



Universal Preventive Resilience
Intervention Globally implemented
in schools to improve and promote
mental Health for Teenagers

BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS

Manual



This document is part of a project that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 754919. The information reflects only the authors view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

El manual UPRIGHT – BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS

El manual y los materiales complementarios son el programa central del proyecto UPRIGHT, creado por profesionales experimentados en resiliencia y psicología positiva.

El equipo UPRIGHT

Asociación Instituto de Investigación en Servicios de Salud–Kronikgunne, País Vasco (España)

- Carlota Las Hayas Rodríguez
- Irantzu Izco-Basurko
- Ane Fullaondo Zabala

Fundación Bruno Kessler, Trento (Italia)

- Silvia Gabrielli
- Silvia Rizzi
- Valeria Donisi
- Sara Carbone

Centro de atención diaria para niños y adolescentes con trastornos psiquiátricos y del habla, Wrocław (Polonia)

- Iwona Mazur

Centro de atención diaria para niños y adolescentes con trastornos psiquiátricos y del habla, Wrocław (Polonia) Hospital especializado Falkiewicz, Wrocław (Polonia)

- Anna Królicka-Deręgowska
- Piotr Czyż
- Renata Poteralska
- Urszula Andruszko

Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología, Trondheim (Noruega)

- Odin Hjemdal
- Roxanna Morote
- Frederick Anyan

Dirección de Salud de Islandia, Reykjavík (Islandia)

- Dóra Guðrún Guðmundsdóttir
- Sólveig Karlsdóttir

Universidad de Aarhus, Aarhus (Dinamarca)

- Nina Tange
- Mette Marie Ledertoug
- Louise Tidmand

Universidad de Islandia, Reykjavík (Islandia)

- Anna S. Olafsdóttir
- Bryndis Jona Jonsdóttir
- Ingibjörg V. Kaldalons
- Unnur Björk Arnfjörð

Editado por: Unnur Björk Arnfjörð; Sólveig Karlsdóttir; Alda Ingibergsdóttir; Carlota Las Hayas
Version 2.0 (10 de enero 2022).

Punto de contacto responsable: Kronikgune (kronikgune@kronikgune.org) para las versiones en inglés, español y euskera; FBK (info-upright@fbk.eu) para la versión en italiano; UMWD (aldona.iwasieczko@dolnyslask.pl) para la versión en polaco; AU (Mette@Ledertoug.dk; Knoop@edu.au.dk) para la versión en danés; y UoI (ubj@hi.is) para la versión en islandés.

©Proyecto UPRIGHT. Esta obra está bajo una licencia CC BY-NC-SA 4.0.



CC BY-NC-SA: Esta licencia permite a los re-usuarios distribuir, mezclar, adaptar y construir sobre el material en cualquier medio o formato para propósitos no comerciales solamente, y siempre y cuando se dé la atribución al creador ©Proyecto UPRIGHT. Todos los derechos reservados). Si usted remezcla, adapta o construye sobre el material, debe licenciar el material modificado bajo idénticos términos.

Agradecimientos

Se agradece la contribución de los siguientes profesionales, que realizaron el control de calidad, pro-porcionaron comentarios o revisaron el manual: Esteban de Manuel Keenoy, Olatz Albaina, Nerea González, Irati Erreguerena, Iñaki Zorrilla, Patricia Pérez Martínez de Arrieta, Jessica Fernández, Ana González-Pinto, Serafina Agnello, Alda Ingibergsdottir, Hrefna Palsdottir; Hans Henrik Knoop.

Los autores desean dar las gracias a todos los/as adolescentes, sus familias y profesionales de los centros educativos que participan en el programa UPRIGHT, así como a las instituciones y organismos que han hecho posible el desarrollo del proyecto UPRIGHT.

Contenidos

¿Qué es el programa BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS? 06

¿Cuál es el objetivo del programa BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS? 07

¿Cómo funciona? 07

¿Quiénes participan? 07

¿Cómo se implementa BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS en el centro educativo? 08

Ejemplo de un plan completado 10

Catálogos de actividades BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS

A Catálogo de actividades colectivas 12

1. Pósteres «Hazlo tú mismo» sobre habilidades UPRIGHT 14

2. Feria UPRIGHT 18

3. ¿Qué hemos aprendido en UPRIGHT? Repaso de las habilidades y los componentes UPRIGHT 22

4. El alumnado de BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS enseña las habilidades a alumnado más joven 26

5. Buena acción aleatoria: Cadena de favores 30

6. Proyección de películas: Por ejemplo: «Cadena de favores» 34

7. Cartas de agradecimiento 38

8. Juego grupal: Rueda de la felicidad 42

9. Charlas de ponentes: Invitar a un/a deportista 46

10. Profesorado o personas expertas hacen una presentación sobre UPRIGHT 50

11. Profesorado o personas expertas hacen un taller sobre UPRIGHT 54

12. Visitar una Organización No Gubernamental (ONG) 58

13. Redes sociales: Creación del vídeo «¿Qué es UPRIGHT?» 62

14. La resiliencia en foto o vídeo 66

15. Evento de elogios cibernéticos 70

16. Ayuda a otros utilizando las redes sociales 74

17. Crea una historia social en vídeo 78

B	Catálogo de sesiones de Mindfulness	82
	1. Sesión de mindfulness en el exterior	84
	2. Mindfulness: la actividad de la palomita	90
	3. Sesiones de audios de mindfulness	94
	3.1 El ancla	95
	3.2 Agitación – Calma Cuerpo y respiración	95
	3.3 Sonidos y pensamientos	95
	3.4 Exploración corporal	95
	3.5 Meditación del corazón	95
	3.6 Cambios de marcha: caminar con atención	95
	3.7 Escuchar todo: escucha de atención plena	95

C	Catálogo de pósteres	98
----------	-----------------------------	-----------

D	Catálogo de mensajes digitales cortos	104
----------	--	------------

	Apéndice: Ejemplos reales de actividades	114
--	---	------------



¿Qué es el programa BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS?

El objetivo del programa BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS es concienciar sobre la importancia de cuidar la salud mental y promover una cultura de bienestar mental en los centros educativos. Consiste en ampliar el entrenamiento en resiliencia

a toda la comunidad educativa. En este enfoque integral se invita a participar en el programa al personal del centro educativo, a todo el alumnado, a sus familias y a organizaciones comunitarias.



Figura 1. El programa BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS consta de 4 módulos de actividades abiertas que fomentan la resiliencia en el entorno educativo y una cultura de bienestar mental.

Las actividades del programa BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS refuerzan actitudes sociales que promueven un clima escolar positivo: la inclusión, la pertenencia, la participación y las relaciones positivas.



¿CUÁL ES EL OBJETIVO DEL PROGRAMA "BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS"?

El objetivo es crear una cultura de bienestar mental en el centro educativo. Para lograrlo, el programa incluye un conjunto de actividades que promueven la resiliencia colectiva, la inclusión, la pertenencia, la participación y las relaciones positivas.



¿CÓMO FUNCIONA?

El programa pone en marcha cuatro grupos diferentes de actividades durante el curso académico: actividades colectivas, sesiones de mindfulness, exposición de pósteres y publicación de mensajes digitales. La ejecución del programa es flexible tanto en fechas, en actividades a elegir y en la forma de realizarlas. Las personas responsables de su ejecución pueden adaptar las actividades a su contexto/necesidades. Nota: Para inspirarse, se puede consultar el apéndice que aparece al final del manual, en el que se muestra cómo han llevado a cabo estas actividades otros centros educativos en Europa.



¿QUIÉNES PARTICIPAN?

El programa debe ser completado por los/as estudiantes que participan en UPRIGHT; sin embargo, otros/as estudiantes de la misma escuela, profesorado, familias y otros miembros de la comunidad ¡también están invitados a participar!

¿Cómo se implementa el programa BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS en el centro educativo?

Durante el año académico se llevarán a cabo cuatro tipos de actividades colectivas en el centro educativo: **(A)** actividades colectivas **(B)** sesiones de mindfulness, **(C)** pósters y **(D)** breves mensajes digitales.



Aplica el
programa en
3 pasos



Paso 1

¡Planificad las actividades con antelación!

A Seleccionad al menos **cuatro actividades colectivas** del "Catálogo de actividades colectivas" que contiene un total de 17 actividades".

Las actividades colectivas de BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS pueden integrarse dentro de otras actividades habituales de centro. Incluso, la/s actividad/es de BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS pueden convalidarse por actividades de centro de ese año (viajes, películas, charlas, etc.) cuando ambas sean tan parecidas que resulten redundantes.

B Seleccionad al menos **cuatro sesiones de mindfulness** del "Catálogo de sesiones de mindfulness" que contiene un total de 9 sesiones de Mindfulness, siendo 7 de ellas audios (cada audio equivale a una sesión de mindfulness). Estas sesiones serán dirigidas por uno o varios voluntarios del centro educativo ('monitores de mindfulness').

C Exponed todos los **pósteres** del programa (véase el "Catálogo de pósteres"). Los pósteres pueden exponerse impresos en cartulina en las paredes del centro educativo o digitalmente (publicándolos en las redes sociales del centro), según decida el personal del centro. Los pósteres pueden mostrarse todos a la vez o gradualmente a lo largo del curso, según las preferencias locales.

D Publicad todos los **breves mensajes digitales** del programa (véase el "Catálogo de breves mensajes digitales"). Se publicarán en las plataformas digitales que decida el personal del centro. La difusión de los breves mensajes digitales debe ser gradual a lo largo del curso escolar.



Paso 2

Definid el calendario

Definid el horario y las fechas en que se llevarán a cabo estas actividades en el centro educativo.



Paso 3

Seleccionad el personal responsable

Seleccionad la/s persona/s encargada/s de llevar a cabo las actividades de BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS. Todo el personal responsable debe haber sido formado en las habilidades de UPRIGHT.

Ejemplo de un plan completado

Con fines didácticos* ofrecemos aquí el resultado de una programación completa de BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS para un centro educativo:

	¿Qué hacer?	¿Cuándo?	¿Quién está al mando?
Cuatro actividades colectivas	• Cartas de agradecimiento	15 de diciembre de 2021	Luisa
	• Presentación de una experta en salud mental: "Conocimientos en salud mental"	15 de enero de 2022	Jon
	• El alumnado de BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS enseña a alumnado más joven la "Habilidad de mentalidad de crecimiento" de UPRIGHT	12 de marzo de 2022	María
	• Juego grupal: Rueda de la felicidad	25 de mayo de 2022	Antonio
Cuatro sesiones de mindfulness	• Sesión de mindfulness en el exterior.	18 de octubre 2021	Ángela
	• Audio de mindfulness: Agitación – Calma Cuerpo y respiración	15 de enero 2022	María
	• Audio de Mindfulness: Sonidos y Pensamientos	11 de febrero 2022	Ángela
	• Audio de Mindfulness: Exploración corporal	15 de abril 2022	María
Mostrar pósteres	• Póster 1	15 de septiembre 2021	Antonio
	• Póster 2	15 de octubre 2021	Antonio
	• Póster 3	15 de noviembre 2021	Antonio
	• Póster 4	15 de diciembre 2021	Antonio
	• Póster 5	15 de enero 2022	Antonio
Publicar breves mensajes digitales	• Breve mensaje digital 1	25 de septiembre 2021	Luisa
	• Breve mensaje digital 2	2 de octubre 2022	Luisa

**Para diseñar su propia programación de BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS en su centro, consulte los "Catálogos de actividades de BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS" disponibles en este manual en las siguientes secciones.*

Allí también encontrará instrucciones detalladas sobre cómo llevar a cabo cada actividad.



Catálogos de actividades BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS

Las actividades del programa BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS se recogen en catálogos separados, según el tipo de actividad:

A. Catálogo de actividades colectivas

B. Catálogo de sesiones de mindfulness

C. Catálogo de pósteres

D. Catálogo de mensajes digitales cortos

Aquí encontrará una descripción de cada actividad con instrucciones para llevarla a cabo.

A

Catálogo de Actividades Colectivas



Este catálogo contiene una lista de 17 actividades colectivas. Las actividades colectivas de BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS pueden diseñarse para reforzar el conocimiento de cualquier habilidad de UPRIGHT.

Para crear su plan de BIENESTAR PARA TODOS, elija cuatro actividades colectivas de este catálogo.

Recordatorio: Si el centro educativo ya tenía planificada alguna actividad colectiva para ese mismo curso que resulta que es muy parecida a cualquiera de las propuestas en este catálogo, esa actividad del centro puede convalidar a la actividad de BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS.

Pósteres «Hazlo tú mismo» sobre las habilidades de UPRIGHT

01

Tiempo requerido

PARA PREPARAR LA ACTIVIDAD: 30 minutos.
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 2 horas.



Recursos necesarios

- ▶ **PERSONAL DEL CENTRO EDUCATIVO IMPLICADO:** Un profesor/a por aula.
- ▶ **INVITADO/A EXTERNO/A PERSONA EXTERNA REQUERIDA:** Ninguno/a.
- ▶ **MATERIAL NECESARIO:** Los pósteres pueden presentarse en diferentes materiales. Pueden estar hechos de cartón tradicional de cualquier tamaño o ser versiones en grande de las notas adhesivas post-it, dependiendo del espacio del que se disponga para ellos en el centro. También pueden crearse con software disponible, como PowerPoint.
- ▶ **SUGERENCIAS DE UBICACIÓN:** Los pósteres en papel pueden colocarse de forma consecutiva en el pasillo del centro educativo, para crear un recorrido por una exposición. Alternativamente, una esquina de cualquier sala del centro educativo puede denominarse «El rincón UPRIGHT» y exhibir en ella los pósteres. Los pósteres pueden colocarse en cualquier lugar del centro educativo para que los vea toda la comunidad educativa.
Si el profesorado decide hacer fotografías de los pósteres en papel o si los pósteres ya están en formato digital, pueden subirse a la página web del centro educativo y a la web de UPRIGHT.



