create significant participation spaces of the various agents involved. The participation of young people favours the development of personal and social skills to the benefit of their maturational development (Balsells, Ciurana, Fuentes-Peláez, & Pastor Vicente, 2017).

pràctica. Des d'aquesta perspectiva, és important crear espais de participació significativa dels diferents agents implicats. La participació dels adolescents afavoreix el desenvolupament de competències personals i socials en benefici del seu desenvolupament maduratiu (Balsells, Ciurana, Fuentes-Peláez & Pastor Vicente, 2017).

En aquest sentit, una escola basada en la resiliència és aquella que desenvolupa pràctiques educatives des d'un enfocament resilient, i ensenya als alumnes a afrontar les dificultats de manera positiva, a tenir un projecte de vida, a desenvolupar les seves potencialitats; en definitiva, a aprendre a ser feliços, la qual cosa promourà la salut mental i permetrà afrontar millor les conductes difícils i abordar les desigualtats socials (Hart & Heaven, 2013; Hodder, R.K., Daly, J., Freund, M., Bowman, J., Hazell, T. and Wiggers, J., 2011).

**Una escola basada en la resiliència és aquella que desenvolupa pràctiques educatives des d'un enfocament resilient, i ensenya als alumnes a afrontar les dificultats de manera positiva.**

### 3. Enfocament de Resiliència Acadèmica

#### 3.1. Definició

Entenem la Resiliència Acadèmica com l'assoliment de bons resultats educatius, tot i l'adversitat de l'estudiantat (Boingboing, 2017c). En aquesta línia, l'Enfocament de Resiliència Acadèmica (ERA) pretén ser un pla i una pràctica estratègica que involucri tota la comunitat escolar per tal d'ajudar que els nens, nenes i joves, especialment els més vulnerables, aconseguixin arribar a un rendiment acadèmic millor del que s'espera tenint en compte les circumstàncies en les quals es troben.

L'ERA pot posar-se en pràctica en qualsevol escola que pretengui millorar els resultats acadèmics del seu alumnat malgrat l'adversitat, ja que tots els alumnes han d'afrontar diferents situacions al llarg de la seva vida. A més, l'ERA és un enfocament que s'ha d'adaptar a les necessitats particulars de cada comunitat educativa, per la qual cosa la seva adopció i les accions específiques que es realitzin seran diferents en cada cas.

L'enfocament ha estat ideat per Angie Hart i Lisa Williams (Boingboing, 2017c) i acollit per YoungMinds, una organització que té com a finalitat millorar el benestar i la salut mental dels nens, nenes i adolescents (YoungMinds, 2018). Per altra banda, l'ERA està basat en el treball col·laboratiu sobre resiliència de la professora Hart entre la Universitat de Brighton i Boingboing, una organització que proporciona recursos i oportunitats per aprendre sobre resiliència (Boingboing, 2017c).

#### 3.2. Marc de Resiliència

L'ERA es basa en la posada en pràctica del Marc de Resiliència com a element transversal que ha de ser considerat en les activitats quotidianes del centre. El Marc de Resiliència (taula 1) és el conjunt d'elements i accions que han demostrat tenir alguna evidència per millorar la resiliència en els nens, nenes i adolescents. Està basat en la teràpia resilient (Aumann & Hart, 2009) i ha estat elaborat a través dels resultats dels treballs d'investigació sobre resiliència i de l'experiència directa dels autors amb nens, nenes i famílies en situació de vulnerabilitat, amb la finalitat de guiar professionals i altres subjectes interessats en les pràctiques i accions a desenvolupar.

La investigación muestra que la promoción de la resiliencia en la escuela será efectiva desde un enfoque global (Whole School Approach) que involucre a toda la comunidad educativa para lograr los diferentes retos tanto de los estudiantes como de la propia escuela, ya que las acciones educativas aisladas o puntuales no son la mejor práctica. Desde esta perspectiva es importante crear espacios de participación significativa de los diferentes agentes implicados. La participación de los adolescentes favorece el desarrollo de competencias personales y sociales en beneficio de su desarrollo madurativo (Balsells, Ciurana, Fuentes-Peláez & Pastor Vicente, 2017).

En este sentido, una escuela basada en la resiliencia es aquella que desarrolla prácticas educativas desde un enfoque resiliente y enseña a los alumnos a afrontar las dificultades de forma positiva, a tener proyectos de vida, a desarrollar sus potencialidades, en definitiva, a aprender a ser felices, promoviendo de este modo la salud mental, manejando mejor las conductas difíciles y abordando las desigualdades sociales (Hart & Heaver, 2013; Hodder, R. K., Daly, J., Freund, M., Bowman, J., Hazell, T., & Wiggers, J., 2011).

### 3. Enfoque de Resiliencia Académica

#### 3.1. Definición

Entendemos la Resiliencia Académica como el logro de buenos resultados educativos a pesar de la adversidad de los estudiantes (Boingboing, 2017c). En esta línea, el Enfoque de Resiliencia Académica (ERA) pretende ser un plan y una práctica estratégica que involucra a toda la comunidad escolar para ayudar a que los niños, niñas y jóvenes, especialmente los más vulnerables, logren alcanzar un mejor rendimiento académico de lo que se espera por las circunstancias en las que se encuentran.

El ERA puede ponerse en práctica en cualquier escuela que pretenda mejorar los resultados académicos de sus alumnos a pesar de la adversidad, ya que todos los alumnos tienen que enfrentarse a diferentes situaciones en su vida. Además, el ERA es un enfoque que se debe adaptar a las necesidades particulares de cada comunidad educativa, por lo que su adopción y las acciones específicas que se realicen serán diferentes en cada caso.

El enfoque ha sido ideado por Angie Hart y Lisa Williams (Boingboing, 2017c) y acogido por YoungMinds, una organización que tiene como finalidad mejorar el bienestar y la salud mental de niños y adolescentes (YoungMinds, 2018). Por otra parte, el ERA está basado en el trabajo colaborativo sobre resiliencia de la profesora Hart entre la Universidad de Brighton y Boingboing, una organización que proporciona recursos y oportunidades para aprender sobre resiliencia (Boingboing, 2017c).

#### 3.2. Marco de Resiliencia

El ERA se basa en la puesta en práctica del Marco de Resiliencia como elemento transversal que debe ser considerado en las actividades cotidianas del centro. El Marco de Resiliencia (tabla 1) es el conjunto de todos los elementos y acciones que han demostrado tener alguna evidencia para mejorar la resiliencia en los niños, niñas y adolescentes. Está basado en la

In this sense, a resilience-based school is one that carries out educational practices with a resilience approach, preparing students to face difficulties positively, to have life plans, to develop their potential, in short, to learn to be happy, so promoting mental health, managing difficult behaviour better and tackling social inequalities (Hart & Heaver, 2013; Hodder, J., Daly, J., Freund, M., Bowman, J., Hazell, T. and Wiggers, J., 2011)

### 3. Academic Resilience Approach

#### 3.1. Definition

We understand Academic Resilience as the achievement of good educational results despite the adversity faced by the students (Boingboing, 2017c). In this vein, the Academic Resilience Approach (ARA) seeks to be a strategic practice involving the whole of the school community to help children and young people, especially the most vulnerable ones, to attain better academic performance than expected due to the circumstances in which they find themselves.

ARA can be adopted in any school that seeks to improve its students' academic results despite adversity, as all students have to face different situations in their lives. In addition, ARA is a focus that should be adapted to the specific needs of each educational community, which means that its adoption and the specific actions to be undertaken will be different in each case.

The focus has been devised by Angie Hart and Lisa Williams (Boingboing, 2017c) and hosted by YoungMinds, which is an organisation aimed at improving the wellbeing and mental health of children and young people (YoungMinds, 2018). Besides this, ARA is based on the collaborative work on resilience by Professor Hart between the University of Brighton and Boingboing, an organisation that provides resources and opportunities for learning about resilience (Boingboing, 2017c).

