



Instrucciones para aplicar UPRIGHT

Enhorabuena por su iniciativa de implantar UPRIGHT en su centro educativo.



Esta intervención le ayudará a mejorar la resiliencia y la salud mental en su comunidad.



INTRODUCCIÓN

Este documento proporciona instrucciones e información práctica sobre UPRIGHT. Su propósito es señalar cuáles son las condiciones necesarias para aplicar la intervención UPRIGHT en su centro educativo.

¿Dónde se encuentran los materiales?

En el sitio web de UPRIGHT <https://www.uprightproject.eu>

Para las versiones específicas de cada idioma, puede ponerse en contacto con las instituciones regionales que participaron en el desarrollo de la intervención:

- ! Inglés, español y euskera
 - Kronikgune Instituto de Investigación en Servicios de Salud: www.kronikgune.org
- ! Inglés
 - Centro de Resiliencia de la Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología: <https://www.ntnu.edu/psychology/resilience-centre>
- ! Italiano
 - Fundación Bruno Kessler, Trento (Italia) www.uprightprogram.eu/italiano/
- ! Polaco
 - Centro de Atención Diaria para Infancia y Adolescencia con Trastornos Psiquiátricos y del Habla, Wrocław (Polonia), Universidad Médica de Wrocław (Polonia) <https://umwd.dolnyslask.pl/zdrowie/projekty-eu/projekt-upright/>
- ! Danés
 - Universidad de Aarhus, Aarhus (Dinamarca) www.projekter.au.dk/upright/
- ! Islandia
 - Dirección de Salud de Reikiavik (Islandia) www.landlaeknir.is
 - Universidad de Islandia, Reikiavik (Islandia) www.upright.hi.is

¿Los materiales UPRIGHT son gratuitos?

Sí. Todos los materiales están disponibles para su descarga gratuita.

Los materiales necesarios para aplicar la intervención UPRIGHT en los centros educativos pueden descargarse en formato pdf o imprimirse directamente desde el sitio web.



Material de introducción

- **ANTES DE IMPLANTAR UPRIGHT EN EL CENTRO EDUCATIVO**

Adecuado como primera lectura. Breve introducción a la intervención UPRIGHT. Contiene información útil sobre los beneficios del programa y le ayuda a decidir si es de interés para su centro educativo.

- **INSTRUCCIONES PARA APLICAR UPRIGHT**

Es este documento que está leyendo actualmente. Este documento contiene la información práctica necesaria para decidir si el centro educativo está preparado y desea proceder a la implantación de UPRIGHT.

Manuales y diapositivas

- **BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS - MANUAL PARA PROFESORADO**

Este manual incluye las instrucciones para aplicar el programa en el centro educativo y la información teórica y práctica para todas las habilidades de resiliencia.

- **BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS - MANUAL PARA FAMILIAS**

Este manual está dirigido a las familias que deseen aprender y practicar las habilidades de resiliencia por su cuenta.

- **BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS - MANUAL PARA PROFESORADO**

Este manual incluye instrucciones para la aplicación del programa y una lista de actividades para realizarse en el ámbito educativo que generan una cultura de bienestar.

- **DIAPOSITIVAS DE POWERPOINT PARA PROFESORADO**

El programa ofrece diapositivas de PowerPoint para cada habilidad de resiliencia, que pueden utilizarse en las sesiones de formación al alumnado. Estas diapositivas pueden ser modificadas por el profesorado para adaptarlas a necesidades o preferencias específicas.

- **DIAPOSITIVAS DE POWERPOINT PARA FAMILIAS**

Estas diapositivas presentan los ejercicios para las habilidades descritas en el manual. Pueden servir de ayuda en las sesiones prácticas de formación de las familias en el centro educativo.



Materiales de audio/vídeo y grafismo

- **AUDIOS DE MINDFULNESS**

El programa ofrece 7 audios de sesiones guiadas de mindfulness. Se pueden encontrar en YouTube (<https://bit.ly/UPRIGHTYOUTUBE>). Estos audios contienen todas las instrucciones necesarias para llevar a cabo una sesión de mindfulness con éxito.

- **VÍDEOS DE UPRIGHT**

UPRIGHT tiene un canal de YouTube, <https://bit.ly/UPRIGHTYOUTUBE>, donde se publican los vídeos y audios utilizados en la intervención.