A quién está dirigido

Todo el personal del centro, alumnado, familias y las personas del área circundante que visitan el centro educativo y las que visitan las páginas web.

- ▶ **ESTRATEGIAS DE DIFUSIÓN:** Los pósteres en formato digital pueden exhibirse en pantallas de televisión (si las hay en el centro). El centro educativo también puede mostrar estos pósteres en su página web y en la sección para la Comunidad de la plataforma UPRIGHT (si el alumnado y los centros dan su consentimiento).

Instrucciones

¡Decora tu aula con pósteres económicos hechos por el alumnado!

El alumnado crea los pósteres para mostrar visualmente un mensaje clave acerca de una habilidad UPRIGHT sobre la que la clase debe reflexionar.

El alumnado trabaja en pequeños grupos de 5 personas para hacer una puesta en común de ideas sobre las lecciones aprendidas respecto a una habilidad UPRIGHT concreta. Después, cada grupo selecciona solo una lección principal y la muestra con pocas palabras y con imágenes en un póster. Pueden utilizar medios digitales para crear el póster, pero también pueden hacerlo a mano.



Repaso



El personal del centro educativo puede plantearse la posibilidad de crear un recorrido por la exposición a fin de incentivar al alumnado a examinar los pósteres de sus compañeros. Tras el paseo por la exposición, se puede sugerir al alumnado que compartan sus observaciones con los compañeros. Además, el alumnado puede dar pequeñas charlas relámpago en su póster para describir su trabajo.

Beneficios previstos

ESTA ACTIVIDAD ES BUENA PARA

- hacer visible en el centro educativo el aprendizaje de UPRIGHT por parte del alumnado.
- presentar las habilidades UPRIGHT de forma sencilla a la comunidad educativa.
- incitar conversaciones entre alumnado y personal educativo acerca del contenido de los pósteres.





Feria UPRIGHT

02

Tiempo requerido

PARA PREPARAR LA ACTIVIDAD: 1-2 días.
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 2-3 horas.



Recursos necesarios

- ▶ **PERSONAL DEL CENTRO EDUCATIVO IMPLICADO:** El profesorado correspondiente.
- ▶ **INVITADO/A EXTERNO/A PERSONA EXTERNA REQUERIDA:** Ninguno/a.
- ▶ **MATERIAL NECESARIO:** Mesas convertidas en stands. El material correspondiente a cada competencia UPRIGHT, p. ej., material para ejercicios concretos; PowerPoint impresos o en pantallas, asignaciones a alumnos, etc.
- ▶ **SUGERENCIAS DE UBICACIÓN:** Una sala para recepciones, un pabellón deportivo, la cafetería del centro educativo o una sala grande.



A quién está dirigido

A todo el personal y alumnado del centro y a sus familias.

- ▶ **ESTRATEGIAS DE DIFUSIÓN:** Invitar a todo el personal, alumnado y las familias del centro educativo a un día divertido que estimule el bienestar y la resiliencia mediante cartas/correos electrónicos, anuncios en el portal de Internet del centro educativo, en los periódicos locales y en pósters en todo el centro. Abrir el evento a todas las partes interesadas pertinentes.

Instrucciones

Antes:

- Hacer grupos de alumnos/as y dejar que elijan una competencia UPRIGHT que consideren interesante, pertinente o significativa.
- A cada grupo de alumnos/as se le asigna un stand en la FERIA UPRIGHT correspondiente a la competencia que hayan elegido. Cada grupo tiene entre 10 y 15 minutos para presentar a la audiencia la competencia UPRIGHT, dando autonomía a los grupos para decidir si quieren hacer una presentación oral, mostrar un videoclip (de creación propia o de terceros), crear un collage o exposiciones de fotos, mostrar ejercicios, concursos, juegos, etc.
- Dar al alumnado tiempo suficiente para estudiar la mejor manera de presentar la competencia que han seleccionado y de hacer la presentación, por ejemplo, de un modo divertido, creativo o interesante.
- Asignar a cada grupo una mesa o stand y el material necesario para presentar la competencia seleccionada.

Durante:

- Cada grupo de alumnos/as se sitúa en su stand.
- Algunas personas (alumnado y profesorado) entregan, p. ej., pequeñas etiquetas de colores a la entrada de la FERIA UPRIGHT para dividir al público en grupos de 4 o 5 personas, p. ej., grupo rojo, grupo azul, etc.
- Un profesor/a o director/a del centro supervisa la bienvenida al público y explica las reglas de la FERIA UPRIGHT.
- Dar tiempo para encontrar a los miembros de los grupos con la etiqueta del mismo color.
- Cada grupo con una etiqueta de color empezará en stands diferentes para distribuir a las personas por toda la feria.
- Hacer sonar una campana o música para iniciar la sesión.
- Cada grupo encuentra su stand UPRIGHT y el alumno/a explica o demuestra su competencia.
- Hacer sonar una campana o música para detener la sesión; dejar que la gente pase al siguiente stand.
- Los alumnos/as explican o muestran su competencia.
- Tocar la campana y seguir el proceso si así se decide.
- Tocar la campana y anunciar la última parada en un stand.
- Dar tiempo para visitar los stands que los grupos no hayan tenido tiempo de recorrer durante la feria.
- Clausurar la feria (Esta se puede prolongar pidiendo a la gente que lleve una cesta de pícnic para su familia o comida para compartir en un buffet para todos).
- Limpieza de la zona de la feria.



Repaso



Opcional. El profesorado puede dirigir el debate en clase tras la feria acerca de qué salió bien, de qué están orgullosos los alumnos/as, qué aprendieron.

Beneficios previstos

ESTA ACTIVIDAD ES BUENA PARA

- crear una cultura de bienestar y resiliencia en todo el centro.





¿Qué hemos aprendido en UPRIGHT?

Repaso de las habilidades y los componentes UPRIGHT

Tiempo requerido

PARA PREPARAR LA ACTIVIDAD: 2 horas.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: Preparación + Presentaciones abiertas: 4,5 horas.

PREPARACIÓN: 1,5 horas; distribuidas en 3 sesiones de 30 minutos cada una.

PRESENTACIONES ABIERTAS: 3 horas; distribuidas en 3 presentaciones abiertas de 60 minutos cada una.



Recursos necesarios



- ▶ **PERSONAL DEL CENTRO EDUCATIVO IMPLICADO:** Uno, dos o tres profesores/as o personal del centro educativo implicado en la formación UPRIGHT organizan las actividades en clase y la presentación abierta.
- ▶ **INVITADO/A EXTERNO/A PERSONA EXTERNA REQUERIDA:** Ninguno/a.
- ▶ **MATERIAL NECESARIO:** Diapositivas en PowerPoint y un proyector.
- ▶ **SUGERENCIAS DE UBICACIÓN:** En interiores, esta actividad puede hacerse en un aula.

A quién está dirigido



Alumnado, sus familias y el personal del centro educativo.

- ▶ **ESTRATEGIAS DE DIFUSIÓN:** El alumnado podrá hacer presentaciones orales abiertas a una audiencia general en el centro educativo. Se invitará a asistir a los familiares, otros alumnos/as y al personal del centro educativo.

Las presentaciones de las habilidades/componentes pueden difundirse virtualmente si los alumnos/as dan su consentimiento.

Instrucciones

- Los alumnos/as que participan en este programa harán una presentación abierta a una audiencia general (familiares, otros alumnos/as, incluidos los alumnos/as que reciben el programa UPRIGHT “Bienestar para nosotras y nosotros”) sobre lo que han aprendido en una habilidad o componente concreto y ofrecerán ejemplos sobre momentos de su vida en los que esa habilidad o ese componente resultaron útiles.

Antes (personal del centro educativo):

El profesorado que ha sido entrenado en las habilidades de UPRIGHT organizará la actividad:

- Dividir toda la población de alumnos/as del programa BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS en 18 grupos.
- Asignar uno de estos temas UPRIGHT a un grupo.
- Organizar tres sesiones de 30 minutos cada una para que los alumnos/as preparen la presentación. La primera y la segunda sesión se dedicarán a que los grupos preparen el PowerPoint, la tercera al ensayo.
- Fijar una fecha y una hora para organizar las tres presentaciones abiertas a una audiencia general distribuidas a lo largo del curso escolar. Cada presentación abierta durará 60 minutos y cada vez se presentarán seis temas UPRIGHT. De este modo, tras las tres presentaciones abiertas habrán presentado los 18 temas UPRIGHT.
- Informar a las familias acerca de la presentación para que asistan. Por ejemplo, los alumnos/as pueden hacer la presentación en el salón de actos del centro educativo.

1. Mindfulness (componente)	2. Afrontamiento (componente)	3. Autorregulación (habilidad)
4. Eficacia (componente)	5. Modificación cognitivo conductual (habilidad)	6. Conciencia social (habilidad)
7. Autoeficacia (habilidad)	8. Resolución de conflictos (habilidad)	9. Habilidades relacionales (habilidad)
10. Mentalidad de crecimiento (habilidad)	11. Asertividad y estrategias de comunicación (habilidad)	12. Toma de decisiones responsables (habilidad)
13. Resiliencia emocional (habilidad)	14. Conocimientos en salud mental (habilidad)	15. Resiliencia social (habilidad)
16. Aprendizaje social y emocional (componente)	17. Liderazgo (habilidad)	18. Conciencia de uno mismo (habilidad)

Antes (alumnos):

- Preparar el PowerPoint (tres diapositivas, presentación de 10 min máx.):
 - Primera diapositiva: nombre de la habilidad o componente que se va a presentar y nombre de los miembros del grupo, la clase a la que pertenecen y el nombre del centro educativo. Fecha.
 - Segunda diapositiva: Describe con tus palabras de qué trata ese componente o habilidad. ¿Qué has aprendido con esa habilidad o ese componente?
 - Tercera diapositiva: Explicar a la audiencia uno o dos ejemplos de la vida diaria en la que dicha habilidad o componente resultó útil o estuvo presente.
- Ensayar la presentación en clase una vez (30 minutos). Asegurarse de que cada grupo tenga el Power point preparado y de que haya al menos un presentador/a de la actividad (la presentación puede hacerla más de un presentador/a).

Durante:

- Hacer la presentación en la fecha y lugar acordados.



Repaso



Durante las sesiones preparatorias, los profesores/as pueden aprovechar la oportunidad para aclarar preguntas de los alumnos/as sobre algunas habilidades.

Se recomienda que el tema de las presentaciones orales esté relacionado con la temporada en la que se va a celebrar. Es decir, la presentación oral sobre el tema del afrontamiento debe celebrarse en la «temporada de afrontamiento» del programa BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS.

Beneficios previstos

ESTA ACTIVIDAD ES BUENA PARA

- actualizar la formación en el programa UPRIGHT.
- aumentar la responsabilidad de los alumnos/as del programa UPRIGHT.
- entrenar a la comunidad y las familias del centro educativo en el programa UPRIGHT.
- acercar las familias al centro educativo y crear un sentido de comunidad a través de los eventos abiertos.
- fomentar la participación activa de los alumnos/as en el programa UPRIGHT.
- fomentar la inclusión de todos los alumnos/as en la presentación del programa UPRIGHT.



El alumnado de BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS enseña las habilidades a alumnado más joven

Tiempo requerido

PARA PREPARAR LA ACTIVIDAD: Aproximadamente 8 horas.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 2x45 minutos por aula.



Recursos necesarios

- ▶ **PERSONAL DEL CENTRO EDUCATIVO IMPLICADO:** Un profesor y un pedagogo o psicólogo del centro.
- ▶ **INVITADO/A EXTERNO/A PERSONA EXTERNA REQUERIDA:** P. ej., un psicólogo.
- ▶ **MATERIAL NECESARIO:** Material de oficina, pegamento, chinchetas, notas adhesivas de colores, imanes, ordenador con acceso a Internet, proyector o pizarra multimedia.
- ▶ **SUGERENCIAS DE UBICACIÓN:** Aula o sala de reuniones.

A quién está dirigido



Alumnos/as que están recibiendo el entrenamiento en UPRIGHT, alumnado joven, familias y profesorado.

- ▶ **ESTRATEGIAS DE DIFUSIÓN:** Preparación y distribución de anuncios en el centro educativo impresos y/o en formato digital para su exhibición en pantallas de televisión (si las hay en el centro educativo). Se pueden organizar sesiones para familias y otras personas interesadas en las que los alumnos/as muestran los ejercicios que se utilizarán durante los talleres. Los centros educativos también pueden mostrar estos anuncios en su página web y en la etiqueta comunitaria de la plataforma UPRIGHT (si los alumnos/as y los centros dan su consentimiento). Al finalizar los talleres, y con el permiso de las familias y el alumnado, se pueden publicar en las redes sociales fotos del evento.