#### 3.2. Resilience Framework

ARA is based on the adoption of the Resilience Framework as a cross-curricular element to be considered in the school's everyday activities. The Resilience Framework (Table 1) is the set of all the elements and actions that have been shown to improve resilience in children and young people. It is based on Resilient Therapy (Aumann & Hart, 2009) and has been drafted from the results of the research work into resilience and the direct experience of the authors with vulnerable children and families with the aim of guiding professionals and other interested parties in the practices and actions to be undertaken.

The Resilience Framework is comprised of five basic pillars that refer to the five areas of young people's lives (Aumann & Hart, 2009):

- **Basics.** "It is about getting the necessities needed for life sorted" (p.43). This involves actions that need to be taken into consideration to tackle children's and young people's basics, as for some students, it would be impossible to undertake it without first solving this.



El Marc de Resiliència es compon de cinc pilars bàsics que es refereixen a les cinc àrees de la vida dels joves (Aumann & Hart, 2009):

- **Necessitats bàsiques.** “Es tracta d’obtenir el necessari per a una vida ordenada” (p. 43). Implica algunes accions que han de ser considerades per abordar les necessitats bàsiques dels nens, nenes i joves, ja que per a alguns estudiants seria impossible començar a emprendre res sense resoldre-les abans.
- **Pertinença.** Es refereix al fet de sentir-se unit i vinculat amb persones i llocs de l’entorn, amb els quals es poden tenir relacions saludables. Les accions estan relacionades amb la conservació dels bons moments i llocs, a trobar persones amb les quals l’alumnat pot confiar, i a tenir l’esperança d’establir nous contactes.
- **Aprenentatge.** Es basa a fer que la rutina educativa de l’alumnat funcioni tan bé com sigui possible. Es destaca la importància de prestar atenció a l’aprenentatge dels joves, tant en situacions d’educació formal com informal. Per exemple, cal assegurar-se que es desenvolupen els seus interessos, talents o habilitats per a la vida.
- **Afrontament.** Es tracta de contribuir al desenvolupament d’un conjunt d’habilitats que ajudin els joves amb els desafiaments canviants de la vida quotidiana. Implica accions per ajudar-los a resoldre problemes i a defensar els seus propis punts de vida i creences.
- **Aspectes intrapersonals.** Es focalitza en els mons interns de l’alumnat i significa ajudar els nens, nenes i joves a comprendre qui són. També implica accions per conèixer els pensaments i les creences que tenen sobre si mateixos i que en constitueixen la personalitat.

A més, el Marc de Resiliència inclou quatre principis, els quals sostenen les cinc àrees mostrades anteriorment i les pràctiques desenvolupades per elles. Els principis es refereixen a creences, valors i actituds subjacents, necessaris per posar en pràctica el Marc de Resiliència. Inclouen:

- **Acceptació.** Implica centrar-se en el problema o en el succeís, en el que cal que passi a partir d’aquest moment, i posar en pràctica accions per aconseguir-ho.
- **Conservació.** Significa preservar les coses bones que succeeixen a la vida de l’alumnat, identificar-les i, fins i tot, buscar-les i reforçar-les.
- **Compromís.** Donat que obtenir bons resultats no s’aconsegueix ràpidament, és important mantenir l’objectiu i ser constant en la promoció de la resiliència.
- **Afiliació.** Significa involucrar en el procés altres persones de les quals els infants necessitarien rebre suport.

**L’ERA es basa en la posada en pràctica del Marc de Resiliència com a element transversal que ha de ser considerat en les activitats quotidianes del centre.**

Terapia Resiliente (Aumann & Hart, 2009) y ha sido elaborado a través de los resultados de los trabajos de investigación sobre resiliencia y de la experiencia directa de los autores con niños, niñas y familias en situación de vulnerabilidad, con la finalidad de guiar a profesionales y a otros sujetos interesados en las prácticas y acciones a desarrollar.

El Marco de Resiliencia se compone de cinco pilares básicos que se refieren a las cinco áreas de la vida de los jóvenes (Aumann & Hart, 2009):

- **Necesidades básicas.** “Se trata de obtener lo necesario para una vida ordenada” (p. 43). Implica algunas acciones que tienen que ser consideradas para abordar las necesidades básicas de los niños y jóvenes, ya que para algunos estudiantes sería imposible empezar a emprender sin antes resolverlas.
- **Pertenencia.** Se refiere a sentirse unido y vinculado con personas y lugares en el entorno con los que se pueden tener relaciones saludables. Las acciones están relacionadas con la conservación de los buenos momentos y lugares, en encontrar personas con las que los alumnos pueden confiar y en tener la esperanza de encontrar nuevos contactos.
- **Aprendizaje.** Se basa en hacer que la rutina educativa de los alumnos funcione lo mejor posible. Se recalca la importancia de prestar atención al aprendizaje de los niños, tanto en situaciones de educación formal como informal. Por ejemplo, asegurarse de que desarrollan sus intereses, talentos o habilidades para la vida.
- **Afrontamiento.** Se trata de contribuir al desarrollo de un conjunto de habilidades que ayuden a los niños con los desafíos cambiantes de la vida cotidiana. Implica acciones para ayudar a los niños a resolver problemas y a defender sus propios puntos de vista y creencias.
- **Aspectos intrapersonales.** Se focaliza en los mundos internos del alumno y significa ayudar a los niños y jóvenes a comprender quiénes son. También implica acciones para conocer los pensamientos y creencias que tienen sobre sí mismos y que construyen su personalidad.

Además, el Marco de Resiliencia incluye cuatro Principios, los cuales sustentan las cinco áreas mostradas anteriormente y las prácticas desarrolladas con ellas. Los Principios se refieren a creencias, valores y actitudes subyacentes necesarias para poner en práctica el Marco de Resiliencia. Estos incluyen:

- **Aceptación.** Implica centrarse en el problema o en el suceso, en qué debe ocurrir a partir de ese momento y poner en práctica acciones para conseguirlo.
- **Conservación.** Significa preservar las cosas buenas que suceden en la vida de los alumnos, identificarlas e incluso buscarlas y reforzarlas.
- **Compromiso.** Dado que obtener buenos resultados no se consigue rápidamente, es importante mantener el objetivo y ser constante en la promoción de la resiliencia.
- **Afiliación.** Significa involucrar en el proceso a otras personas de las que los niños necesitarían recibir apoyo.

- **Belonging.** This refers to feeling together and bonded with people and places in the environment that they can have healthy relationships with. Actions are related to preserving the good times and places, meeting people the students can trust and hoping to make new contacts.
- **Learning.** This is related to ensuring the students' educational routine works in the best possible way. It stresses the importance of paying attention to the children's learning, in both formal and informal education situations. For example, ensuring their interests, talents or life skills are developed.
- **Coping.** This aims to contribute to the development of a set of skills that help children face the changing challenges of everyday life. It involves actions to support the children in solving problems and defending their own points of view and beliefs.
- **Core self.** This focuses on the student's inner worlds and means helping children and young people understand who they are. It also involves actions to know the thoughts and beliefs they have about themselves and that build their personality.

In addition, the Resilience Framework includes four Principles that support the five areas shown earlier and the practices developed with them. The Principles refer to the underlying beliefs, values and attitudes needed to adopt the Resilience Framework. These include:

- **Accepting.** This means focusing on the problem or the event, on what should happen from that moment onwards and on adopting actions to achieve it.
- **Conserving.** This means retaining the good things that happen in the students' lives, identifying them and even looking for them and reinforcing them.
- **Commitment.** Since getting good results does not happen overnight, it is important to keep our goal and be constant in promoting resilience.
- **Enlisting.** This means involving other people in the process whom the children would need for support.