- **PÓSTERES DE UPRIGHT**

Para ayudar a crear una cultura del bienestar en la escuela, UPRIGHT proporciona 5 pósteres imprimibles en pdf con mensajes sobre el cuidado de la salud mental. Estos pósteres se pueden exponer públicamente en los centros educativos para destacar la importancia de la atención a la salud mental.

- **MENSAJES DIGITALES CORTOS DE UPRIGHT**

UPRIGHT ofrece mensajes digitales que se muestran en las redes sociales de la escuela para promover las habilidades de resiliencia en toda la comunidad. Estos mensajes digitales también fomentan el intercambio de ideas.

Material opcional de apoyo

- **PREGUNTAS FRECUENTES**

Preguntas y respuestas frecuentes sobre la intervención UPRIGHT.

- **REGIONALIZACIÓN**

El documento de adaptación regional contiene una lista de habilidades de resiliencia que los y las adolescentes de diferentes regiones europeas (España, Italia, Polonia, Dinamarca e Islandia) han encontrado significativas y relevantes para su vida cotidiana. Este documento es útil para los centros educativos de cualquiera de estas regiones, ya que proporciona información del contexto específico.

- **HERRAMIENTAS DE MONITORIZACIÓN**

Listados con las tareas a realizar creados para supervisar el progreso de ejecución de los programas UPRIGHT, para hacer un seguimiento de las actividades completadas y pendientes y para detectar desviaciones del plan original.



RECURSOS NECESARIOS PARA LA IMPLANTACIÓN DE UPRIGHT EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

A continuación, detallamos los recursos humanos, de infraestructura y financieros recomendables para implantar UPRIGHT de forma exitosa en los centros educativos.

Personal del centro educativo

El profesorado es el primer actor que participa en el programa. Cuanto más se involucre el profesorado, mejor va a ser el resultado, ya que pueden incorporar los conocimientos de UPRIGHT dentro de sus asignaturas académicas.

La **dirección del centro educativo** debe participar autorizando la aplicación del programa y facilitando la creación de una cultura del bienestar.

También se recomienda la **participación de consejeros/as escolares, pedagogos/as o psicólogos/as educativos**. Los centros educativos también pueden utilizar otros recursos internos pertinentes, como el profesorado de apoyo terapéutico y el personal orientador que trabajan con jóvenes con necesidades especiales.

En resumen, los recursos humanos recomendados consistirían en una persona de la dirección del centro educativo, una persona que coordine UPRIGHT dentro del centro educativo y dos profesores/as por aula participante.

Recursos para la formación del profesorado

El profesorado y el personal que supervisa la impartición del programa UPRIGHT deben formarse en los componentes y habilidades de UPRIGHT previo a formar a los y las adolescentes. La formación básica del profesorado debe incluir **mindfulness como habilidad transversal y obligatoria**.

En los centros educativos en los que ya se ha aplicado el programa, puede ser útil promover que **el profesorado que ya se ha formado en UPRIGHT forme a su vez a sus colegas**, utilizando su experiencia adquirida en las últimas ediciones del programa. Esto requeriría una **jornada de formación completa y una supervisión continua**. Es importante organizar una reunión introductoria para empezar.

En los centros educativos en las que aún no se ha implantado el sistema UPRIGHT, es importante organizar una formación para el profesorado de unas **10-20 horas de duración**. La formación principal podría ofrecerse en el primer año de implantación, mientras que en los años siguientes sólo se organizarían algunas reuniones de actualización (5-6 horas en total).

Como la formación lleva tiempo, se recomienda **empezarla lo antes posible en el curso escolar**.

Recursos de formación para adolescentes



Este documento forma parte de un proyecto financiado por el programa de investigación e innovación Horizonte 2020 de la Unión Europea mediante el acuerdo de subvención nº 754919.

El artículo refleja únicamente las opiniones de los autores y la Comisión Europea no es responsable del uso de la información aquí presentada.

La efectividad de la intervención UPRIGHT se ha evidenciado aplicándola en dos cursos escolares consecutivos. No obstante, el programa puede aplicarse de con otro formato (por ejemplo, solo implementar una parte del contenido o implementar la intervención completa en un año y no en dos...) con la limitación de que no se ha testado su efectividad siguiendo otro formato.