Instrucciones

1. El/La docente dirige una sesión sobre las habilidades y componentes de UPRIGHT.
2. Los/as estudiantes se dividen en grupos de 3-4 personas. Cada grupo preparará un taller para estudiantes del curso anterior (hasta 20 minutos), enfocado en una habilidad/componente.
3. Los miembros del grupo eligen a un/a líder/esa de grupo, que es responsable de la coordinación.
4. Crean un plan de implementación de tareas y eligen los materiales necesarios. Los/as estudiantes elegirán ejercicios de una habilidad que realizarán con estudiantes que están siendo entrenados en "Bienestar para nosotras y nosotros". Junto a cada ejercicio, los/as estudiantes darán una breve explicación de para qué sirve el ejercicio.
5. Para la preparación del taller:
 - Los/as docentes evalúan el trabajo del alumnado y los apoyan en la preparación de los talleres, dándoles opiniones y consejos. Se reúnen con los/as estudiantes una vez a la semana para conocer el progreso y les da apoyo en la planificación de los próximos pasos.
 - Las familias apoyan a sus hijos/as/menores para que superen las dificultades en la preparación de los talleres.
6. Cada grupo prepara un taller (trabajo individual; consulta con un miembro de profesorado/pedagogía/psicología una vez por semana) (3 sesiones x 45 min.)
7. Los/as docentes consultan a la dirección del centro para acordar las fechas de los talleres. El/La docente informa a los/as estudiantes del lugar y la hora del taller. El equipo docente invita a las familias y a la comunidad escolar a acudir a estos talleres. Las familias y la comunidad escolar también pueden participar en estos talleres y darán su opinión después.
8. El alumnado ayuda a preparar la sala para el taller.



Repaso



El profesor/a o psicólogo/a dirige una clase de repaso para evaluar los talleres realizados por el alumnado y el proceso de su preparación.

Debate:

- ¿Cuál fue la mayor dificultad al preparar y realizar los talleres?
- ¿Qué estrategias utilizasteis para superar esas dificultades?
- ¿Cómo gestionaron los alumnos/as la tensión?
- ¿Cómo ha sido trabajar en grupo, cómo distribuyeron las tareas entre sus miembros?
- ¿Qué tal fue ser el líder, cuál fue el mayor problema?
- ¿Se logró realizar todas las actividades planificadas? ¿Qué consiguieron finalizar, qué queda aún por hacer?
- ¿Qué otras maneras hay de compartir las competencias adquiridas durante el proyecto UPRIGHT?

Los alumnos/as, en colaboración con el profesor/a, organizan una reunión con una selección de alumnos/as jóvenes que participaron en los talleres y reciben sus comentarios.

ESTA ACTIVIDAD ES BUENA PARA

- ▶ difundir el programa UPRIGHT a terceros que no han participado en el proyecto.
- ▶ adquirir competencias necesarias para adquirir conocimientos útiles.
- ▶ mejorar las habilidades de cooperación y liderazgo.
- ▶ mejorar las habilidades de cooperación con otros alumnos/as y con el profesor/a.
- ▶ fomentar la creación de un sentimiento de pertenencia a la comunidad educativa.
- ▶ adquirir las habilidades de realizar presentaciones en público y gestionar el estrés.
- ▶ mejorar la habilidad de pedir ayuda.
- ▶ extraer conclusiones de las actividades realizadas.
- ▶ integración de la comunidad educativa en muchos niveles.



Buena acción aleatoria: Cadena de favores

05

Tiempo requerido

PARA PREPARAR LA ACTIVIDAD: Ninguno.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: Puede variar e ir de una sesión a una mañana o el tiempo que el profesorado tenga disponible.



Recursos necesarios

- ▶ **PERSONAL DEL CENTRO EDUCATIVO IMPLICADO:** Puede variar, dependiendo de cuántos alumnos/as haya en el grupo y su edad.
- ▶ **INVITADO/A EXTERNO/A PERSONA EXTERNA REQUERIDA:** Ninguno/a.
- ▶ **MATERIAL NECESARIO:** Ninguno.
- ▶ **SUGERENCIAS DE UBICACIÓN:** Dentro o fuera del centro educativo, en un parque, centro comercial, en el barrio o en una calle cercana.



A quién está dirigido

Alumnos/as, sus familias (opcional) y personal del centro educativo.

- ▶ **ESTRATEGIAS DE DIFUSIÓN:** El personal del centro educativo puede publicar en las redes sociales una breve lista diseminando el tipo de buenas acciones realizadas por los alumnos/as. Además, el profesorado puede notificar si estas buenas acciones generaron alguna respuesta en el receptor.

Instrucciones

El alumnado realiza una pequeña investigación o experimento para ver si es verdad que las «Buenas acciones te hacen más feliz».

Antes:

- El personal del centro educativo presentará la actividad a los alumnos/as. Les comunicará la repercusión que tiene la amabilidad en nuestra felicidad y cómo puede repercutir en el donante más aún que en el receptor. Esta actividad es para probar si esto es cierto.
- El alumnado puede trabajar en grupos o de forma individual. Es bueno que dentro del grupo se debata qué es una buena acción. (Una sonrisa, unas palabras amables, ayudar, etc.). ¿Han vivido buenas acciones, tanto como receptores como donantes? ¿Recuerdan cómo fue la experiencia? ¿Cómo se sintieron?
- Cuando realizan buenas acciones, conectan con gente, reducen la soledad y aumentan las emociones positivas en ellos/as mismos/as y en los otros/as. La buena acción también puede tener un efecto en cadena, cuantas más hacemos, mejor nos sentimos y más probable es que se conviertan en un hábito. Y no solo eso. Cuando hacemos una buena acción es más probable que las personas que nos rodean realicen buenas acciones al recibirlas de nosotros. Así que juntos podemos crear una oleada de bondad que puede empezar en nuestro barrio y recorrer el mundo.
- Es bueno hacer una lluvia de ideas sobre las buenas acciones y recordar que los pequeños actos pueden ser maravillosos y tener un efecto positivo.
- Después de la lluvia de ideas, los/as estudiantes se pondrán manos a la obra, a hacer buenas acciones. Estas pueden producirse durante el horario escolar o en casa (o en ambos sitios). Si es en el horario escolar, los alumnos/as trabajan en grupos y recorrerán el centro educativo o el barrio para encontrar oportunidades de realizar buenas acciones aleatorias. Si es en casa, lo pueden aplicar con sus familias y buscar oportunidades en la vida diaria para realizar buenas acciones. Puesto que se trata de un experimento acerca de si «¿es cierto que las buenas acciones te hacen más feliz?», el alumnado ha de prestar especial atención a cómo se siente cuando hace buenas acciones, si percibe algún pensamiento, sentimiento o sensaciones en el cuerpo.
- Los alumnos/as anotarán las ideas sobre sus buenas acciones.

Durante:

- Si la buena acción se produce durante el horario escolar, el personal del centro educativo los acompañará a la zona en la que se realizará la actividad y estará cerca por si los necesitan.
- El alumnado realizará buenas acciones de forma aleatoria y prestará especial atención al modo en que reaccionan los demás y a cómo se sienten ellos/as al realizar dichas acciones. Lo mejor es que anoten lo que hacen y lo que observan acerca de cómo se sienten.
- Esta actividad puede llevarse a casa y, entonces, la familia ayudará a realizar buenas acciones aleatorias en la vida cotidiana.



Repaso



Cuando los alumnos/as regresen a clase pueden redactar un breve ensayo acerca de este experimento y ver si tienen alguna respuesta a la pregunta «¿Aumentan la felicidad las buenas acciones?».

Después, pueden compartirlo con la clase.

Beneficios previstos

ESTA ACTIVIDAD ES BUENA PARA

- ▶ la felicidad.
- ▶ las emociones positivas.
- ▶ la conexión.
- ▶ el ambiente en el aula.





Proyección de películas:

Por ejemplo: «Cadena de favores»

06

Tiempo requerido

PARA PREPARAR LA ACTIVIDAD: Mostrar a los alumnos/as la película muda Life Vest Inside ("Salvavidas dentro") para inspirarlos y debatir sobre el poder de la bondad. [LifeVestInside]. (2011, August 29th). Life Vest Inside - Kindness Boomerang - "One Day" [Archivo Video].

Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU>

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: Puede ir de una hora a una mañana o el tiempo que el profesorado esté dispuesto y pueda invertir en ella.



Recursos necesarios



- ▶ **PERSONAL DEL CENTRO EDUCATIVO IMPLICADO:** Puede variar, dependiendo de cuántos alumnos/as haya en el grupo.
- ▶ **INVITADO/A EXTERNO/A PERSONA EXTERNA REQUERIDA:** Ninguno/a.
- ▶ **MATERIAL NECESARIO:** Una tablet o teléfonos móviles para grabar. Pueden utilizar apps para cortar la película.
- ▶ **SUGERENCIAS DE UBICACIÓN:** Puede hacerse en cualquier sitio, en el centro educativo, en un parque, en el barrio o en una calle cercana.

A quién está dirigido



Alumnado, familias y el personal del centro educativo.

- ▶ **ESTRATEGIAS DE DIFUSIÓN:** Invitar a las familias al aula, subir las películas a YouTube, mostrarlas al resto del centro educativo o a la comunidad cercana. Se puede ir a una residencia y mostrar la película hecha por el alumnado a los residentes.

Instrucciones

- Los alumnos/as ruedan un corto sobre los efectos en cadena de las buenas acciones. Lo preferible es que los alumnos/as ya hayan realizado la actividad de las buenas acciones aleatorias para prepararse y ser conscientes de los efectos que estas pueden tener. El alumnado trabaja en grupos de 3 o 4.

Antes:

- El personal del centro educativo presentará la actividad a los alumnos/as, debatirá acerca de lo que es posible que vean en la película.
- Los alumnos/as escribirán un guion y se asegurarán de que tienen todos los dispositivos necesarios para grabar. Deben dejar claro cuál es el papel de cada participante en el grupo y cómo van a hacerlo todo. Es bueno debatir acerca de los diferentes puntos fuertes de cada uno y es importante dar a cada uno la oportunidad de brillar y asumir una responsabilidad en el grupo. Pueden actuar en solitario o recibir ayuda de terceros.

Durante:

- El personal del centro educativo ayudará a los alumnos/as si lo necesitan, pero es preferible que trabajen de forma independiente la mayor parte del tiempo.
- Los alumnos/as saldrán a escena y trabajarán con guion. Grabarán y harán la película.



Repaso



Los alumnos/as deben escribir un breve informe acerca de cómo ha sido para ellos hacer la película, qué ha salido bien, con qué problemas se encontraron y como trabajaron para superarlos. Se puede celebrar un festival donde todos presenten sus películas y, preferentemente, invitar a las familias.

Beneficios previstos

ESTA ACTIVIDAD ES BUENA PARA

- ▶ la colaboración.
- ▶ el pensamiento creativo.
- ▶ la resolución de problemas.
- ▶ detectar los diferentes puntos fuertes de los distintos alumnos/as: oportunidad para que todos destaquen.





Cartas de agradecimiento

07

Tiempo requerido

PARA PREPARAR LA ACTIVIDAD: 10 minutos para dar instrucciones y preparar el marco.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 15 minutos por semana durante 3 semanas Total: 45 minutos.



Recursos necesarios

- ▶ **PERSONAL DEL CENTRO EDUCATIVO IMPLICADO:** Un miembro del centro educativo.
- ▶ **INVITADO/A EXTERNO/A PERSONA EXTERNA REQUERIDA:** Ninguno/a.
- ▶ **MATERIAL NECESARIO:** Papel o un cuaderno, un lápiz o bolígrafo. Si los alumnos/as prefieren escribir la carta en un procesador de textos, necesitan un ordenador.
- ▶ **SUGERENCIAS DE UBICACIÓN:** Esta actividad puede hacerse en interiores, por ejemplo, en el aula.

A quién está dirigido



- ▶ **ESTRATEGIAS DE DIFUSIÓN:** Pregunte a los alumnos/as si dan su consentimiento para difundir sus cartas en las paredes del centro educativo o en su sitio web (opcional). Si lo prefieren, las cartas pueden anonimizarse (algo también opcional), lo que significa que el nombre del alumno/a y de la persona destinataria se dejarán en blanco a efectos solo de la difusión.

A los alumnos/as se les ofrece la posibilidad de enviar las cartas a la persona destinataria. Será el profesor/a, y no el alumno/a, quien las envíe.

Instrucciones

- Los alumnos/as deben escribir tres cartas de agradecimiento en un período de tres semanas sin repetir destinatario, a mano o con un procesador de textos.

Antes:

- Los alumnos/as deben reflexionar antes de escribir la carta. Estas no deben ser triviales; deben escribirse de manera expresiva para mostrar aprecio por una persona desde una orientación positiva (algo bueno que una persona haya hecho por ellos o expresar qué valoran de una persona). Las cartas de agradecimiento no son «notas de agradecimiento» por regalos materiales.

Durante:

- Instrucciones para escribir una carta (de una página máximo):
 - o Tómate unos minutos para recordar un momento de tu vida en el que alguien (puede ser un pariente, un amigo/a, un profesor/a o una persona especial para ti) hizo algo por ti por lo que te sientes agradecido/a. Puede ser un recuerdo reciente o un recuerdo de hace mucho tiempo. Aprovecha esta oportunidad para escribirle una carta expresando tu gratitud por lo que hizo.
 - o Ahora, durante los 15 minutos siguientes, escribe una carta a una de esas personas.
 - o Empieza la carta dirigiéndote a la persona a la que estás agradecido/a mencionando su nombre, de la siguiente manera: «Estimado/a NOMBRE»:
 - o No te preocupes por tener una gramática y una ortografía perfectas.
 - o Describe con palabras concretas por qué estás agradecido/a a esta persona y de qué modo su comportamiento repercutió en tu vida.
 - o Describe con qué frecuencia recuerdas sus esfuerzos.
 - o Termina la carta, por ejemplo, con «Atentamente, tu NOMBRE».
- Si el alumno/a quiere, el profesor/a puede enviar las cartas a la persona destinataria. Por tanto, los alumnos/as deben facilitar la dirección de la persona destinataria (un correo electrónico o una dirección postal).