Taula 1. Marc de Resiliència per a nens, nenes i adolescents (març de 2018). Traducció i adaptació pròpia de Boingboing (2012)  
 Tabla 1. Marco de Resiliencia para niños, niñas y adolescentes (marzo de 2018). Traducción y adaptación propia de Boingboing (2012)  
 Table 1. Resilience Framework for children and young people (March 2018). Adaptation of Boingboing (2012)

<b>Necessitats bàsiques</b> <b>Necesidades básicas</b> <b>Basics</b>	<b>Pertinença</b> <b>Pertenencia</b> <b>Belonging</b>
Habitatge digne Vivienda digna Good enough housing	Trobar un entorn on pertànyer Encontrar un entorno donde pertenecer Finding somewhere to belong
Nivell econòmic suficient Nivel económico suficiente Enough money to live	Trobar el lloc al món Encontrar el sitio en el mundo Understanding their place in the world
Seguretat Seguridad Being safe	Aprofitar les bones influències Aprovechar las buenas influencias Tapping into good influences
Accessibilitat i transport Accesibilidad y transporte Access & transport	Mantenir les relacions personals Mantener las relaciones personales Keeping relationships going
Dieta saludable Dieta saludable Healthy diet	Tenir relacions personals tan sanes com sigui possible Tener relaciones personales lo más sanas posible The more healthy relationships, the better
Exercici i vida sana Ejercicio y vida sana Exercise and fresh air	Treure profit de les relacions que ofereixin bones expectatives Sacar el máximo provecho de las relaciones que ofrezcan buenas expectativas Taking what you can from relationships where there is some hope
Descans suficient Descanso suficiente Enough sleep	Tenir en compte persones amb les quals es pugui confiar Tener en cuenta a personas en las que confiar Getting together people to count on
Oci i temps lliure Ocio y tiempo libre Play & leisure	Responsabilitats i obligacions Responsabilidades y obligaciones Responsibilities & obligations
Absència de prejudicis i discriminació Ausencia de prejuicios y discriminación Being free from prejudice & discrimination	Importància de bons moments i d'entorns positius Importancia de buenos momentos y de entornos positivos Focusing on good times and places
	Sensibilització sobre el lloc d'origen Sensibilización sobre el lugar de origen Making sense of where they have come from
	Presagi d'una bona experiència o alguna cosa nova Presagio de una buena experiencia o algo nuevo Predicting a good experience or something new
	Fer amics i relacionar-se amb altres persones Hacer amigos y mezclarse con otra gente Making friends and mix with other people
<b>Principis / Principios / Noble Truths</b>	
Acceptació Aceptación Accepting	Conservació Conservación Conserving

<b>Aprentatge</b> <b>Aprendizaje</b> <b>Learning</b>	<b>Afrontament</b> <b>Afrontamiento</b> <b>Coping</b>	<b>Aspectes intrapersonals</b> <b>Aspectos intrapersonales</b> <b>Core self</b>
<p>Fer que la vida a l'escola funcioni tan bé com sigui possible                      Hacer que la vida en la escuela funcione lo mejor posible                      Making school life work as well as possible</p>	<p>Entendre i complir els límits                      Entender y cumplir los límites                      Understanding boundaries and keeping within them</p>	<p>Sentit d'esperança                      Sentido de esperanza                      A sense of hope</p>
<p>Implicació de mentors per rebre suport                      Implicación de mentores para recibir apoyo                      Engaging mentors to receive support</p>	<p><b>Ser valent</b>                      Ser valiente                      Being brave</p>	<p><b>Comprensió dels sentiments d'altres persones</b>                      Comprensión de los sentimientos de otras personas                      Understanding other people's feelings</p>
<p>Disseny d'un projecte o pla de vida                      Diseño de un proyecto o plan de vida                      Mapping out a career or life plan</p>	<p><b>Resoldre problemes</b>                      Resolver problemas                      Solving problems</p>	<p><b>Conèixer-se a si mateix</b>                      Conocerse a sí mismo                      Knowing oneself</p>
<p>Suport per autoorganitzar-se                      Apoyo para organizarse a sí mismo                      Helping to organise oneself</p>	<p><b>Veure la vida més fàcil</b>                      Ver la vida más fácil                      Putting on rose-tinted glasses</p>	<p><b>Responsabilitzar-se de si mateix</b>                      Responsabilizarse de sí mismo                      Taking responsibility for oneself</p>
<p>Destacar els èxits                      Destacar los logros                      Highlighting achievements</p>	<p><b>Consideració dels interessos</b>                      Consideración de los intereses                      Fostering interests</p>	<p><b>Tenir en compte els talents</b>                      Tener en cuenta los talentos                      Fostering talents</p>
<p>Desenvolupament de competències per a la vida                      Desarrollo de competencias para la vida                      Developing life skills</p>	<p><b>Aprender a calmar-se i relaxar-se</b>                      Aprender a calmarse y relajarse                      Calming down &amp; self-soothing</p>	<p><b>Ús dels tractaments adients per a problemes específics</b>                      Uso de los tratamientos adecuados para problemas específicos                      Use of tried and tested treatments for specific problems</p>
	<p><b>Recordar que demà és un altre dia</b>                      Recordar que mañana es otro día                      Remember tomorrow is another day</p>	
	<p><b>Confiar en els altres quan sigui necessari</b>                      Confiar en los demás cuando sea necesario                      Leaning on others when necessary</p>	
	<p><b>Riure</b>                      Reírse                      Having a laugh</p>	

**Principis / Principios / Noble Truths**

Compromís  
 Compromiso  
 Commitment

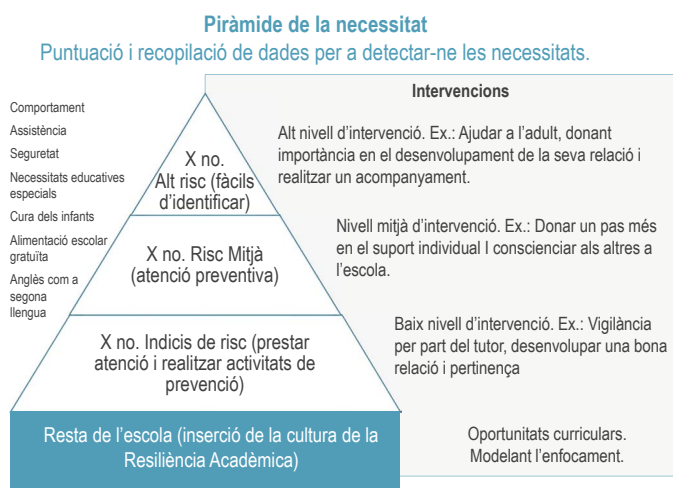
Afiliació  
 Afiliación  
 Enlisting

### 3.3. Com podem posar en pràctica l'ERA als centres educatius?

Amb la finalitat d'adoptar l'Enfocament de Resiliència Acadèmica (ERA) al centre, s'han d'entendre les necessitats de la comunitat educativa i identificar què es pot fer per promoure-hi millor la resiliència. Per això, és convenient que els centres educatius segueixin els passos següents (Boingboing, 2017a):

1. **Identificar un líder per al procés**, que preferiblement sigui de l'equip directiu i que es comprometi a coordinar totes les accions.
2. **Realitzar una anàlisi prèvia** a través de reunions, grups de discussió, entrevistes o fins i tot qüestionaris, que s'han d'adreçar a tota la comunitat. Una eina útil per a la formulació de preguntes adients és la "taula d'anàlisi" (taula 2), que mostra els elements de la resiliència acadèmica i el tipus de preguntes que s'han de fer.
3. **Identificar l'alumnat més vulnerable**. En primer lloc, és convenient identificar i conèixer els alumnes que s'enfronten a situacions adverses o que estan en risc. La "piràmide de la necessitat" és una eina per analitzar i esquematitzar la informació de l'alumnat sobre el seu risc i la seva situació de vulnerabilitat. Per tal que el professorat identifiqui fàcilment cada alumne amb el seu nivell, es pot elaborar una piràmide, per a ús intern de l'equip docent, que inclogui els noms o les fotografies dels alumnes amb el nivell en què se situen.

S'han d'entendre les necessitats de la comunitat educativa i identificar què es pot fer per promoure-hi millor la resiliència.



Imatge 1. Piràmide de la necessitat. Traducció i adaptació pròpia de Boingboing (2017a).