Familias

Las familias han de participar siempre que sea posible, ya que son un agente relevante para la efectividad de la intervención. Todos los materiales creados durante las actividades de difusión, como **fotos, vídeos, carteles, seminarios web pregrabados y folletos**, pueden utilizarse para **informar a las familias sobre UPRIGHT**.

Algunas familias son fáciles de involucrar, pero otras son más difíciles. Una estrategia para animar a las familias a visitarnos puede ser organizar un **evento en el que participe el alumnado** (por ejemplo, una obra de teatro o una exposición). La organización de eventos virtuales con las familias puede ser menos eficaz que las reuniones presenciales. Sin embargo, para algunas familias y en circunstancias específicas (por ejemplo, restricciones debidas a la pandemia), estos eventos también funcionarían.

Recursos adicionales de infraestructura

Los recursos básicos de infraestructura necesarios para la ejecución del programa son contar con **conexión a Internet, un proyector, programa de diapositivas (PowerPoint), los materiales impresos, una impresora, ordenadores y las herramientas en línea**.

Colaboración con organizaciones locales o redes educativas

La participación de **psicólogos/as educativos y asesores de necesidades especiales** en la aplicación de UPRIGHT podría añadir más valor al proceso.

Desde el punto de vista de la creación de redes, sería útil el **intercambio de experiencias entre los centros educativos ya familiarizados con la aplicación de UPRIGHT con nuevos centros educativos sin experiencia**. Por ejemplo, podrían organizarse reuniones para intercambiar información relevante y conocimientos técnicos entre profesorado de los distintos centros educativos.

La aplicación de un **programa como UPRIGHT con un compromiso político** podría beneficiar a toda la sociedad y al sistema de salud pública.

Costes de ejecución del programa



El programa UPRIGHT ha sido diseñado para su plena inclusión en la vida cotidiana de la escuela. Los costes podrían cubrirse con el **presupuesto interno de la escuela**, o los centros podrían solicitar **financiación externa**.

CARACTERÍSTICAS BÁSICAS DE UPRIGHT

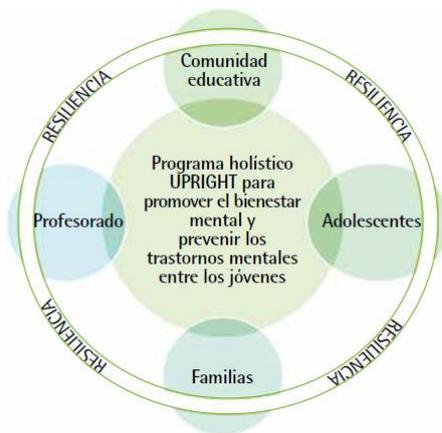


Figura 1. Enfoque integral de la escuela en UPRIGHT

UPRIGHT adopta un enfoque integral para crear un entorno educativo que promueva el bienestar mental y la resiliencia. Este enfoque implica a toda la comunidad educativa. Se establecen relaciones positivas con las familias, el alumnado y los organismos comunitarios; todo el centro educativo se compromete con el bienestar y el aprendizaje de su alumnado.

La intervención de UPRIGHT consta de tres pasos para aumentar la resiliencia y crear una cultura de bienestar en la escuela.

Paso 1 - Formación del personal educativo en la intervención UPRIGHT

En UPRIGHT, el papel del profesorado es orientar al alumnado mientras exploran diversas habilidades de resiliencia aplicadas a experiencias específicas y relevantes en sus vidas. No se espera que el profesorado proporcione todas las respuestas, sino que muestre la voluntad de aprender juntos/as.

¿Cómo formar al personal de la escuela en el programa BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS?

Se invita a toda la comunidad educativa a formarse en el programa BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS. Sin embargo, las personas que enseñan UPRIGHT al alumnado deben ser formadas primero.

Dependiendo de los recursos disponibles, la formación puede ser:

- impartida por una persona experta en UPRIGHT que se encargará de formar al profesorado
- o puede ser autodidacta, leyendo el manual y realizando los ejercicios propuestos.



Se necesitan entre 12 y 36 horas para aprender la teoría y realizar las actividades prescritas en ambos casos.

Durante la formación, se espera que los futuros formadores de UPRIGHT aprendan las habilidades del programa y las apliquen en su vida diaria, con la esperanza de experimentar los beneficios del programa de primera mano.

Para motivar al profesorado a participar en esta formación, lo mejor es que forme parte de su formación anual. Además, las sesiones de formación han de ser muy participativas y la asistencia puede premiarse con un certificado o algún reconocimiento.