Repaso

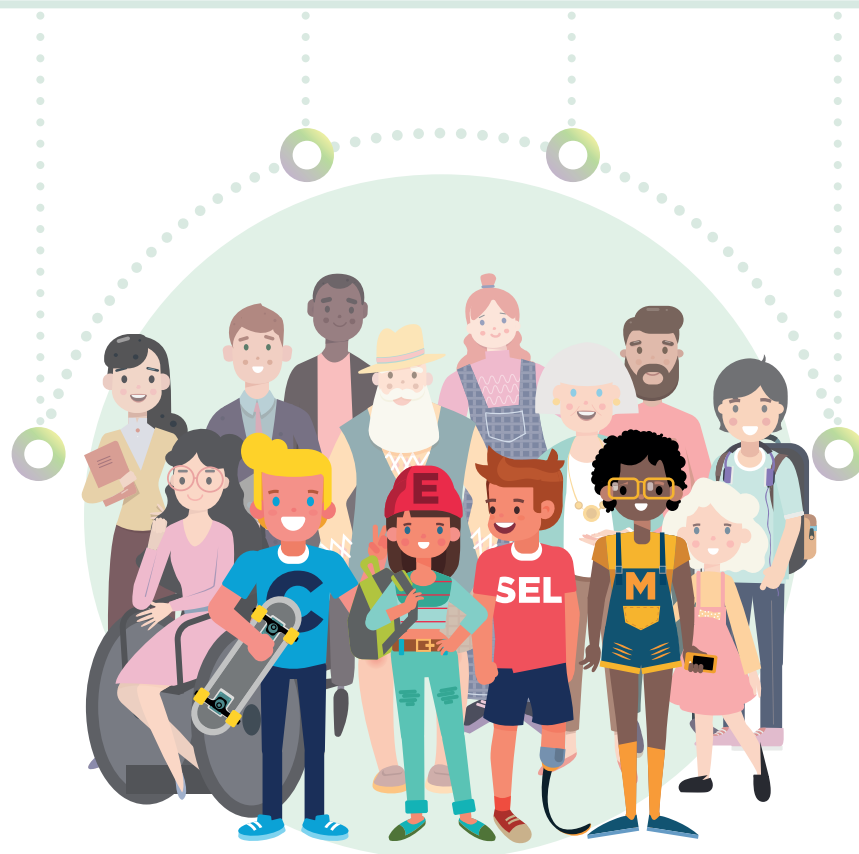


Es recomendable que las cartas se envíen a la persona destinataria porque ello incrementa el realismo psicológico de la actividad y la propiedad del ejercicio.

Beneficios previstos

ESTA ACTIVIDAD ES BUENA PARA

- incrementar la felicidad y la satisfacción vital de alumnos/as y personas destinatarias.
- reducir los síntomas depresivos.
- generar relaciones positivas con personas significativas.





Juego grupal: Rueda de la felicidad

08

Tiempo requerido

PARA PREPARAR LA ACTIVIDAD: 10 minutos para organizar las mesas, haciendo grupos de cuatro y explicando el juego.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 15-20 minutos.



Recursos necesarios

- ▶ **PERSONAL DEL CENTRO EDUCATIVO IMPLICADO:** Un profesor/a.
- ▶ **INVITADO/A EXTERNO/A PERSONA EXTERNA REQUERIDA:** Ninguno/a.
- ▶ **MATERIAL NECESARIO:** Una copia plastificada de la rueda de la felicidad, un dado y 4 fichas para cada grupo.
- ▶ **SUGERENCIAS DE UBICACIÓN:** Una sala con mesas para grupos de 4 personas.



A quién está dirigido

- ▶ **ESTRATEGIAS DE DIFUSIÓN:** El público puede ser solo una clase jugando a la rueda de la felicidad en un aula, pero también un público más amplio de alumnado o una reunión de familias. El público se divide en grupos de 4 personas, cada uno de ellos se sienta en una mesa.

Instrucciones

- El objetivo es identificar y mejorar las habilidades y las estrategias de bienestar.
- El objetivo del juego es ser el primero en llegar a la bandera del centro de la rueda de la felicidad y divertirse juntos.

Reglas:

- El primer jugador/a tira los dados. Mueve la ficha según el número que aparece en el dado y encuentra la casilla del color correcto. A continuación, debe llevar a cabo la acción descrita en la casilla en la que ha caído.
- Cada persona cuenta con un comodín que puede utilizar en lugar de realizar una acción que no desea.
- Si un jugador/a saca un 6 en los dados, puede compartir la acción en la casilla con una persona de su elección, por ejemplo, si le toca en la casilla la acción "compartir un evento que estás deseando", le puede pedir a otra persona del grupo que haga lo mismo.
- Si un jugador/a está en una casilla y otro jugador/a cae en la misma casilla, el primero debe volver a la casilla en la que estaba el segundo jugador justo antes de tirar los dados.
- Gana el jugador/a que caiga exactamente en la última casilla (la de la bandera). Si un jugador/a saca un número más alto del necesario para llegar a la última casilla, debe retroceder tras llegar al final. P. ej., si le quedan dos casillas por llegar a la bandera y saca un cuatro con el dado, debe avanzar dos casillas y retroceder otras dos.



Repaso



Opcional. El profesorado puede moderar debates sobre cómo ha ido el juego y qué les gusta y qué no.

Beneficios previstos

ESTA ACTIVIDAD ES BUENA PARA

- ▶ crear emociones positivas.
- ▶ mejorar las relaciones.
- ▶ concienciar sobre las habilidades y estrategias de bienestar.



La Rueda de la Felicidad



SCHOLAVIE 

Outil proposé par ScholaVie ©

Tous droits réservés

Ed. 2021

www.scholavie.fr

Charlas de ponentes: Invitar a un/a deportista

09

Tiempo requerido

PARA PREPARAR LA ACTIVIDAD: 2-3 horas.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 1 hora.



Recursos necesarios

- ▶ **PERSONAL DEL CENTRO EDUCATIVO IMPLICADO:** Uno o dos miembros del centro educativo o profesorado.
- ▶ **INVITADO/A EXTERNO/A PERSONA EXTERNA REQUERIDA:** Un ponente invitado (un/a deportista local).
- ▶ **MATERIAL NECESARIO:** La localización seleccionada debe reunir las condiciones para dar una charla a un público. Opcional: videoproyector (si hay grabaciones de vídeo de los resultados deportivos que deban mostrarse).
- ▶ **SUGERENCIAS DE UBICACIÓN:** Gimnasio o estadio del centro educativo.



A quién está dirigido

Todo el personal y alumnado del centro educativo.

- ▶ **ESTRATEGIAS DE DIFUSIÓN:** La charla puede organizarse durante el horario escolar (o tras las clases), eligiendo el momento en que más alumnado y clases puedan confluir.

Instrucciones

Antes:

- Presentar la iniciativa a los alumnos/as e implicarlos en la selección o invitación del deportista: «¿Por qué elegir un/a deportista? ¿Qué caracteriza a los deportes competitivos? ¿Qué podemos aprender de sus experiencias que conecte con nuestros aprendizajes sobre la resiliencia?».
- Identificar juntos a los/as deportistas locales que podrían ser invitados a una breve charla en el centro educativo.
- Definir un pequeño grupo de alumnos/as que preparará algunas preguntas básicas para el/la ponente. Las preguntas podrían tratar de conectar la experiencia de los/as deportistas con los aprendizajes sobre resiliencia.
- Invitar y confirmar la participación de la persona deportista.
- Planificar y ejecutar la invitación con los alumnos/as y el personal del centro educativo. Recordar que se trata de una actividad para aprender y fomentar nuestras habilidades de resiliencia.

Durante:

- El personal del centro educativo organiza y dirige la sesión.
- Los alumnos/as participan activamente en la sesión. Preguntas y diálogo espontáneos.
- Los alumnos/as que hayan preparado preguntas o reflexiones que relacionen la experiencia de las personas deportistas con las habilidades de resiliencia pueden presentarlas y animar un diálogo con la ponente invitada.



Repaso



En las siguientes reuniones o como cierre, los miembros del centro educativo pueden resumir y conectar las experiencias y reflexiones de la persona ponente invitada y los alumnos/as con el proceso de aprendizaje de la resiliencia y con otros aspectos de la vida de los jóvenes (acabar el instituto, planes vitales, educación futura, etc.).

Beneficios previstos

ESTA ACTIVIDAD ES BUENA PARA

- ▶ aprender de una experiencia positiva de perseverancia, eficacia y confianza. Al compartir la historia y las experiencias de una persona deportista de éxito, los alumnos/as aprenderán a perseguir un sueño con pasión y trabajo duro.
- ▶ aprender a poner en marcha estrategias concretas que una persona deportista puede utilizar, como autorregulación, disciplina, planificación, establecimiento de objetivos, mindfulness, etc.





Profesorado o personas experta hacen una **presentación** sobre UPRIGHT

Tiempo requerido

PARA PREPARAR LA ACTIVIDAD: Aprox. 2 horas para que el centro educativo organice la charla e invite a los participantes. La charla puede ser ofrecida por profesorado- expertos reconocidos que requerirán aprox. 6-8 horas para la preparación del contenido y las diapositivas para las charlas.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 2-3 horas, dependiendo de los objetivos de la presentación.



Recursos necesarios



- ▶ **PERSONAL DEL CENTRO EDUCATIVO IMPLICADO:** Uno o dos miembros del personal del centro educativo organizarán la charla; uno o dos profesores-expertos reconocidos pueden participar en la charla o los debates.
- ▶ **INVITADO/A EXTERNO/A PERSONA EXTERNA REQUERIDA:** Expertos o profesorado externo.
- ▶ **MATERIAL NECESARIO:** Diapositivas, portátil, proyector, otro material impreso pertinente sobre el proyecto UPRIGHT (todo el material para la charla será preparado por los profesores-expertos).
- ▶ **SUGERENCIAS DE UBICACIÓN:** Una gran sala o un espacio exterior del centro educativo. También es posible organizar la actividad en un espacio público (p. ej., biblioteca pública) para implicar a la comunidad.

A quién está dirigido



Personal, alumnado y familias del centro educativo y personas del entorno. Una charla puede ir dirigida solo a alumnado, solo a profesorado o solo a familias o implicarlos a todos a la vez.

- ▶ **ESTRATEGIAS DE DIFUSIÓN:** Esta charla puede anunciarse a través del sitio web del centro educativo y mediante una invitación por correo electrónico. Dependiendo del público identificado se puede contactar con el ayuntamiento u otras organizaciones locales para promocionar el acontecimiento.

Instrucciones

Charla por profesorado-expertos:

- El personal del centro educativo selecciona el público objetivo, la ubicación y programa la fecha, la hora y la duración.
- El personal del centro educativo envía la invitación con algunas semanas de antelación y un recordatorio unos días antes del evento y se encarga además de todos los aspectos logísticos.
- El contenido de la charla estará relacionado con los componentes y habilidades UPRIGHT.
- El profesorado-experto dará la charla presentando actividades teóricas y prácticas para aprovechar al máximo el compromiso público y la interacción con los participantes.
- El contenido y el lenguaje deben ser adecuados para el público objetivo (es decir, alumnado, profesorado, familias o todos juntos).



Repaso



El profesorado/expertos pueden iniciar el debate sobre las habilidades y componentes UPRIGHT y aclarar cualquier duda que los participantes puedan tener.

Beneficios previstos

ESTA ACTIVIDAD ES BUENA PARA

- ▶ continuar la formación y el aprendizaje sobre las habilidades y los componentes UPRIGHT y tener la posibilidad de plantear más preguntas y dudas.
- ▶ divulgar el programa UPRIGHT a las familias y profesorado del centro que aún no participen.
- ▶ difundir el programa UPRIGHT fuera del aula y en la comunidad.





Profesorado o personas expertas hacen un taller sobre UPRIGHT 11

Tiempo requerido

PARA PREPARAR LA ACTIVIDAD: Aprox. 2 horas para que el personal del centro educativo organice el taller e invite a los participantes; Las personas expertas-profesorado necesitarán aproximadamente 6-8 horas para preparar el contenido, las actividades y los materiales.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: En torno a 4 horas, pero depende de los objetivos y el contenido del taller.



Recursos necesarios



- ▶ **PERSONAL DEL CENTRO EDUCATIVO IMPLICADO:** Uno o dos miembros del personal del centro educativo organizarán el taller; uno o dos personas del profesorado expertos pueden liderar el taller.
- ▶ **INVITADO/A EXTERNO/A PERSONA EXTERNA REQUERIDA:** Expertos o profesorado externo.
- ▶ **MATERIAL NECESARIO:** Diapositivas, portátil, proyector, otro material pertinente impreso o preparado previamente para el taller (preparado por el profesorado-expertos).
- ▶ **SUGERENCIAS DE UBICACIÓN:** Una gran sala o un espacio exterior del centro educativo. También es posible organizar la actividad en un espacio público (p. ej., biblioteca pública) para implicar a la comunidad.