4. **Garantir que tota la comunitat sàpiga què és la resiliència** i en què consisteix l'ERA. Per fer-ho, es podrien dur a terme xerrades, reunions, debats i conferències sobre la resiliència, la salut mental i el rendiment escolar, a més de compartir informació i recursos disponibles a Internet o en altres fonts. En aquest punt també es considera la formació específica del professorat quant a l'adopció de l'ERA al centre.
5. **Planificar**. En relació amb les necessitats detectades de l'escola, és convenient pensar i planificar aquelles accions que puguin fer que la resiliència de l'alumnat millori. El Marc de Resiliència es concep com una eina per planificar les diferents accions que es realitzaran, per la qual cosa està oberta a adaptacions segons les necessitats pròpies de cada centre i de cada comunitat educativa. De fet, ja existeixen diverses versions del Marc de Resiliència disponibles al mateix web (Boingboing, 2017b) i, fins i tot, s'ofereix una plantilla en blanc per poder elaborar-la considerant les necessitats pròpies de la comunitat.

### 3.3. ¿Cómo poner en práctica el ERA en los centros educativos?

Con la finalidad de adoptar el Enfoque de Resiliencia Académica (ERA) en el centro, se deben entender las necesidades de la comunidad educativa e identificar qué se podría hacer para promover mejor la resiliencia. Para ello, es conveniente que los centros educativos sigan los siguientes pasos (Boingboing, 2017a):

1. **Identificar un líder para el proceso**, que preferiblemente sea del equipo directivo y que se comprometa a coordinar todas las acciones.
2. **Realizar un análisis previo** a través de reuniones, grupos de discusión, entrevistas o incluso cuestionarios que deben dirigirse a toda la comunidad. Una herramienta útil para la formulación de preguntas adecuadas es la “Tabla de Análisis” (tabla 2), que muestra los elementos de la Resiliencia Académica y el tipo de preguntas que se deberían formular.
3. **Identificar a los alumnos más vulnerables**. En primer lugar, es conveniente identificar y conocer a los alumnos que se están enfrentando a situaciones adversas o que están en riesgo. La “Pirámide de la Necesidad” es una herramienta para analizar y esquematizar la información de los alumnos sobre su riesgo y situación de vulnerabilidad. Para que los maestros identifiquen fácilmente a cada alumno con su nivel, se puede elaborar una pirámide para el uso interno del equipo docente que incluya los nombres o las fotos de los alumnos en el nivel donde se sitúan.



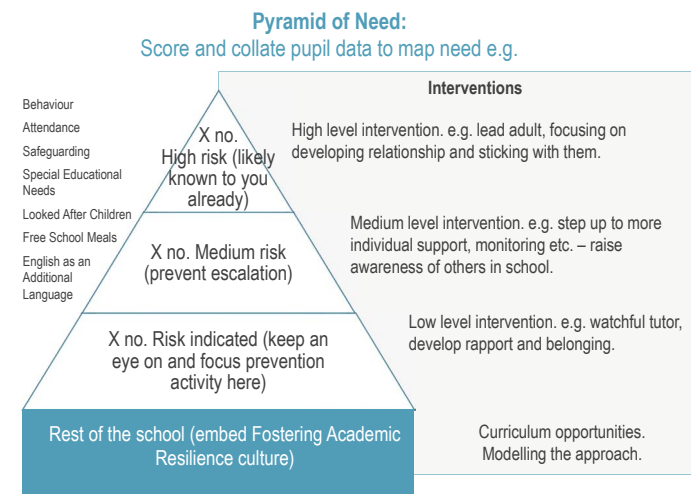
Imagen 1. Pirámide de la Necesidad. Traducción y adaptación propia de Boingboing (2017a).

4. **Garantizar que toda la comunidad sepa qué es la resiliencia** y en qué consiste el ERA. Para ello, se podrían llevar a cabo charlas, reuniones, debates y conferencias sobre resiliencia, salud mental y rendimiento escolar, además de compartir información y recursos disponibles en Internet o en otras fuentes. En este paso también se considera la formación específica del profesorado sobre la adopción del ERA en el centro.
5. **Planificar**. En relación con las necesidades detectadas de la escuela, es conveniente pensar y planificar aquellas acciones que pueden hacer que la resiliencia de los alumnos mejore. El Marco de Resiliencia se concibe como una herramienta para planificar las diferentes acciones que se realizarán, por lo que está abierto a adaptaciones según las necesidades propias de cada centro y de cada comunidad educativa. De hecho, ya existen diversas versiones

### 3.3. How to adopt the ARA in schools?

In order for the school to adopt the Academic Resilience Approach (ARA), the needs of the educational community must be understood and what could be done to promote resilience in a better way must be identified. To achieve this, it is convenient for schools to follow the next steps (Boingboing, 2017a):

1. **Identify a leader in the process**, preferably from the management team, who commits to coordinating all actions.
2. **Perform a preliminary audit through meetings**, discussion groups, interviews or even questionnaires that should be addressed to the entire community. A useful tool for formulating appropriate questions is the “Audit Table” (Table 2), which shows the elements of Academic Resilience and the type of questions ARA that should be asked.
3. **Identify the most vulnerable students**. First of all, it is convenient to identify and know the students who are facing adverse situations or who are at risk. The “Pyramid of Need” is a tool to analyse and outline student data on their risk and vulnerability. In order for teachers to identify each student with their level easily, a pyramid can be created for internal use by staff that includes the names or pictures of the students at the level where they are located.



Picture 1. Pyramid of Need. Adaptation of Boingboing (2017a).

4. **Ensure that the entire community knows what resilience is** and what the ARA consists of. For this, talks, meetings, debates and lectures could be held on resilience, mental health and school performance, as well as sharing information and resources available on the Internet or from other sources. This step also considers specific training sessions for teachers on adopting ARA in the school.
5. **Plan**. In relation to the needs of the school that have been detected, it is convenient to think and plan those actions that can improve the resilience of the students. The Resilience Framework has been conceived as a tool to plan the various actions that will be taken, which is why it is open to adaptations depending on the specific needs of the school and the educational community. In fact, there are already various versions of the Resilience Framework available on

Taula 2. Taula d'anàlisi. Traducció i adaptació pròpia de Boingboing (2017e)

Tabla 2. Tabla de Análisis. Traducción y adaptación propia de Boingboing (2017e)

Table 2. Audit Table. Adaptation of Boingboing (2017e)

Elements de la resiliència acadèmica per explorar (basats en l'evidència)  
Elementos de la Resiliencia Académica para explorar (basados en la evidencia)  
Elements of Academic Resilience to be explored (based on the evidence)

Disposar, com a mínim, d'una persona adult de confiança a qui l'alumnat pugui accedir i tenir en compte.

Disponer, al menos, de un adulto de confianza al que los alumnos puedan acceder y tener en cuenta.

Have at least one trusted adult who the students can access and hold in mind.

Preparació i capacitat per ajudar en les necessitats bàsiques, com els aliments, la roba, el transport o l'habitatge.

Preparación y capacidad para ayudar con las necesidades básicas, como los alimentos, la ropa, el transporte o la vivienda.

Preparedness and capacity to help with basics i.e. food, clothing, transport and housing.

Espais segurs.

Espacios seguros.

Safe spaces.

Fer que l'alumnat vulnerable accedeixi a activitats, aficions i esports.

Hacer que los alumnos vulnerables accedan a actividades, aficiones y deportes.

Making sure vulnerable pupils actually access activities, hobbies and sports.

Ajudar a planificar un sentit de futur (esperança, aspiracions) i a desenvolupar habilitats per a la vida.

Ayudar a planear un sentido de futuro (esperanza y aspiraciones) y desarrollar habilidades para la vida.

Help to map out a sense of future (hope and aspirations) and developing life skills.

**Model de preguntes a formular**  
**Modelo de preguntas a realizar**  
**The kind of questions you will ask**

L'estructura del personal del centre permet construir relacions de confiança amb l'alumnat al llarg del temps? Hi ha una figura entre el personal que ho permeti, com un tutor/a o un encarregat/ada?