¿Cómo formar al personal educativo en el programa BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS?

Para aplicar el programa de BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS, no es necesaria ninguna formación adicional, aparte de la formación en habilidades de resiliencia descrita en el manual de BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS.

Este segundo programa está dedicado a generar una cultura de bienestar mental en el centro educativo. Para implementarlo adecuadamente, el profesorado debe considerar y adoptar una conducta en la que se cultiven las relaciones positivas entre compañeros/as y alumnado, destacando los valores de inclusión, participación activa y pertenencia. También es importante que el equipo educativo aplique estos valores en acciones observables en su trabajo diario para que sean aprendidos e interiorizados por el alumnado.

Paso 2 - Formación de los y las adolescentes en la intervención UPRIGHT

Una vez que el personal del centro educativo está preparado para la intervención UPRIGHT, puede comenzar la formación del alumnado.

El programa UPRIGHT proporciona al profesorado todos los materiales necesarios para llevar a cabo la formación del alumnado. Todos estos materiales se utilizan para implementar íntegramente la intervención UPRIGHT. Puede encontrar información completa sobre la aplicación del programa **BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS** en su manual.

¿Cómo formar al alumnado adolescente en el programa BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS ?

El marco conceptual de UPRIGHT consta de cuatro componentes diferentes: mindfulness, afrontamiento, eficacia y aprendizaje social y emocional, que recopilan entre sí a 18 habilidades.





Figura 2. El programa BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS consta de 4 componentes y 18 habilidades de resiliencia

El programa BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS aspira a ser efectivo y a ajustarse a las diferentes necesidades de cada centro educativo.

Por ello, propone un número mínimo de 18 sesiones a realizarse para garantizar su efectividad. No obstante, una vez cubierto este número mínimo, el programa puede ampliarse hasta 24 sesiones con el alumnado, en función de las necesidades del centro.

BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS, APLICACIÓN:

18 sesiones + 6 sesiones opcionales. Cada sesión dura al menos 40 minutos

El orden de presentación de los componentes es flexible. Sin embargo, una vez que empiece con un componente, es recomendable entrenar todas sus habilidades antes de pasar al siguiente.

¿Cómo formar al alumnado adolescente en el programa BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS?

El programa BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS tiene como objetivo sensibilizar sobre la importancia de cuidar la salud mental y promover una cultura de bienestar mental en los centros educativos. Consiste en actividades diseñadas para ampliar la formación en resiliencia que se realiza en las aulas e incluir a toda la

Figura 3. El programa BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS consta de 4 módulos de actividades abiertas que fomentan un entorno educativo resiliente y una cultura de bienestar mental.



comunidad educativa. Puede encontrar información completa sobre la aplicación del programa BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS en su manual.

En este enfoque integral se extiende la participación a todo el personal del centro educativo, a todo el alumnado, a las familias y a las instituciones de la comunidad.

Formas de INVOLUCRAR A LAS FAMILIAS

- 
 Abrir canales de comunicación con las familias utilizando el correo electrónico, las páginas web del centro educativo y las reuniones presenciales. También puede implicar a la asociación de padres y madres de alumnado en la difusión de las actividades y en mantener a las familias al día de las novedades.
- 
 Mantener a las familias informadas sobre el desarrollo del programa: presentar el calendario de actividades, las fechas, el procedimiento de inscripción, y proporcionar información tras la realización de las actividades. El alumnado también puede hablar del programa en casa, con sus familias, para proporcionar la información de primera mano.
- 
 Invitar a las familias a participar en las actividades del programa de forma presencial. Su participación activa valida y apoya la promoción de la resiliencia y el bienestar mental en los centros educativos.

Formas de INVOLUCRAR AL PERSONAL EDUCATIVO

- 
 Informar al personal del centro educativo del programa, es decir, comunicarle que el programa está en marcha y presentar las actividades previstas y el calendario. De este modo, se asegurará de que el personal pueda asistir y apoyar la promoción de la resiliencia y la cultura del bienestar mental.
- 
 Circular información sobre el programa por correo electrónico o Intranet a todo el personal del centro educativo a todos los niveles, incluido el personal de limpieza, la administración, profesorado y equipo directivo.

Formas de INVOLUCRAR A LA COMUNIDAD

Se puede fomentar la participación de la comunidad invitando a personas o instituciones de la comunidad y del barrio a participar en las actividades.