A quién está dirigido



Profesorado, alumnado y familias del centro educativo y personas de la comunidad. Un taller puede ir dirigido solo a alumnado o profesorado o familias o implicarlos a todos a la vez.

- ▶ **ESTRATEGIAS DE DIFUSIÓN:** Este taller puede anunciarse a través del sitio web del centro educativo y mediante una invitación por correo electrónico. Dependiendo del público, se puede contactar con el ayuntamiento u otras organizaciones locales para promocionar el acontecimiento.

Instrucciones

Charla por profesorado-expertos:

- El personal del centro educativo selecciona el público objetivo, la ubicación en consonancia y programa la fecha, la hora y la duración.
- El personal del centro educativo envía la invitación con algunas semanas de antelación y un recordatorio unos días antes del evento, y se encarga además de todos los aspectos logísticos.
- El contenido del taller estará relacionado con los componentes y habilidades UPRIGHT.
- El profesorado - experto dirigirá el taller, presentando actividades teóricas y prácticas para aprovechar al máximo el compromiso público y la interacción con los participantes.
- El contenido y el lenguaje deben ser adecuados para el público objetivo (es decir, alumnado, profesorado, familias o todos juntos).



Repaso



El profesorado/expertos pueden iniciar el debate sobre las habilidades y componentes UPRIGHT y aclarar cualquier duda que los participantes puedan tener.

Beneficios previstos

ESTA ACTIVIDAD ES BUENA PARA

- ▶ continuar la formación y el aprendizaje sobre las habilidades y los componentes UPRIGHT y tener la posibilidad de plantear más preguntas y dudas.
- ▶ divulgar el programa UPRIGHT a las familias y profesorado del centro educativo que aún no participen.
- ▶ difundir el programa UPRIGHT fuera del aula y en el entorno inmediato del centro educativo.





Visitar una Organización No Gubernamental (ONG)

12

Tiempo requerido

PARA PREPARAR LA ACTIVIDAD: 3-5 horas.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 3-4 horas. Visitar una ONG local: 2-3 horas; Presentación: 45 minutos.



Recursos necesarios

- ▶ **PERSONAL DEL CENTRO EDUCATIVO IMPLICADO:** Uno o dos profesores/as, que prepararán a los estudiantes para participar en la visita a una ONG local y los acompañarán durante la visita.
- ▶ **INVITADO/A EXTERNO/A PERSONA EXTERNA REQUERIDA:** Una persona representante de la ONG presentará los objetivos, las actividades y los proyectos de la organización.
- ▶ **MATERIAL NECESARIO:** Lápices de colores, rotuladores, etc. que puedan utilizarse para preparar el póster, ordenador con acceso a Internet.
- ▶ **SUGERENCIAS DE UBICACIÓN:** La ONG local que se vaya a visita se elegirá en colaboración entre los alumnos/as y el profesorado.

A quién está dirigido



Alumnado y otros visitantes del centro educativo (p. ej., familias).

- ▶ **ESTRATEGIAS DE DIFUSIÓN:** Los alumnos/as prepararán pósteres en los que compartirán información sobre las ONG obtenida durante las clases y la visita a una ONG local. En los pósteres se pueden poner fotos tomadas durante la visita a la ONG local. Los pósteres se distribuirán por las paredes del vestíbulo del centro educativo, de manera que todos los visitantes y alumnado puedan aprender con ellos.

Durante la visita, los alumnos/as harán fotos y después prepararán el informe que se publicará en las redes sociales y en el sitio web del centro educativo (si es aprobado por el centro).

Instrucciones

Antes:

- El profesor/a da una clase sobre organizaciones no gubernamentales que traten temas ejemplares (45 minutos):

 - o ¿Qué tipos de ONG hay en tu país?
 - o ¿Cómo se gestionan?
 - o ¿Cómo financian las ONG sus actividades?
 - o ¿Cuáles son los objetivos de las ONG?

- Actividad grupal: Los alumnos/as se dividen en grupos de 3-4 personas. A cada grupo se le asigna una tarea para preparar una lista de ONG locales centradas en:

 - o Mejorar las condiciones de vida de los grupos sociales excluidos (p. ej., discapacitados, personas discriminadas por su raza, sexo, religión, orientación sexual, etc.).
 - o Educación juvenil no formal.
 - o Ecología/fomento de un modo de vida ecológico y de protección del medio ambiente.
 - o Cultura.

- Las listas incluirán las ONG locales situadas en el vecindario, sus nombres y objetivos. Los alumnos/as presentarán sus listas y votarán por visitar una organización. (45 min).
- Los alumnos/as prepararán un listado de preguntas que se harán a la ONG representativa durante la visita, p. ej.,:

 - o ¿Cómo se toman las decisiones sobre las actividades de la ONG?
 - o ¿Cuál es la función del voluntariado? ¿Cómo participar como persona voluntaria?
 - o ¿Cuáles son los proyectos en marcha en la actualidad?
 - o ¿Cómo es el ciclo de implementación de los proyectos?

- Elegir fecha para la visita a una ONG local seleccionada; obtener el consentimiento de las familias.
- Durante la visita a la ONG local, los alumnos/as recogen información sobre las actividades de la ONG conforme a la lista de preguntas. Durante la visita, los estudiantes toman notas y fotos (debe haber una persona asignada al papel de fotógrafo y otra al papel de secretario/a).
- Los alumnos/as se dividen en grupos de 3-4 personas. Preparan presentaciones en grupos sobre la base de la información recogida durante la visita a una ONG local y la presentan a sus compañeros de clase information obtained Durante the visit and present them to their classmates.

¿Qué hará el personal del centro educativo?

El profesorado debe:

1. Dar una clase sobre ONG.
2. Concertar una visita en una ONG local.
3. Obtener los consentimientos de las familias para que los menores acudan a la excursión.
4. Cuidar de los alumnos/as durante la visita en la ONG local.
5. Tras la visita, el profesorado ayudará a los alumnos/as a preparar las presentaciones y las evaluará.

¿Qué harán los alumnos/as?

1. Antes de la visita a la ONG local, los grupos de 3-4 estudiantes prepararán listas de ONG locales en los que describirán sus objetivos. Las ONG que aparezcan en la lista serán las del vecindario (asequible para los alumnos/as). Las listas pueden prepararse en forma de mapas que después se distribuirán en el centro educativo.
2. Después, y de forma colectiva, los alumnos/as decidirán en votación qué ONG visitarán.
3. La siguiente fase es preparar la lista de preguntas que se desean formular en la ONG, lo que resultará útil a los alumnos/as para recoger la información necesaria sobre las actividades de las ONG.

Preguntas de muestra:

- ◇ ¿Cómo se toman las decisiones sobre las actividades de la ONG?
 - ◇ ¿Cuál es la función del voluntariado? ¿Cómo participar como persona voluntaria?
 - ◇ ¿Cuáles son los proyectos implantados en la actualidad?
 - ◇ ¿Cómo es el ciclo de implantación de los proyectos?
4. Tras visitar la ONG, los grupos crean presentaciones (multimedia/ pósteres) en las que compartir información sobre las actividades de la ONG. Las presentaciones se harán frente a la clase durante la clase de resumen.

¿Qué hará la familia?

Las familias ayudarán a los menores a crear la lista de ONG locales.

¿Qué hará la comunidad?

Los representantes de las ONG locales participarán en el proyecto y compartirán información acerca de las actividades de las ONG.

Repaso



Tras la visita a la ONG local, el profesorado da una clase informativa durante la que los grupos de alumnos/as muestran sus presentaciones. Tras las presentaciones y su evaluación, el profesorado dirige un debate informativo:

- ¿Por qué necesitamos organizaciones no gubernamentales (para qué)?
- ¿Cuáles son los problemas sociales y globales que intentan resolver con sus actividades?
- ¿Por qué vale la pena ser voluntario/a?
- ¿Cómo pueden contribuir al cambio positivo en mi entorno local?
- ¿Cuáles son los pasos para crear una ONG en mi país?

Los/as jóvenes pueden preparar una presentación o una clase en la que compartirán con alumnado más joven lo que son las ONG y qué ofrecen a la juventud (las actividades y beneficios).

Beneficios previstos

ESTA ACTIVIDAD ES BUENA PARA

- ▶ continuar la formación y el aprendizaje sobre las habilidades y los componentes UPRIGHT.
- ▶ fomentar la cooperación entre los alumnos/as y el personal del centro educativo.
- ▶ concienciar acerca de las posibilidades de participación en organizaciones que abordan las necesidades de determinados grupos objetivo.
- ▶ fomentar las decisiones tomadas de forma comunitaria.



Redes sociales: Creación del vídeo «¿Qué es UPRIGHT?»

13

Tiempo requerido

PARA PREPARAR LA ACTIVIDAD: 1 día.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 1 día.



Recursos necesarios



- ▶ **PERSONAL DEL CENTRO EDUCATIVO IMPLICADO:** El profesorado responsable de UPRIGHT.
- ▶ **INVITADO/A EXTERNO/A PERSONA EXTERNA REQUERIDA:** Ninguno/a.
- ▶ **MATERIAL NECESARIO:** Videocámara o teléfonos, programa de edición de vídeo y un ordenador. Material adicional relacionado con las necesidades y la finalidad del vídeo.
- ▶ **SUGERENCIAS DE UBICACIÓN:** El centro educativo, las aulas, el patio y el entorno del centro educativo.

A quién está dirigido



- ▶ **ESTRATEGIAS DE DIFUSIÓN:** Los alumnos/as que participan en el programa BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS crean el vídeo y lo difunden en, p. ej., el portal del centro educativo, en un evento del centro educativo, en <https://www.schooltube.com>, YouTube, las redes sociales del centro educativo, etc.

Instrucciones

- Decidir si cada clase participante realiza su propio vídeo UPRIGHT o si todas las clases hacen un concurso UPRIGHT para crear el mejor vídeo posible que presente UPRIGHT, el bienestar y la resiliencia en el centro educativo.

o Hacer una lluvia de ideas sobre «¿Qué es UPRIGHT en nuestro centro educativo?, «¿Cómo trabajamos para mejorar el bienestar mental y la resiliencia en nuestro centro educativo?».

Un profesor/a o alumno/a toma notas.

o Hacer una lluvia de ideas para mostrar UPRIGHT, bienestar y resiliencia en un vídeo. Un profesor/a o alumno/a toma notas.

- » Pueden ser datos del centro educativo y del programa UPRIGHT comentados en una presentación oral seria.
 - » Puede ser una demostración de cómo mejorar las competencias y aumentar el bienestar y la resiliencia con ejercicios, concursos, juegos.
 - » Pueden ser casos inventados para ilustrar las competencias, el bienestar y la resiliencia.
 - » Puede ser una canción, una obra que ilustre las competencias, el bienestar y la resiliencia.
-

Un profesor/a o alumno/a toma notas.

- o Decidir qué idea es la mejor para el vídeo UPRIGHT del centro educativo.
- o Escribir un guion para el vídeo, decidir quién hace qué y reunir el material necesario.
- o Grabar el vídeo.
- o Editar el vídeo, p. ej., añadir música, subtítulos.
- o Presentar el vídeo en un evento del centro educativo, en las redes sociales del evento o las redes elegidas.



Repaso



Esta actividad fomenta la colaboración entre los alumnos/as y un papel activo en la difusión de las habilidades de resiliencia en otros.

Beneficios previstos

ESTA ACTIVIDAD ES BUENA PARA

- concienciar sobre el programa UPRIGHT en el centro educativo.
- concienciar sobre el bienestar y la resiliencia.
- apoyar un enfoque integral del centro educativo.
- integrar los componentes y las competencias UPRIGHT en la cultura del centro educativo.





La resiliencia en foto o vídeo

14

Tiempo requerido

PARA PREPARAR LA ACTIVIDAD: Aprox. 2-4 horas para que el personal del centro educativo la organice.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: Opcional.



Recursos necesarios

- ▶ **PERSONAL DEL CENTRO EDUCATIVO IMPLICADO:** Uno o dos miembros del centro educativo.
- ▶ **INVITADO/A EXTERNO/A PERSONA EXTERNA REQUERIDA:** Ninguna/o.
- ▶ **MATERIAL NECESARIO:** Teléfono móvil o cámara/videocámara; recursos para imprimir las fotografías o un portátil y un proyector para mostrarlas.
- ▶ **SUGERENCIAS DE UBICACIÓN:** La exposición del concurso de fotografía o vídeo puede organizarse en la entrada del centro educativo. También es posible organizar la actividad en un espacio público (p. ej., biblioteca pública) para implicar a toda la comunidad.



A quién está dirigido

Profesorado, alumnado y familias y las personas del entorno inmediato del centro educativo. El concurso de foto/vídeo puede ir dirigido solo a alumnado o profesorado o familias o implicarlos a todos a la vez. Para fomentar las relaciones intra e intergrupales, puede crearse un concurso para los alumnos/as o para las familias, pero también una competición entre los tres grupos a la vez.

- ▶ **ESTRATEGIAS DE DIFUSIÓN:** Este concurso de foto/vídeo puede promocionarse a través del sitio web del centro educativo y una invitación por correo electrónico o puede ser una actividad organizada en un aula. Dependiendo del público, se puede contactar con el ayuntamiento u otras organizaciones locales para promocionar el acontecimiento.