El personal sent que ha de tenir un "permís" especial per "fer tasques addicionals" quan atén les necessitats de l'alumnat? L'ansietat per la seguretat del personal s'interposa en el camí?

¿La estructura del personal del centro permite construir relaciones de confianza con los alumnos a lo largo del tiempo? ¿Hay una figura entre el personal que lo permita, como un tutor o un encargado?

¿El personal siente que debe tener un "permiso" especial para "hacer tareas adicionales" cuando atiende las necesidades de los alumnos? ¿La ansiedad por la seguridad del personal se interpone en el camino?

Do staff structures allow staff to build trusting relationships with the pupils over time? Is there a staff member, such as a tutor or head of year role, that allows this?

Do staff feel they have explicit "permission" to "go the extra mile" to meet pupils' needs? Will anxiety about safeguarding get in the way?

Com és la cultura a l'escola en relació amb les desigualtats? S'entén l'impacte que hi tenen? Es posen en marxa iniciatives a través de la política i l'acció?

El suport a les necessitats bàsiques de l'alumnat significa un cost per al progrés acadèmic i un límit per a l'escola? Qui més de la comunitat podria ajudar en les necessitats bàsiques?

¿Cómo es la cultura en la escuela en relación con las desigualdades? ¿Se entiende el impacto que tiene? ¿Se están poniendo en marcha iniciativas a través de la política y la acción?

¿El apoyo a las necesidades básicas de los alumnos significa un coste para el progreso académico y un límite para la escuela?

¿Quién más en la comunidad podría ayudar en las necesidades básicas?

What is the culture like in the school in relation to inequalities? Is the impact understood? Are initiatives being put in place through policy and action?

Does support for the pupils' basics mean a cost to academic progress and a limit on the school? Who else in the community can help with basics?

Com se sent l'alumnat als espais físics de l'escola?

Què és segur i què no?

¿Cómo se sienten los alumnos en los espacios físicos de la escuela?

¿Qué es seguro y qué no?

How do pupils experience the physical spaces in school?

What's safe and what's not?

Com es facilita que l'alumnat desafavorit accedeixi a les activitats extraescolars?

Qui és el responsable a l'escola de garantir que es considerin els interessos i s'hi doni suport activament? Es fa?

¿Cómo se facilita el acceso a actividades extraescolares para los alumnos desfavorecidos?

¿Quién es el responsable en la escuela para garantizar que se consideran y se apoyan los intereses activamente? ¿Se está haciendo?

How well is access provided to additional activities for disadvantaged pupils?

Who is responsible in the school for ensuring interests are picked up and actively supported? Are they making it happen?

Què implica per a l'alumnat desafavorit l'assessorament professional que rep?

Com podria ser més guiat i específic, aquest assessorament?

Fins a quin punt les aspiracions i l'esperança per al futur de l'alumnat són considerades en els plans d'estudi, en la cultura i en l'enfocament del personal del centre?

¿Qué implica para los alumnos desfavorecidos el asesoramiento profesional que reciben?

¿Cómo podría ser más guiado y específico este asesoramiento?

¿Hasta qué punto la aspiración y la esperanza para el futuro de los alumnos son consideradas en el plan de estudios, la cultura y el enfoque del personal del centro?

Does the career advice pupils receive mean much to the most disadvantaged pupils?

How can it be made more targeted and specific?

How far is aspiration and hope for the pupils' future built into the curriculum, culture and approach of staff in the school?

## Elements de la resiliència acadèmica per explorar (basats en l'evidència) Elementos de la Resiliencia Académica para explorar (basados en la evidencia)

Resolució de problemes.  
Resolución de problemas.  
Problem solving.

---

Ajudar l'alumnat a fer front a situacions i a aprendre per si mateixos a autocontrolar-se i a gestionar les emocions.  
Ayudar a los alumnos a hacer frente a situaciones y a aprender por ellos mismos a autocontrolarse y a gestionar las emociones.  
Helping pupils to cope and learn for themselves self-soothing and management of feelings.

---

Ajudar els altres, com el suport entre iguals o el voluntariat.  
Ayudar a otros, como el apoyo entre iguales o el voluntariado.  
Support to help others, e.g. peer mentoring, volunteering.

---

Oportunitats per a tot el personal, alumnat i famílies per aprendre sobre la resiliència.  
Oportunidades para todo el personal, alumnos y familias para aprender sobre la resiliencia.  
Opportunities for all staff, pupils and parents to learn about resilience.



## Model de preguntes a formular Modelo de preguntas a realizar

Com es creen i promouen les oportunitats per a la resolució de problemes en cada aspecte de la vida escolar, des de la gestió del comportament fins a l'aprenentatge a l'aula? Davant d'un problema, quant temps dedica el personal a dir a l'alumnat què ha de fer, en lloc de demanar-los que s'hi impliquin per resoldre-ho?

¿Cómo se crean y se promueven las oportunidades para la resolución de problemas en cada aspecto de la vida escolar, desde la gestión del comportamiento hasta el aprendizaje en el aula?

Delante de un problema, ¿cuánto tiempo dedica el personal a decir a los alumnos lo que tienen que hacer, en lugar de pedirles que se impliquen en resolverlo?

How are opportunities for a problem-solving approach created and promoted in every aspect of school life, from behaviour management to classroom learning?

When facing a problem, how much time do staff spend telling pupils what to do compared with asking them to help solve the problem in hand?

Què pensa l'alumnat sobre la seva gestió del comportament i el suport del personal del centre? Com ho millorarien?

Com se sent el personal en relació amb el desafiament de l'alumnat que no sap gestionar els seus sentiments?

¿Qué piensan los alumnos sobre su gestión del comportamiento y el apoyo del personal del centro? ¿Cómo lo mejorarían?

¿Cómo se siente el personal en relación con el desafío de los alumnos que no saben gestionar sus sentimientos?

What do pupils think of their behaviour management and pastoral support? How would they improve it?

How do staff feel in relation to the relentless challenge from pupils who do not manage their feelings well?

Com es promouen les oportunitats per al voluntariat en tot el pla d'estudis?

De quina manera l'alumnat podria donar-se més suport els uns als altres?

¿Cómo se promueven las oportunidades para el voluntariado en todo el plan de estudios?

¿De qué manera podrían los alumnos apoyarse mejor unos a otros?

How are opportunities for volunteering maximised across the curriculum?

In what ways could pupils better support each other?

Quins coneixements té el personal sobre els aspectes de la resiliència que podrien promoure el progrés acadèmic?

Com poden participar, l'alumnat i els seus pares i mares, en la promoció de la resiliència acadèmica a les escoles?

¿Qué conocimientos tiene el personal sobre los aspectos de la resiliencia que pueden promover el progreso académico?

¿Cómo pueden participar mejor los alumnos y sus padres para promover la resiliencia académica en las escuelas?

What do your staff understand about the aspects of resilience that can promote academic progress?

How can pupils and their parents be better engaged in schools' drive to promote academic resilience?

6. **Passar a l'acció.** Es recomana centrar-se en algunes activitats senzilles, que puguin tenir un impacte, i involucrar-hi tota la comunitat escolar. Les accions específiques recomanades són (Boingboing, 2017c):

- Ajudar l'alumnat a comprendre què és la resiliència i com pot aplicar-la a les seves pròpies vides.
- Assegurar-se que els alumnes vulnerables tinguin com a mínim una persona adulta de suport a qui puguin acudir en la comunitat escolar.
- Ajudar en les coses bàsiques l'alumnat que realment ho necessiti.
- Proporcionar oportunitats múltiples als nens i nenes que considerin que la resolució de problemes és una habilitat difícil de practicar.
- Assegurar-se que l'alumnat en situació de vulnerabilitat tingui una activitat amb la qual gaudeixi i que pugui fer-ho de manera regular.
- Crear espais segurs per a l'alumnat que desitgi retirar-se de la vida escolar "atrafegada".
- Ajudar l'alumnat a traçar un sentit a la vida i a desenvolupar esperança i aspiracions de futur.
- Ajudar l'alumnat a calmar-se, ensenyant autocontrol o maneig dels sentiments."
- Obtenir ajuda d'altres professionals.
- Promoure el suport per ajudar els altres, com per exemple a través del voluntariat o de la tutoria entre pares i mares.