- 
 Difunde las actividades en los servicios locales de tu comunidad y utiliza la página web para anunciarlas, de modo que cualquier persona del barrio pueda asistir. Los miembros de la comunidad pueden acudir Al centro educativo para hablar de resiliencia o bienestar mental. Los representantes del centro educativo pueden visitar las instituciones locales o las personas que promueven la resiliencia y el bienestar mental.
- 
 Conectad con otros centros educativos que apliquen el programa UPRIGHT: organizad algunas actividades conjuntamente.



Paso 3 - Formar a las familias en la intervención UPRIGHT

Para la correcta implementación de UPRIGHT, el centro educativo ha de involucrar a las familias desde el principio para que participen activamente en el programa.

La participación de las familias es clave para el éxito del programa. Por lo tanto, las familias también reciben la formación en habilidades de resiliencia UPRIGHT.

Hay que reconocer que involucrar a las familias para que se impliquen en cualquier programa educativo de centro es un reto, y UPRIGHT no es una excepción.

Intenta seguir estas sugerencias para conseguir que las familias se impliquen:

1- Infórmales sobre el programa el primer día del curso académico, en persona y mediante herramientas digitales (correo electrónico o canales de comunicación internos de la escuela-familia).

2- Explícales lo que supone su participación, los beneficios que se esperan para sus hijos/as, para si mismos y para la comunidad escolar, y su duración.

3- Informa a las familias sobre el progreso de la intervención en el centro educativo. Esto les mantendrá motivadas para seguir participando.

4- Añade una sección UPRIGHT en la página web del centro educativo y en las redes sociales, para que las familias puedan consultarla y seguir las noticias.

5- En el centro educativo, ofrece sesiones de formación presencial de UPRIGHT para las familias. Las familias aumentarán su compromiso con el programa si el centro educativo organiza reuniones presenciales para que puedan intercambiar experiencias con el profesorado que participa en el programa UPRIGHT. Estas reuniones complementan la modalidad de formación digital para las familias.

¿Cómo se forma a las familias en el programa BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS?

UPRIGHT ha creado su propio manual BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS para las familias. Este manual explica brevemente cada componente de resiliencia y habilidad del programa y tiene ejercicios específicos de habilidad para las familias. Estos ejercicios pueden realizarse individualmente o en grupo familiar.

Además de la autoformación de cada familia, es conveniente organizar sesiones presenciales en el centro para ampliar la formación, fomentar el intercambio de experiencias y resolver dudas. Una persona experta en UPRIGHT (de dentro o fuera del centro educativo) ha de moderar estas



Este documento forma parte de un proyecto financiado por el programa de investigación e innovación Horizonte 2020 de la Unión Europea mediante el acuerdo de subvención nº 754919.

El artículo refleja únicamente las opiniones de los autores y la Comisión Europea no es responsable del uso de la información aquí presentada.

sesiones presenciales con las familias. Una sugerencia es organizar una formación para las familias de al menos dos sesiones, de una hora y media de duración, con una semana de diferencia. Estas sesiones podrían tener lugar por la mañana o por la tarde, según las preferencias. Si es difícil encontrar suficientes participantes, se podrían organizar sesiones híbridas, combinando la asistencia telemática y la presencial. Otra opción podría ser organizar la formación durante el fin de semana.

La autoformación en habilidades UPRIGHT puede estructurarse en 18 sesiones de 30 minutos, pero cada persona puede decidir su propio ritmo.

¿Cómo se forma a las familias en el programa BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS?

La implicación de las familias en el programa BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS consiste en mantenerlas informadas de las actividades del programa que se van a realizar y la conveniencia de su participación activa en las mismas. La asistencia de las familias refuerza el compromiso de todos y todas para crear una cultura de bienestar mental en el centro educativo. En casa, las familias pueden preguntar a los y las adolescentes sobre las actividades del programa y aconsejarles acerca de cómo llevar a cabo estas actividades de la mejor manera posible.

MOTIVACIÓN DE LA INTERVENCIÓN Y SUS HERRAMIENTAS

Como material adicional, la intervención UPRIGHT ofrece dos plantillas de monitorización para evaluar el progreso y el grado de aplicación de cada programa. Gracias a estas dos plantillas será posible detectar las desviaciones de los programas y recapitular el grado de aplicación de los mismos al final del curso.