Instrucciones

- El personal del centro educativo selecciona el público objetivo, la ubicación en consonancia y el horario establecido del concurso de fotografía/vídeo.
- Puede utilizarse un formulario de registro para invitar a los participantes del centro educativo o de la comunidad.
- Durante una sesión especializada, los autores pueden ilustrar la foto/vídeo y se puede fijar un período definido para la exposición.
- Cada participante debe hacer una foto o un vídeo sobre la resiliencia (según los recursos, el concurso puede organizarse de forma digital o con copias impresas de la foto).
- Un jurado voluntario seleccionará los trabajos (se necesitan tres miembros, uno de cada grupo: familias, alumnado y profesorado) y se nombrará un ganador.
- Si es factible, se entregará una recompensa mínima al centro educativo de la persona ganadora o a una organización que trabaje en los aspectos de la resiliencia en la comunidad (seleccionados por la persona ganadora).

Repaso



El profesorado responsable de UPRIGHT puede entablar un debate sobre la resiliencia durante la exposición de foto o vídeo.

Si la actividad se lleva a cabo en las aulas, el profesorado puede utilizarla para debatir sobre la importancia de la resiliencia con los alumnos/as y aclarar cualquier duda que los participantes puedan tener.

Beneficios previstos

ESTA ACTIVIDAD ES BUENA PARA

- ▶ divulgar el programa UPRIGHT a las familias y profesorado del centro educativo que aún no participan.
- ▶ difundir la relevancia de la resiliencia y reflejar su influencia en la vida diaria.
- ▶ difundir el programa UPRIGHT fuera del aula y en el entorno inmediato del centro educativo.
- ▶ fomentar la cohesión y el diálogo entre profesorado, familias y adolescentes.





Evento de elogios cibernéticos

15

Tiempo requerido

PARA PREPARAR LA ACTIVIDAD: 1 hora.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 1 día. Sin embargo, el producto creado puede durar todo lo que se desee en las redes sociales.



Recursos necesarios



- ▶ **PERSONAL DEL CENTRO EDUCATIVO IMPLICADO:** Un profesor/a.
- ▶ **INVITADO/A EXTERNO/A PERSONA EXTERNA REQUERIDA:** Ninguno/a.
- ▶ **MATERIAL NECESARIO:** Móviles (cámara) o portátiles.
- ▶ **SUGERENCIAS DE UBICACIÓN:** El centro educativo y su entorno inmediato.

A quién está dirigido



Todo el personal y alumnado del centro educativo y sus familias.

- ▶ **ESTRATEGIAS DE DIFUSIÓN:** El álbum de fotos creado puede compartirse en las redes sociales de los alumnos/as o del centro educativo: Facebook, Snapchat, Instagram, WhatsApp, Twitter, etc.

Instrucciones

Antes:

- El personal del centro educativo presentará el evento de elogios cibernéticos a los alumnos/as: durante un día, cada estudiante (1) elegirá a una persona de la comunidad educativa a la que elogiar y honrar públicamente en el evento de «Elogio cibernético»; (2) hacer una foto de la persona (con su consentimiento); (3) añadir una frase de elogio; (4) enviarla a la plataforma seleccionada para compartir las fotos.
- Buscar y seleccionar las apps para añadir texto en una imagen (p. ej., Snapchat).
- Decidir, junto con los alumnos/as, qué red social se utilizará para compartir, distribuir o almacenar las imágenes elogiosas (p. ej., se puede crear un evento de Facebook, un grupo de WhatsApp, etc.).

Durante:

- Los alumnos/as pedirán a cualquier otro alumno/a, personal del colegio, profesorado o familiar que les haga una fotografía para el «Evento de elogios cibernéticos».
- "Los alumnos/as crearán frases que digan "Muy bien" (ver ejemplos a continuación) para añadir a la imagen y elogiar el esfuerzo, el carácter, la amistad o los logros de la persona. Ejemplos: "¡Buen trabajo!", "¡Felicidades!", "Estás aprendiendo rápido", "Estoy muy orgulloso/a de ti".
- Los alumnos/as harán una foto, obtendrán permiso para compartirla y, a continuación, añadirán la frase creada.
- Los alumnos/as utilizarán la plataforma seleccionada para enviar, compartir o cargar la fotografía.



Repaso



Explicar que las redes pueden utilizarse para elogiar en lugar de para acosar. Recordarles que elogiar las virtudes de terceros contribuye a la valoración positiva de las personas, la cohesión del grupo y a la amistad. Elogiar es un acto de bondad, honradez y generosidad.

Beneficios previstos

ESTA ACTIVIDAD ES BUENA PARA

- crear cohesión en la comunidad educativa.
- demostrar cómo utilizar las redes sociales de manera positiva y poderosa.





Ayuda a otros utilizando las redes sociales

16

Tiempo requerido

PARA PREPARAR LA ACTIVIDAD: 3-4 horas.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 2-3 horas.



Recursos necesarios

- ▶ **PERSONAL DEL CENTRO EDUCATIVO IMPLICADO:** Un profesor/a, que ayudará a los alumnos/as a crear un grupo sobre UPRIGHT en una red social y que se encargará de controlar la seguridad del contenido publicado en línea.
- ▶ **INVITADO/A EXTERNO/A PERSONA EXTERNA REQUERIDA:** Ninguno/a.
- ▶ **MATERIAL NECESARIO:** Ordenador de sobremesa o portátil con acceso a Internet.
- ▶ **SUGERENCIAS DE UBICACIÓN:** En el centro educativo y desde casa, u otros lugares.



A quién está dirigido

Personas ajenas al proyecto que se aceptarán como miembros del grupo de la red social elegida, p. ej., otros alumnos/as del centro educativo.

- ▶ **ESTRATEGIAS DE DIFUSIÓN:** Las ideas de solución de los problemas pueden llevarse a cabo seleccionando una de las estrategias propuestas y probándola en el entorno escolar.

Instrucciones

Antes:

- El profesor/a da una clase sobre seguridad en Internet y ciberacoso.
- Los alumnos/as crean el grupo de UPRIGHT en una red social de su elección. Se estudiará de antemano cuáles son las condiciones para unirse al grupo y si será un grupo cerrado/de acceso limitado/abierto. Los alumnos/as preparan la descripción del grupo, las reglas para unirse a él y sus objetivos. Se designa a una persona para crear un grupo, a la que respaldan otros alumnos/as que cooperan en la preparación de su contenido.
- Se envían invitaciones a los miembros del grupo. Se invitará a los alumnos/as del centro educativo y de los centros educativos asociados de otros países que participaron en el proyecto. El grupo debe ser compartido para que los participantes de otros países puedan unirse.
- Preparación de las consultas sobre problemas. Los alumnos/as se dividen en grupos de 3-4 personas para debatir y desarrollar el problema. Los alumnos/as debatirán en grupos las situaciones problemáticas de la vida escolar y formularán una pregunta. La tarea de los alumnos/as será estudiar las situaciones problemáticas de la vida escolar y formular una pregunta que se publicará en el grupo.

Durante:

- Publicar preguntas sobre situaciones problemáticas en la red social.
- Los alumnos/as de todos los países que participan en el programa UPRIGHT preparan las respuestas a la consulta gracias a las habilidades y competencias adquiridas durante el proyecto UPRIGHT. Publican las respuestas en el grupo virtual.
- Debate sobre las soluciones propuestas y la posibilidad de su implantación.
- El personal del centro educativo coordina y evalúa el contenido publicado en el grupo virtual UPRIGHT, teniendo cuidado de la seguridad en línea de los jóvenes. En caso de que se publique contenido inadecuado, el profesorado interviene y debate la situación con los alumnos/as.
- Los alumnos/as crean el grupo virtual y preparan la pregunta sobre la situación problemática o conflictiva de la vida escolar para su publicación en el grupo. Los alumnos/as de centros educativos de países que participan en el proyecto responden a la pregunta publicada.
- Las familias controlarán el contenido publicado en línea por sus menores a cargo y vigilarán que éstos no publiquen datos ni fotografías confidenciales sin consentimiento.



Repaso



Debatir las propuestas de solución publicadas en el grupo durante la clase.

Debate:

- ¿Qué habilidades y competencias se utilizan en las soluciones propuestas al problema?
- ¿Qué soluciones encajan mejor en nuestras circunstancias o en la cultura de nuestro centro educativo?
- ¿Cómo pueden aplicarse en nuestra vida diaria? Sugerencias sobre qué hacer tras la actividad.

Beneficios previstos

ESTA ACTIVIDAD ES BUENA PARA

- ▶ continuar la formación y el aprendizaje sobre las habilidades y los componentes UPRIGHT.
- ▶ fomentar la cooperación entre los alumnos/as y el personal del centro educativo.
- ▶ mejorar la cooperación entre estudiantes.
- ▶ ampliar el alcance de las habilidades de gestión de los problemas.
- ▶ crear un sentimiento de pertenencia a la comunidad europea.





Crea una historia social en vídeo

17

Tiempo requerido

PARA PREPARAR LA ACTIVIDAD: 2 horas.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 1 día. Sin embargo, el producto creado puede durar lo que se desee en las redes sociales.



Recursos necesarios



- ▶ **PERSONAL DEL CENTRO EDUCATIVO IMPLICADO:** Un profesor/a.
- ▶ **INVITADO/A EXTERNO/A PERSONA EXTERNA REQUERIDA:** Participantes de UPRIGHT de diferentes escuelas y/o regiones.
- ▶ **MATERIAL NECESARIO:** Móviles (cámara) o portátiles.
- ▶ **SUGERENCIAS DE UBICACIÓN:** El centro educativo y su entorno inmediato.

A quién está dirigido



Profesorado, alumnado y familias del centro educativo.

- ▶ **ESTRATEGIAS DE DIFUSIÓN:** El vídeo creado, el evento de la plataforma o la presentación en PPT pueden compartirse en las redes sociales de los alumnos/as o del centro educativo Facebook, Snapchat, Instagram, WhatsApp, Twitter, etc.

Instrucciones

Antes:

- El profesorado presenta la actividad al alumnado: "Crear un vídeo colectivo con los participantes en UPRIGHT de diferentes centros educativos/regiones".
- Los centros educativos que implementan UPRIGHT contactarán con otros centros educativos que implanten UPRIGHT mediante las redes sociales. Los centros educativos acordarán la grabación de unos vídeos breves (de 15 a 30 segundos) que hagan referencia a la historia UPRIGHT «Cubo y cucharón». Un centro educativo se encargará de recoger todos estos vídeos y crear uno solo.

Una historia para el debate: «Cubo y cucharón»

"Todos podemos contribuir a generar emociones positivas y una comunicación positiva en clase y en todo el centro educativo.

Imaginad que todos tenemos un cubo invisible. Cuando tu cubo está lleno, te sientes contento/a, conectado/a y lleno de energía. Si tu cubo está vacío, te sientes mal y agotado/a.

Imagina además que todos tenemos un cucharón invisible que podemos emplear para rellenar o vaciar el cubo de otros. Lo que llena el cubo es la comunicación positiva, como los comentarios positivos, la escucha activa, el prestar atención, la detección de puntos fuertes.

Lo que resta al contenido de los cubos es la comunicación negativa, como los comentarios negativos, las críticas negativas y la falta de atención.

Cuando llenas los cubos de los demás, tú y los demás descubrís cómo comunicaros para crear buenos momentos, buenas experiencias y buenas relaciones".

Durante:

- Crearán un primer vídeo (1 minuto) para explicar la historia y de qué manera los diferentes estilos de comunicación pueden repercutir en los sentimientos de los/as adolescentes. Y a continuación compartiremos (añadiremos) los vídeos de las diferentes cosas que «Llenan el cubo» (comunicación positiva) y las cosas que «Vacían el cubo» (comentarios negativos, críticas negativas).
- El primer vídeo (en el que se presenta la historia) y el resto de mensajes breves (en su propio idioma o en inglés) pueden subirse a un «Evento Virtual» al que se puede invitar a los participantes en esta actividad (o en los centros piloto).
- Pida a los participantes de otras regiones que suban por separado los vídeos con MENSAJES POSITIVOS para otros alumnos/as y los vídeos que ejemplifican MENSAJES NEGATIVOS para los alumnos/as.
- El vídeo compartido o colectivo, en el formato de un evento virtual puede compartirse con el personal o las familias del centro educativo, o más allá de la comunidad educativa.



Repaso



Con esta actividad los alumnos/as pueden crear una red internacional o local o una comunidad de adolescentes implicada en UPRIGHT. Los alumnos/as pueden experimentar el contacto y la relación con adolescentes de diferentes contextos culturales y diferentes idiomas. Los alumnos/as pueden practicar la comunicación en inglés. Los alumnos/as pueden compartir los aprendizajes positivos de UPRIGHT.

Beneficios previstos

ESTA ACTIVIDAD ES BUENA PARA

- reflexionar y presentar ejemplos de una comunicación negativa y positiva y cómo puede repercutir en la vida de los/as adolescentes.
- mejorar la cooperación entre estudiantes.





Catálogos de actividades BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS

Las actividades del programa BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS se recogen en catálogos separados, según el tipo de actividad:

A. Catálogo de actividades colectivas

B. Catálogo de sesiones de mindfulness

C. Catálogo de pósteres

D. Catálogo de mensajes digitales cortos

Aquí encontrará una descripción de cada actividad con instrucciones para llevarla a cabo.

B

Catálogo de Sesiones de Mindfulness



El personal del centro educativo es libre de diseñar el modo concreto de aplicar las sesiones de mindfulness. Por ejemplo, una opción para poner en práctica estas sesiones puede ser encontrar personas voluntarias, que pueden ser profesorado, familiares o alumnado (denominados en adelante «Monitores de mindfulness») que asumen el mando para llevar a cabo las sesiones de mindfulness para la comunidad educativa. Como recursos, el programa BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS ofrece dos sesiones de mindfulness y siete audios diferentes de mindfulness para escoger. Recuerda que cada audio equivale a una sesión.