7. **Avaluar i redefinir.** És convenient revisar les pràctiques educatives que s'han anat realitzant i analitzar la repercussió que han tingut en la comunitat. Per això, es pot adaptar el Marc de Resiliència (taula 1) com a eina d'avaluació o, fins i tot, la taula d'anàlisi (taula 2). La finalitat és comprovar si s'han realitzat o no les accions proposades, comprovar si realment han estat útils o si han de ser redissenyades o modificades. A més, pot ser que el centre educatiu vagi experimentant canvis al llarg del temps, ja sigui amb l'equip docent i directiu o amb l'alumnat, motiu pel qual es requerirà una redefinició d'accions establertes sobre el Marc de Resiliència.

#### 4. Recomanacions per a la pràctica en centres d'educació secundària

Com qualsevol iniciativa nova que suposi la implicació de tota la comunitat, començar a implementar l'ERA pot suposar un gran repte per als centres educatius. No obstant això, es pot començar proposant accions breus i senzilles que puguin tenir un impacte notable en la rutina educativa. Per exemple, revisant el Marc de Resiliència, es pot començar a crear un espai dins del centre educatiu en què l'alumnat pugui gaudir d'un clima tranquil per poder conversar i pensar amb calma les seves inquietuds. A continuació es proposen algunes recomanacions per adoptar l'ERA als centres educatius:

- **Projecte Educatiu de Centre (PEC).** La finalitat és integrar l'ERA com a element transversal al centre, sigui a curt o a llarg termini. Per això, es podria començar revisant el PEC tenint en compte les accions del Marc de Resiliència per redefinir els valors, objectius i prioritats d'actuació del centre. També es podrien revisar les accions quotidianes per

Es recomana centrar-se en algunes activitats senzilles, que puguin tenir un impacte, i involucrar-hi tota la comunitat escolar.

del Marco de Resiliencia disponibles en la misma página web (Boingboing, 2017b) e, incluso, se ofrece una plantilla en blanco para poder elaborarlo considerando las necesidades propias de la comunidad.

6. **Pasar a la acción.** Se recomienda centrarse en algunas actividades sencillas que pueden tener un impacto, involucrando a toda la comunidad escolar. Las acciones específicas recomendadas son (Boingboing, 2017c):

- Ayudar a los alumnos a comprender qué es la resiliencia y cómo pueden aplicarla en sus propias vidas.
- Asegurar que los alumnos vulnerables tengan al menos un adulto de apoyo al que puedan acudir en la comunidad escolar.
- Ayudar con las cosas básicas a los alumnos que realmente lo necesitan.
- Proporcionar oportunidades múltiples a los niños que encuentran que la resolución de problemas es una habilidad difícil de practicar.
- Asegurarse de que los alumnos en situación de vulnerabilidad tengan una actividad con la que disfruten y que puedan hacerla de modo regular.
- Crear espacios seguros para los alumnos que desean retirarse de la vida escolar “ajetreada”.
- Ayudar a los alumnos a trazar un sentido en la vida y a desarrollar esperanza y aspiraciones de futuro.
- Ayudar a los alumnos a calmarse, enseñando autocontrol o manejo de sus sentimientos.
- Obtener ayuda de otros profesionales.
- Promover el apoyo para ayudar a otros, como a través del voluntariado o la tutoría entre padres.

7. **Evaluar y redefinir.** Es conveniente revisar las prácticas educativas que se han ido realizando y analizar la repercusión que han tenido en la comunidad. Para ello, se puede adaptar el Marco de Resiliencia (Tabla 1) como herramienta de evaluación o, incluso, adaptar la Tabla de Análisis (Tabla 2). La finalidad es comprobar si se han realizado o no las acciones propuestas, comprobar si realmente han sido útiles o si deben ser rediseñadas o modificadas. Además, puede que el centro educativo vaya experimentando cambios a lo largo del tiempo, ya sea en el equipo docente y directivo o en los alumnos, motivo por el cual se requerirá de una redefinición de las acciones establecidas sobre el Marco de Resiliencia.

#### 4. Recomendaciones para la práctica en centros de educación secundaria

Como cualquier nueva iniciativa que abarque la implicación de toda la comunidad, empezar a implementar el ERA puede suponer un gran reto para los centros educativos. Sin embargo, se puede empezar por proponer acciones breves y sencillas que puedan tener un impacto notable en la rutina educativa. Por ejemplo, revisando el Marco de Resiliencia, se puede empezar por crear un espacio dentro del centro educativo donde los alumnos puedan gozar de un clima tranquilo para poder conversar y pensar con calma las inquietudes que puedan tener. A continuación se proponen algunas recomendaciones para adoptar el ERA en los centros educativos:

• **Proyecto Educativo de Centro (PEC).** La finalidad es integrar el ERA como elemento transversal en el centro, sea a

the website (Boingboing, 2017b) and it even provides a blank template to be able to draft one, taking into consideration the specific needs of the community.

6. **Do.** It is recommended that schools focus on a few quick and easy activities that can have an impact, getting the whole of the school community involved. The specific actions recommended are (Boingboing, 2017c):

- Helping pupils to understand what resilience is about and how they can apply it in their own lives.
- Ensuring that vulnerable pupils have at least one supportive adult they can turn to in the school community.
- Helping with the basics those pupils who really need them.
- Providing multiple opportunities for children who find problem-solving difficult to practise that skill.
- Making sure your most vulnerable pupils have an activity they enjoy and help them to actually do this on a regular basis.
- Creating safe spaces for pupils who wish to retreat from ‘busy’ school life.
- Helping pupils to map out a sense of future, developing hope and aspirations.
- Helping pupils to cope, teaching self-soothing or management of feelings.
- Getting help from other professionals.
- Supporting to help others such as through volunteering or peer mentoring.

7. **Review and redefine.** It is convenient to review the educational practices that have been carried out and analyse the impact they have had on the community. For this, the Resilience Framework (Table 1) can be adapted as an assessment tool, or the Audit Table can even be adapted (Table 2). The purpose is to make sure if the suggested actions have been done or not, checking if they have really been useful or if they should be redirected or modified. In addition, the school may experience changes over time, such as in the teaching and management team or in the students, which is why a redefinition of the actions established on the Resilience Framework will be needed.

#### 4. Recommendations for adopting ARA in secondary schools

The same as with any initiative that embraces the involvement of the entire community, starting to put ARA in place can be a big challenge for schools. However, they can start by proposing quick and easy actions that can have a notable impact on educational routine. For example, by revising the Resilience Framework, they can start by creating a space in the school where the students can enjoy a soothing climate to be able to talk and think calmly about the concerns they might have. The following are a series of recommendations for adopting ARA in schools:

• **School Education Project (SEP).** The aim is to integrate ARA as a cross-curricular element in the school, either in the short term or the long term. For this, the school could start by reviewing the SEP, considering the actions of the Resilience Framework to redefine the school’s values,

redefinir-les o incorporar-ne de noves, tenint en compte el Marc de Resiliència.