A fin de crear su plan anual de BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS, seleccione cuatro sesiones este listado.



Sesión de mindfulness en el exterior

01

Tiempo requerido

PARA PREPARAR LA ACTIVIDAD: No requiere preparación, excepto el tiempo que requiere llegar al lugar de celebración de la actividad.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 5-30 minutos.



Recursos necesarios



- ▶ **PERSONAL DEL CENTRO EDUCATIVO IMPLICADO:** Dependiendo de cuántos alumnos/as haya en el grupo (preferentemente no más de 25 ni más de una clase cada vez; si son más de 25, lo mejor es dividirlos en grupos más pequeños).
- ▶ **INVITADO/A EXTERNO/A PERSONA EXTERNA REQUERIDA:** Ninguno/a.
- ▶ **MATERIAL NECESARIO:** Campana de Mindfulness (opcional).
- ▶ **SUGERENCIAS DE UBICACIÓN:** Cualquier ubicación al aire libre, un jardín, el bosque o en medio de la ciudad.

A quién está dirigido



Alumnado, profesorado y familias.

- ▶ **ESTRATEGIAS DE DIFUSIÓN:** El profesorado presenta la actividad a los alumnos/as y es una buena oportunidad para invitar a las familias a unirse, si es posible.

Instrucciones

- Caminar de forma consciente al exterior con una parada donde los participantes juegan con sus sentidos. Con posibilidad de añadir el juego del espejo.

Antes:

- El personal del centro educativo encontrará un lugar apropiado en el que el grupo pueda estar seguro en exteriores. Puede ser el terreno del centro educativo, un bosque o en medio de la ciudad. De manera preferente, los alumnos/as pueden sentarse en el suelo alrededor del profesor/a, pero también pueden permanecer de pie si no pueden sentarse.
- Es bueno (pero no necesario) que se haya guiado a los alumnos/as a través del ejercicio de paseo consciente (Cambios de marcha – caminar con atención) en interiores varias veces antes de salir al exterior para que sepan cómo funciona.
- Los alumnos/as se vestirán de manera apropiada según el clima y con un buen calzado por si hay que caminar cierta distancia.
- Si se invita a las familias a unirse al grupo, deben seguir las mismas instrucciones que los alumnos/as.

Durante:

- Uno de los miembros del personal del centro educativo (o más, si hay más de un grupo) guiará la práctica, otros se asegurarán de que todos estén seguros y pasearán por el grupo.
- Se debe guiar el paseo consciente desde un paso lento hasta un paso normal antes de que el grupo salga del centro educativo (en el aula o fuera del centro educativo si es posible).

"Se empieza estando de pie, firme e inmóvil, como una montaña. Os invito a imaginar que estáis todos/as en vuestra propia burbuja, lo que significa que no prestáis atención a las personas que os rodean, tomaos vuestro espacio personal y dad espacio también a los demás. Toma conciencia de tu respiración a medida que el aire entra y sale con naturalidad de tu cuerpo. Observa qué se siente al estar aquí de pie. Tus pies tocan el suelo y los músculos de tu cuerpo están trabajando para mantenerte de pie y evitar que pierdas el equilibrio.

Desde esta posición, puedes desplazar la atención desde tus pies hasta la cabeza. Percibe tus rodillas, caderas, abdomen, espalda, manos y la cabeza.

Ahora vamos a caminar a cámara lenta. Empieza levantando un pie del suelo y adelántalo con plena conciencia. Quizá observes que el peso recae en el otro pie cuando lo levantas y cómo el peso recae en este pie tan pronto como lo bajas.



Percibe qué se siente al estar en contacto con el suelo. Empieza lentamente a mover el otro pie hacia adelante y mantén la atención plena sobre tu cuerpo.

Camina lentamente, paso a paso, cuando hayas dado entre cinco y diez pasos o detente y mantente inmóvil. Siente cómo se encuentran ahora tu cuerpo y tu mente. ¿Cuál es el clima en tu interior, cómo estás? ¿Está tranquilo, tormentoso o algo intermedio?

Gira despacio y regresa en cámara lenta. A continuación, detente, percibe tu respiración, permanece inmóvil como una montaña".

- **Después, camina en silencio hacia un lugar en el que los alumnos/as puedan detenerse, permanecer quietos o sentarse y jugar con los sentidos.**

"Empieza buscando una postura cómoda, sentada o de pie. Empieza mirando qué hay a tu alrededor, ¿puedes ver algo muy, muy lejos? ¿Ves algo? ¿Algo que está quieto o en movimiento? ¿Puedes ver algún color o alguna forma? Percibe qué ven tus ojos. Ahora, empieza a mover lentamente los ojos hacia lo que está más cerca de ti hasta que mires a lo que rodea tu cuerpo. ¿Hay cosas u objetos pequeños o grandes? ¿Personas, naturaleza u otra cosa? Sigue mirando a tu alrededor.

Lleva tu atención al oído. Puedes mantener los ojos abiertos o cerrarlos. Ábrete a los sonidos, sonidos lejanos, sonidos cercanos, sonidos muy próximos a vuestro cuerpo. Observa si puedes oír los sonidos como son, puedes incluso imaginar que eres una grabadora y escuchar la sensación de los sonidos en bruto, el tono, el volumen y el ritmo. Como si los escucharas por primera vez, ten curiosidad por lo que percibes.

Quizá percibas lo fácil que es distraerse, con qué facilidad los sonidos pueden crear una historia; si lo percibes, intenta volver a desconectar y a oírlos simplemente tal como llegan y se van. Algunos sonidos más prominentes ocultan fácilmente otros sonidos y se puede percibir si hay un período más silencioso entre un sonido y el siguiente.

Se consciente de qué modo los sonidos llegan, permanecen un momento y desaparecen.

Ahora, dejemos que los sonidos se desvanezcan en un segundo plano y tomemos conciencia del olfato. ¿Hay algún olor en el ambiente? ¿Es constante o cambia? ¿Tienes algún pensamiento con respecto al olor? ¿Alguna opinión, es bueno o malo o simplemente neutro? Puedes dejar marchar la opinión y simplemente percibir el olor.

¿Sientes algún sabor en la boca? ¿Quizá algo de lo que bebiste o comiste antes? ¿O notas la saliva en la boca, la lengua o los dientes?

Percibe ahora tus sensaciones corporales. ¿Percibes cómo el viento roza tu piel? ¿Cambia a cada rato? ¿Percibes cómo toca la ropa tu cuerpo? ¿Cómo es tu peso



mientras estás aquí de pie o sentado/a, de qué modo la gravedad tira de él? Siente el cuerpo tal y como es justo ahora. Esta parte de la práctica está a punto de terminar y debes ampliar tu atención a las personas y la naturaleza que te rodean. Observa si puedes seguir siendo abierto/a y curioso/a acerca de tu experiencia en cualquier momento.

Comparte en pareja durante cinco minutos lo que percibiste haciendo hincapié en la experiencia de la práctica de caminar y utilizar los sentidos (también se puede practicar 'Escuchar todo: escucha de atención plena' si los alumnos/as ya la han practicado, ver el audio en Youtube). Tras compartirlo en parejas, compártelo con el grupo más grande.

Es posible añadir el juego del espejo tras la sesión de mindfulness en la naturaleza. Los alumnos/as se dividen en parejas y, en silencio, A hace algunos movimientos, sin tocarse, y B le sigue lo mejor que puede. Es bueno conceder 2 minutos a cada uno y a continuación cambiar de papel.

Hacer un repaso de cómo se han sentido, cómo ha sido dirigir y cómo ha sido seguir. ¿Qué notaron en este juego del espejo?

- Hay muchas opciones para realizar esta práctica y es importante que los monitores de mindfulness la hagan de modo que ellos se sientan cómodos/as y garanticen la seguridad de los participantes. Un modo de hacer esta práctica es empezar caminando de manera normal hasta el lugar en el que se realizará la meditación y, después, volver de forma consciente y en silencio al centro educativo. Esto dará a los alumnos/as la oportunidad de experimentar la diferencia entre caminar del modo habitual y vivirlo de un modo diferente. Después, tendrán las instrucciones para regresar andando al centro educativo y utilizar tantos sentidos como puedan y en silencio. El repaso irá acerca de lo que percibieron como diferente tras caminar de modo normal y caminar de forma consciente y en silencio.
- Los alumnos/as seguirán las instrucciones lo mejor que puedan y se centrarán en la experiencia real.



Repaso



Dividirse en grupos pequeños (parejas o 3-4 personas) y debatir acerca de lo que observaron durante la práctica, centrándose en la experiencia a través de los sentidos (pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales).

Para hacer un seguimiento en el aula es posible hacer un dibujo de la experiencia, escribir una historia o un poema.

Beneficios previstos

ESTA ACTIVIDAD ES BUENA PARA

- ▶ entrenar la experiencia directa a través de los sentidos.
- ▶ entrenar el estar aquí y ahora.
- ▶ experimentar el estar al aire libre con otras personas y no decir nada, solo observar.





Mindfulness: la actividad de la palomita

02

Tiempo requerido

PARA PREPARAR LA ACTIVIDAD: 15 minutos.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: Ejercicio de 5 minutos y repaso 10 minutos.



Recursos necesarios

- ▶ **PERSONAL DEL CENTRO EDUCATIVO IMPLICADO:** Un monitor de mindfulness por cada 25 estudiantes. Si hay más de 25 estudiantes, lo mejor es dividirlos en grupos más pequeños.
- ▶ **INVITADO/A EXTERNO/A PERSONA EXTERNA REQUERIDA:** Ninguno/a.
- ▶ **MATERIAL NECESARIO:** Una silla, una mesa, un paquete que consiste en una palomita envuelta en papel de aluminio, un paquete por alumno/a.
- ▶ **SUGERENCIAS DE UBICACIÓN:** Cualquier lugar tranquilo que permita que los participantes estén sentados y tranquilos..



A quién está dirigido

Alumnado, profesorado y familias.

- ▶ **ESTRATEGIAS DE DIFUSIÓN:** La persona que lidera la sesión de mindfulness presenta la actividad a los alumnos/as y es una buena oportunidad para invitar a las familias a unirse, si es posible.

Instrucciones

Activar los cinco sentidos para descubrir las palomitas de una nueva manera al comerlas de manera consciente.

- **La persona que lidera la sesión de mindfulness da las siguientes instrucciones para la sesión:**

"Ahora vamos a jugar un poco con nuestros sentidos. Os invito a imaginar que estáis todos en vuestra propia burbuja, lo que significa que no prestáis atención a las personas que os rodean; daos espacio para experimentar y dad espacio también a los demás. Cerrad los ojos. No habléis; solo seguid mis instrucciones lo mejor que podáis.

Ahora os voy a dejar caer algo en la mano y vais a imaginar que nunca habéis visto esta cosa tan extraña antes".

- **Repartir una palomita empaquetada a cada alumno/a. Una vez que estén todas distribuidas, pedir que abran los ojos y miren el paquete de aluminio que tienen.**

"Imaginad que sois un niño/a pequeño/a que lo ve por primera vez. Sentís curiosidad por este nuevo objeto que no habéis visto nunca antes y queréis estudiarlo en detalle y conocerlo.

Recordad que se trata solo de un experimento, así que no pasa nada si os parece un poco tonto.

Antes de hacer nada, prestad mucha atención al pequeño objeto que tenéis enfrente. Empezad mirándolo simplemente. ¿Qué veis? (No lo digáis en voz alta, solo en vuestra cabeza y en vuestra burbuja). Cuando estéis preparados/as, abrid el paquete y observad qué hay dentro. Recordad, es la primera vez que lo veis, sed curiosos/as y no tengáis expectativas si podéis.

Ahora, cogedlo con el pulgar y el índice y observadlo de cerca, ¿qué veis? ¿De qué color es? ¿Tiene sombras u orificios? ¿Qué textura tiene? ¿Varía su aspecto dependiendo del ángulo o de la luz? Miradlo atentamente, no hay prisa.

¿Qué se siente al tocarlo? Hacedlo rodar entre los dedos y ved si podéis sentir algo. ¿Podéis frotarlo lentamente o estrujarlo? ¿Qué sensación da? ¿Qué temperatura tiene? ¿Percibís algo más?

¿Se oye algo si os los acercáis al oído? Intentad hacerlo rodar entre los dedos y quizá estrujarlo un poco. ¿Oís algo?

Si os lo acercáis a la nariz, ¿podéis olerlo? ¿Es un aroma intenso o delicado? ¿Es dulce o salado?

¿Detectáis alguna reacción en la boca cuando lo oléis?



Si os tocáis los labios con él, ¿sentís algo? ¿Quizás la textura o sensaciones corporales? Ahora podéis ponéroslo en la boca y dejar que se asiente en la lengua. ¿Qué sensación da? ¿Percibís algún sabor o alguna textura? Intentad no morderlo aún, dejadlo en la lengua si podéis y analizad lo que despierta en vosotros/as.

Ahora morderlo suavemente y masticadlo lentamente, prestando mucha atención a todo lo que percibáis. Tomaos vuestro tiempo y masticadlo lentamente. ¿A qué sabe? Cuando estéis listos para tragároslo, percibid qué se siente cuando desciende por la garganta y va hacia el estómago".