- **Projecte de Convivència i Èxit Educatiu.** Aquesta iniciativa tan recent pretén ser un instrument en què es reflecteixin les accions que el centre desenvolupa per capacitar la comunitat educativa sobre la convivència i la gestió positiva dels conflictes (Departament d'Ensenyament, 2017). La implementació d'aquest projecte podria realitzar-se concebut un enfocament de resiliència. Tant l'ERA com el projecte de convivència han de respondre a les necessitats educatives particulars de cada centre; per tant, l'anàlisi necessària dels passos d'implementació podria fer-se de manera paral·lela. Posteriorment, les accions del projecte de convivència es podrien proposar tenint en compte tots aquells elements del Marc de Resiliència amb els quals tinguin relació. D'aquesta manera, es proposa que ambdues iniciatives es realitzin paral·lelament i que es pugui considerar l'ERA per al disseny del projecte de convivència.
- **Comunitat educativa.** Com s'assenyala en un dels passos d'implementació de l'ERA, es pretén que tota la comunitat sàpiga què és la resiliència, la seva importància en el desenvolupament de l'estudiantat i com el centre contribueix a millorar-la. A més, malgrat que el Marc de Resiliència s'en-cara cap a l'alumnat, també es fan adaptacions per poder enfocar-lo cap a la millora de la resiliència de les famílies o de l'equip docent del centre.
- **Acció tutorial.** L'acció tutorial és el conjunt d'accions educatives que contribueixen al desenvolupament personal de l'estudiantat, al seguiment del seu procés d'aprenentatge i orientació. Amb la finalitat de donar suport a l'alumnat davant d'un succés o problema que pugui sorgir, els principis del Marc de Resiliència tenen un paper important en la funció del tutor o de la tutora. Aquests principis es defineixen per quatre accions que la persona docent ha de tenir en compte: acceptar el problema en qüestió; conservar les coses bones; comprometre's en la promoció de la resiliència, i involucrar en el procés altres persones de suport que l'alumne o alumna pugui necessitar.
- **Participació dels adolescents.** La participació dels adolescents en el desenvolupament d'activitats als centres educatius s'ha mostrat com un element necessari per al seu desenvolupament saludable i per a una transició més bona cap a la vida adulta. Es proposa donar-los l'oportunitat d'expressar les seves opinions i les seves propostes, amb una relació de confiança, en què es desenvolupi la corresponsabilitat en la presa de decisions conjuntes per donar resposta a les seves preocupacions i a les seves necessitats percebudes.
- **Activitats a l'aula.** Es poden proposar activitats concretes que estiguin relacionades amb el currículum. Per exemple, els objectius de l'assignatura Educació per al Desenvolupament Personal i la Ciutadania contenen elements relacionats amb les cinc àrees del Marc de Resiliència, com el coneixement de la pròpia identitat, les experiències personals, les responsabilitats, el manteniment de relacions sanes o l'empatia. Des d'aquesta assignatura, es poden dur a terme algunes activitats per tal que l'alumnat pugui entendre què és la resiliència i perquè la puguin millorar.

La finalitat és integrar l'ERA com a element transversal al centre, sigui a curt o a llarg termini.

corto o largo plazo. Para ello, se podría empezar por revisar el PEC considerando las acciones del Marco de Resiliencia para la redefinición de los valores, objetivos y prioridades de actuación del centro. También se podrían revisar las acciones cotidianas para redefinirlas o incorporar acciones nuevas considerando el Marco de Resiliencia.

- **Proyecto de Convivencia y Éxito Educativo.** Esta iniciativa tan reciente pretende ser un instrumento donde se reflejen las acciones que el centro desarrolla para capacitar a la comunidad educativa sobre la convivencia y la gestión positiva de los conflictos (Departament d'Ensenyament, 2017). La implementación de este proyecto podría realizarse concibiendo un enfoque de resiliencia. Tanto el ERA como el proyecto de convivencia tienen que responder a las necesidades educativas particulares de cada centro, por lo que los análisis que se requieren en sus pasos de implementación podrían realizarse de modo paralelo. Posteriormente, las acciones del proyecto de convivencia se podrían proponer teniendo en cuenta todos aquellos elementos del Marco de Resiliencia con los que tengan relación. Por lo tanto, se propone que ambas iniciativas se realicen paralelamente y que se pueda considerar el ERA para el diseño del proyecto de convivencia.
- **Comunidad educativa.** Como se señala en uno de los pasos de implementación del ERA, se pretende que toda la comunidad sepa qué es la resiliencia, su importancia en el desarrollo de los estudiantes y cómo el centro contribuye a mejorarla. Además, el Marco de Resiliencia, aunque se enfoque hacia los alumnos, también permite realizar adaptaciones para poder enfocarlo hacia la mejora de la resiliencia de las familias o del equipo docente del centro.
- **Acción tutorial.** La acción tutorial es el conjunto de acciones educativas que contribuyen al desarrollo personal de los estudiantes, al seguimiento de su proceso de aprendizaje y orientación. Con la finalidad de dar apoyo al alumnado delante de un suceso o problema que pueda surgir, los Principios del Marco de Resiliencia juegan un papel importante en el rol del tutor o de la tutora. Estos se definen por cuatro acciones que el docente debe tener en cuenta: aceptar el problema en cuestión, conservar las cosas buenas, comprometerse en la promoción de la resiliencia e involucrar en el proceso a otras personas de apoyo que el alumno o alumna pueda necesitar.
- **Participación de los adolescentes.** La participación de los adolescentes en el desarrollo de actividades en los centros educativos se ha mostrado como un elemento necesario para su desarrollo saludable y para una mejor transición a la vida adulta. Se propone darles la oportunidad de expresar sus opiniones y sus propuestas en una relación de confianza donde se desarrolle la corresponsabilidad en la toma de decisiones conjuntas para dar respuesta a sus preocupaciones y a sus necesidades percibidas.
- **Actividades en el aula.** Se pueden proponer actividades concretas que estén relacionadas con el currículum. Por ejemplo, los objetivos de la asignatura de "Educación para el desarrollo personal y la ciudadanía" contienen elementos relacionados con las cinco áreas del Marco de Resiliencia, como el conocimiento de la propia identidad, las experiencias personales, las responsabilidades, el mantenimiento de relaciones sanas o la empatía. Desde esta asignatura, se podrían realizar algunas actividades para que los alumnos puedan entender qué es la resiliencia y para que puedan mejorarla.

objectives and priorities for action. It could also review the everyday actions to redefine them or include new actions, taking the Resilience Framework into consideration.

- **Coexistence and Educational Success Project.** This very recent initiative aims to be an instrument to reflect the actions that the school takes to train the educational community in coexistence and positive conflict management (Departament d'Ensenyament, 2017). The plan could be put in place with the conception of a framework approach. Both ARA and the coexistence plan must meet each school's specific educational needs, so the analyses that are required in the steps towards their adoption could be done parallel to each other. The actions in the coexistence plan could then be proposed taking into account all the elements of the Resilience Framework that they bear a relation to. Therefore, the proposal is that both initiatives are run in parallel and ARA could be considered when designing the coexistence plan.
- **Educational community.** As was said in one of the steps for adopting ARA, the aim is for the entire community to know what resilience is, its importance in students' development and how the school can improve it. In addition, although student-focused, the Resilience Framework also allows adaptations to be made to focus it on improving the resilience of families or the teaching staff in the school.
- **Tutorial action.** The tutorial action is the set of educational actions that contribute to the students' personal development and to monitoring their learning and guidance process. In order to provide the students with support when faced by an event or problem that may arise, the Principles of the Resilience Framework play an important role in the work of the tutor. These are defined by four actions that the teacher has to take into account: Accepting the problem in question, conserving the good things, being committed to promoting resilience and involving other supporting people in the process that the student may need.
- **Participation of young people.** The participation of young people in school activities has been shown to be a necessary element for their healthy development and a better transition to adult life. The aim is to give them the opportunity to express their opinions and their ideas in a trusting relationship where shared responsibility is developed in joint decision-making to provide an answer to their concerns and perceived needs.
- **Classroom activities.** Specific activities are proposed that are related to the curriculum. For example, the aims of the "Education for personal development and citizenship" subject contain elements related to the five areas of the Resilience Framework, such as knowledge of their own identity, personal experiences, responsibilities, maintaining healthy relationships and empathy. A number of activities could be done in this subject so that students can understand what resilience is and so that they can improve it.

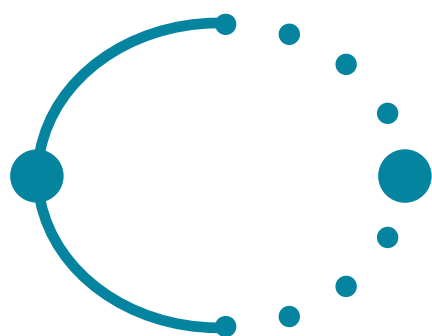


## 5. Referències / Referencias / References

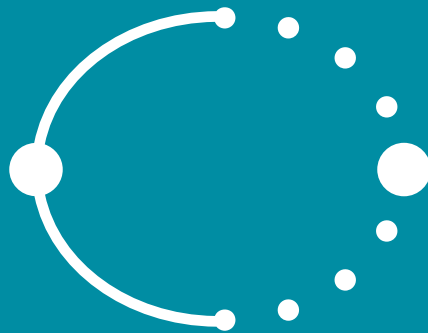
- Andrews, B., & Wilding, J. M. (2004). The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. *British Journal of Psychology*, 95(4), 509-521.  
<http://doi.org/10.1348/0007126042369802>
- Aumann, K., & Hart, A. (2009). *Helping children with complex needs bounce back. Resilient Therapy for parents and professionals*. Londres: Jessica Kingsley Publishers.
- Balsells, M. À.; Ciurana, A.; Fuentes-Peláez, N., & Pastor Vicente, C. (2017). Elements per fomentar la participació significativa dels adolescents en els centres educatius. *Càtedra Educació i Adolescència*, 1. Recuperat a partir de <https://repositori.udl.cat/handle/10459.1/59701>
- Boingboing. (2012). Resilience Framework (Children & Young People), oct. 2012 – Adapted from Hart & Blincow 2007  
<http://www.boingboing.org.uk/wp-content/uploads/2010/10/Resilience-Framework-children-and-young-people-2015.pdf>
- Boingboing. (2017a). How do I improve results through an Academic Resilience Approach? Recuperat l'1 de febrer de 2018, a partir de <http://www.boingboing.org.uk/improve-results-academic-resilience-approach/>
- Boingboing. (2017b). How to use the Resilience Framework. Recuperat l'1 de febrer de 2018, a partir de <http://www.boingboing.org.uk/use-resilience-framework-academic-resilience/>
- Boingboing. (2017c). The Academic Resilience Approach. Recuperat l'1 de febrer de 2018, a partir de <http://www.boingboing.org.uk/academic-resilience-approach/>
- Boingboing. (2017d). Which pupils are we talking about? Recuperat l'1 de febrer de 2018, a partir de <http://www.boingboing.org.uk/talking-pupils-academic-resilience/>
- Boingboing. (2017e). Audit the Whole School. Recuperat l'1 de febrer de 2018, a partir de <http://www.boingboing.org.uk/audit-whole-school-academic-resilience/>
- Cyrułnik, B. (2002). *Los patitos feos. La resiliencia: Una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona: Gedisa.
- Delage, M. (2010). *La resiliencia familiar*. Gedisa.
- Departament d'Ensenyament. (2017). Projecte de convivència i èxit educatiu. Generalitat de Catalunya.  
<http://xtec.gencat.cat/web/.content/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/0004/01d4f408-7a27-4017-bdd0-d63cb95b214f/PdC.pdf>
- Dix, K. L.; Slee, P. T.; Lawson, M. J., & Keeves, J. P. (2012). Implementation quality of whole-school mental health promotion and students' academic performance. *Child and Adolescent Mental Health*, 17(1), 45-51.  
<http://doi.org/10.1111/j.1475-3588.2011.00608.x>
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A Concept Analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73-82.  
<http://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2007.00070.x>
- Generalitat de Catalunya. (2013). Central de Resultats. Àmbit de salut mental i addiccions. Dades 2012. Observatori del sistema de salut de Catalunya. Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries de Catalunya.
- Generalitat de Catalunya. (2017). Dades dels indicadors de salut mental i addiccions. Dades 2016. Observatori del Sistema de Salut de Catalunya. Recuperat l'1 de novembre de 2017, a partir de [http://observatorisalut.gencat.cat/ca/central\\_de\\_resultats/informes\\_cdr/dades\\_actuais/](http://observatorisalut.gencat.cat/ca/central_de_resultats/informes_cdr/dades_actuais/)
- Grotberg, E. (2006). ¿Qué entendemos por resiliencia?, ¿Cómo promoverla?, ¿Cómo utilizarla? A *La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades* (p. 17-57). Barcelona: Gedisa.
- Hart, A.; Gagnon, E.; Eryigit-Madzwamuse, S.; Cameron, J.; Aranda, K.; Rathbone, A., & Heaver, B. (2016). Uniting Resilience Research and Practice With an Inequalities Approach. *SAGE Open*, 6(4), 215824401668247.  
<http://doi.org/10.1177/2158244016682477>
- Hart, A., & Heaver, B. (2013). Evaluating resilience-based programs for schools using a systematic consultative review. *Journal of Child and Youth Development*, 1(1), 27-53.
- Hodder, R. K.; Daly, J.; Freund, M.; Bowman, J.; Hazell, T., & Wiggers, J. (2011). A school-based resilience intervention to decrease tobacco, alcohol and marijuana use in high school students. *BMC Public Health*, 11, SP-722.  
<http://doi.org/10.1186/1471-2458-11-722> PMID: PMC3203076

- Little, M.; Axford, N., & Morpeth, L. (2004).  
Research Review: Risk and protection in the context of services for children in need. *Child & Family Social Work, 9*(1), 105-117.  
<http://doi.org/10.1111/j.1365-2206.2004.00296.x>
- Melillo, A., & Suárez Ojeda, E. N. (2001).  
*Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas*. Paidós.
- Molina, M. C.; Vaquero, E., & Vázquez, N. (2017).  
La promoció de la salut mental dels adolescents en els centres educatius : resiliència i recursos digitals. *Càtedra Educació i Adolescència, 2*.  
[https://repositori.udl.cat/bitstream/handle/10459.1/59705/Molina%26etal\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositori.udl.cat/bitstream/handle/10459.1/59705/Molina%26etal_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Oliva Delgado, A.; Hernando Gómez, Á.; Parra Jiménez, Á.; Pertegal Vega, M. Á.; Ríos Bermúdez, M., & Antolín Suárez, L. (2008).  
*La promoción del desarrollo adolescente. Recursos y estrategias de intervención*. Consejería de Salud. Junta de Andalucía.  
[https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/38595/promocion\\_desarrollo\\_adolescente.pdf/0bed92e5-e473-49de-a05f-8d9f2c5365bc](https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/38595/promocion_desarrollo_adolescente.pdf/0bed92e5-e473-49de-a05f-8d9f2c5365bc)
- OMS. (2004).  
*Invertir en: salud mental. Book*.  
[http://www.who.int/mental\\_health/advocacy/en/spanish\\_final.pdf](http://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf)
- Palacio, J. E., & Martínez de Biava, Y. (2007).  
Relación del rendimiento académico con la salud mental en jóvenes universitarios. *Psicogente, 10*(18), 113-128.
- Palacios, J., & Andrade, P. (2007).  
Desempeño académico y conductas de riesgo en adolescentes. *Revista de Educación y Desarrollo, 7*, 5-16.
- Richard, J. F.; Schneider, B. H., & Mallet, P. (2012).  
Revisiting the whole-school approach to bullying: Really looking at the whole school. *School Psychology International, 33*(3), 263-284.  
<http://doi.org/10.1177/0143034311415906>
- Vanistendael, S. (2009).  
*La resiliència o el realisme de l'esperança*. Barcelona: Claret.
- Walsh, F. (2004).  
*Resiliencia familiar: estrategias para su fortalecimiento*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- YoungMinds. (2018).  
Building Pupil Resilience in Schools. Recuperat l'1 de febrer de 2018, a partir de <https://youngminds.org.uk/what-we-do/our-projects/academic-resilience/>









Generalitat de Catalunya  
**Departament d'Educació**



**Universitat de Lleida**