- Fin del ejercicio.





Repaso

El profesor/a puede lanzar los siguientes mensajes a los alumnos/as:

"¿Habéis observado algún pensamiento? ¿Algún sentimiento? ¿Alguna sensación?"

"Tomad un momento para deteneros y observar qué se siente al comer palomitas de forma consciente".

Beneficios previstos

ESTA ACTIVIDAD ES BUENA PARA

► entrenar la consciencia, la atención, la autorregulación y la curiosidad.



Sesiones de audios de mindfulness

03

UPRIGHT ofrece una selección de 7 audios en los que se lleva a cabo una sesión de mindfulness guiada por voz. El texto de estos mismos audios está disponible en el Manual BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS en caso de que la persona líder de mindfulness desee dirigir la sesión leyendo el

material con su voz. Durante el programa BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS, la ejecución de uno de estos audios equivale a una sesión de mindfulness. Por tanto, aquí os ofrecemos una lista de 7 posibles sesiones de mindfulness para ser realizadas durante el curso escolar.

Tiempo requerido

PARA PREPARAR LA ACTIVIDAD: 5 minutos.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: Los audios duran de 3 a 5 minutos.



Recursos necesarios

- **PERSONAL DEL CENTRO EDUCATIVO IMPLICADO:** Un monitor/a de mindfulness por cada 25 participantes. Si hay más de 25 personas, lo mejor es dividirlos en grupos más pequeños.
- **INVITADO/A EXTERNO/A PERSONA EXTERNA REQUERIDA:** Ninguno.
- **MATERIAL NECESARIO:** Buenos altavoces. Sillas. El manual de BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS en caso de que el/la monitor de mindfulness prefiera dirigir la sesión con su voz. Los audios de mindfulness se pueden descargar en la página YOUTUBE en castellano de UPRIGHT <https://www.youtube.com/channel/UCCsBN-czh-cew2VjsMSSp-g/playlists>. Los audios disponibles son: (1) El ancla, (2) Agitación -calma, cuerpo y respiración, (3) Sonidos y pensamientos, (4) Exploración corporal, (5) Meditación del corazón, (6) Cambios de marcha: caminar con atención y (7) Escuchar todo: escucha de atención plena.
- **SUGERENCIAS DE UBICACIÓN:** Cualquier lugar tranquilo que permita que los participantes estén sentados y tranquilos.

A quién está dirigido



Alumnado, profesorado y familias. Los monitores de mindfulness tienen libertad para invitar a cualquier participante a la sesión de mindfulness.

- **ESTRATEGIAS DE DIFUSIÓN:** Los monitores de mindfulness presentan la actividad a los participantes y es una buena oportunidad para invitar a las familias a unirse, si es posible.

Instrucciones

Los monitores de mindfulness reúnen a todos los participantes en una sala. La instrucción es que deben estar sentados en una postura cómoda y prestar atención a las sesiones de mindfulness guiadas.

El monitor de mindfulness puede participar en la sesión guiada o ser un mero observador.

Los audios disponibles son:

(1) El ancla		(5) Meditación del corazón	
(2) Agitación-calma, cuerpo y respiración		(6) Cambios de marcha: caminar con atención	
(3) Sonidos y pensamientos		(7) Escuchar todo: escucha de atención plena	
(4) Exploración corporal			



Repaso



El/la monitor/a puede lanzar los siguientes mensajes al alumnado:

¿Qué notasteis? ¿Qué es lo que habéis experimentado? ¿Notasteis algo en vuestro cuerpo: ligereza, pesadez, hormigueo, frío, calor o cualquier otra cosa? ¿Recordáis algún pensamiento o sensación? ¿Habéis notado que vuestros pensamientos vagaban?

Beneficios previstos

ESTA ACTIVIDAD ES BUENA PARA

- ▶ entrenar la atención.
- ▶ ser más consciente de uno/a mismo/a, aumentar la autoconsciencia.
- ▶ cultivar la compasión y la curiosidad.
- ▶ reducir la impulsividad.





Catálogos de actividades BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS

Las actividades del programa BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS se recogen en catálogos separados, según el tipo de actividad:

A. Catálogo de actividades colectivas

B. Catálogo de sesiones de mindfulness

C. Catálogo de pósteres

D. Catálogo de mensajes digitales cortos

Aquí encontrará una descripción de cada actividad con instrucciones para llevarla a cabo.

C

Catálogo de pósteres



El programa BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS proporciona a los centros educativos pósteres que transmiten mensajes clave para crear una cultura de bienestar en el centro educativo. Estos pósteres pueden exhibirse en papel o en formato digital en los centros educativos y su entorno inmediato (si es posible). Los pósteres pueden colgarse todos a la vez o presentarse uno a uno a lo largo del curso académico (esta última opción es recomendable porque fomenta la curiosidad por la novedad en los alumnos/as). Además, aquellos centros educativos con paneles de televisión informativos también pueden mostrar los pósteres de UPRIGHT en rondas para darles difusión. Los centros educativos pueden copiar o descargarse los pósteres en la página web de UPRIGHT e imprimirlos.

A fin de completar el programa anual de BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS, muestra los 5 pósteres ofrecidos antes de fin de curso.

Exhibición de pósteres

Tiempo requerido

PARA PREPARAR LA ACTIVIDAD: Aproximadamente 30 minutos.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: Los pósteres se exhibirán durante todo el curso, bien todos a la vez, o bien uno a uno a lo largo del curso escolar. Se puede imprimir más de una copia de cada póster para colgarlo en diferentes zonas del centro educativo.



Recursos necesarios



- ▶ **PERSONAL DEL CENTRO EDUCATIVO IMPLICADO:** Uno o dos miembros del centro educativo colgarán los pósteres en diferentes paredes del centro y en zonas del entorno inmediato en las que esté permitido.
- ▶ **INVITADO/A EXTERNO/A PERSONA EXTERNA REQUERIDA:** Ninguno/a.
- ▶ **MATERIAL NECESARIO:** Pósteres en formato papel o archivo digital para subirlo a las redes sociales del centro educativo. Chinchetas para colgarlos en la pared. Pantallas de televisión para mostrarlos; si las hay en el centro educativo.
- ▶ **SUGERENCIAS DE UBICACIÓN:** El centro educativo y, si es posible, su entorno inmediato.

A quién está dirigido



Todo el personal del centro educativo, alumnado, las familias y las personas del área circundante a los centros educativos.

- ▶ **ESTRATEGIAS DE DIFUSIÓN:** Los pósteres pueden exhibirse impresos y en formato digital para su exhibición en pantallas de televisión (si las hay en el centro educativo). Los centros educativos también pueden mostrar estos pósteres en su página web o redes sociales.

Instrucciones

- Seleccionar las ubicaciones para exhibir los pósteres impresos y en formato digital. Descargar los pósteres de la plataforma web UPRIGHT que se van a exhibir en pantallas de televisión. También puede imprimirlos (46 x 61 cm) a color en papel. Cada póster transmitirá un mensaje clave sobre el programa UPRIGHT. Al final del curso escolar se habrá exhibido un total de cinco pósteres en el centro educativo.
- Es recomendable que los adolescentes participen en colocar los pósteres en diferentes partes del centro.
- Pegad y exhibid los pósteres en diferentes zonas del centro educativo para que toda la comunidad educativa pueda verlos.



Repaso



Los centros educativos son libres de seleccionar el orden en que exhibirán los pósteres. La única condición es que al final del curso se deben haber colgado todos los pósteres. Pueden colgar todos los pósteres de forma simultánea o progresiva, según sus necesidades. Los miembros del centro educativo pueden entablar conversaciones con los alumnos/as acerca del contenido de los pósteres y responder a cualquier duda que estos puedan tener. He aquí algunos ejemplos: «¿Cuál es el mensaje principal de este póster? ¿Cómo podríamos explicar el mensaje de este póster a nuestros amigos/as o a nuestras familias?». Los alumnos/as pueden ser de cualquier curso del centro educativo.

Beneficios previstos

ESTA ACTIVIDAD ES BUENA PARA

- ▶ continuar la formación y el aprendizaje sobre las habilidades y los componentes de UPRIGHT.
- ▶ iniciar conversaciones entre los miembros del centro educativo acerca del contenido de los pósteres.
- ▶ difundir el programa UPRIGHT fuera del aula y en el entorno inmediato del centro.



Galería de pósteres



Catálogos de actividades BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS

Las actividades del programa BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS se recogen en catálogos separados, según el tipo de actividad:

A. Catálogo de actividades colectivas

B. Catálogo de sesiones de mindfulness

C. Catálogo de pósteres

D. Catálogo de mensajes digitales cortos

Aquí encontrará una descripción de cada actividad con instrucciones para llevarla a cabo.

D

Catálogo de mensajes digitales cortos



Las redes sociales del centro educativo son canales de comunicación abiertos a todos los participantes. Durante el curso escolar, las redes sociales mostrarán unos breves mensajes sobre las habilidades de cada uno de los componentes (mindfulness, afrontamiento, eficacia y aprendizaje social y emocional).

Con el fin de completar su plan BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS publique los breves mensajes digitales en sus plataformas web de forma regular a lo largo del curso escolar.



Mensajes digitales cortos

Tiempo requerido

PARA PREPARAR LA ACTIVIDAD: Tiempo necesario para subir cada mensaje: 10 minutos.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 5 min por mensaje. Leer y reflexionar sobre el mensaje.



Recursos necesarios



- ▶ **PERSONAL DEL CENTRO EDUCATIVO IMPLICADO:** Se requiere una persona encargada de publicar los mensajes digitales.
- ▶ **INVITADO/A EXTERNO/A PERSONA EXTERNA REQUERIDA:** Ninguno/a.
- ▶ **MATERIAL NECESARIO:** El archivo digital para subirlo a las plataformas web del centro educativo. Pantallas de televisión si están disponibles en el centro educativo.
- ▶ **SUGERENCIAS DE UBICACIÓN:** Página web del centro educativo y redes sociales.

A quién está dirigido



Todo el personal del centro educativo, alumnado, las familias y las personas del área circundante a los centros educativos.

- ▶ **ESTRATEGIAS DE DIFUSIÓN:** Mensajes breves en formato digital para su exhibición en pantallas de televisión (si las hay en el centro educativo) y en la página web del centro educativo.

Instrucciones

Los mensajes informativos breves ayudarán al lector/a a captar la idea principal de la habilidad UPRIGHT lo más rápido posible..

- Visítad con regularidad las diferentes plataformas digitales para leer los mensajes informativos breves sobre cada una de las habilidades UPRIGHT (www.uprightprogram.eu, Facebook, Twitter, LinkedIn, página web del centro educativo).
- Se recomienda que los adolescentes, las familias y el personal del centro educativo participen en las visitas a estas redes sociales de UPRIGHT.



Repaso



Los miembros del centro educativo pueden entablar conversaciones con los alumnos/as acerca del contenido de los mensajes informativos breves y responder a cualquier duda que estos puedan tener. He aquí algunos ejemplos: «¿Cuál o cuáles son las palabras clave que podrían resumir este mensaje? ¿Cuáles son las primeras palabras que acuden a tu mente cuando lees el mensaje breve? ¿Cómo podrías explicar el mensaje a amistades o familiares?

Los alumnos/as pueden ser de cualquier curso del centro educativo.

Beneficios previstos

ESTA ACTIVIDAD ES BUENA PARA

- ▶ fomentar la comprensión, promover la acción, estimular el pensamiento sobre las habilidades y los componentes UPRIGHT.
- ▶ iniciar conversaciones entre los miembros del centro educativo acerca del contenido de los mensajes breves.
- ▶ difundir el programa UPRIGHT fuera del aula y en el entorno inmediato del centro educativo.



Galería de mensajes digitales cortos

AFRONTAMIENTO

ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN

DESCARADA

Hablo de cómo eres

Digo lo que me interesa sin considerar las razones ni las necesidades de los demás

Yo te juzgo

ASERTIVA

Digo lo que pienso abierta y francamente

Me siento... Necesito... ¿Qué podemos hacer juntos?

Tengo en cuenta las necesidades de los demás

Hablo de mis sentimientos y necesidades

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 755116. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

AFRONTAMIENTO

Iker se preparó durante mucho tiempo antes

Piensa...
Soy inútil, no sé nada

Siente...
Estrés

Actúa...
No escribo nada y cometo muchos errores

Resultado de la prueba

==
==
==

Piensa...
Lo haré, sé que puedo

Siente...
Calma

Actúa...
Me mantengo concentrado y escribo las respuestas

Resultado de la prueba

✓✓
✓✓
✓✓

El mismo conocimiento, dos pensamientos diferentes. Dos resultados diferentes en el examen

¡Cambiar tu forma de pensar es el primer paso para tener éxito! ¡Sal de las "trampas de pensamiento"! Piensa en positivo

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 755116. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

Salud mental

Hay muchas creencias populares, mitos y estereotipos sobre la ansiedad y la depresión, que NO son ciertas.

¿Sabías que...?

La depresión y la tristeza **NO** son lo mismo. La tristeza es un sentimiento temporal, mientras que la depresión se parece a la desesperación y dura más de 2 semanas.

La depresión es una enfermedad médica que afecta a personas de **TODAS LAS EDADES** (incluyendo niños, niñas y adolescentes) y de todo tipo de condición.

La depresión **NO** es un signo de debilidad.

La depresión y la ansiedad se pueden **CURAR**.

Los hombres de verdad **SÍ** lloran. Todas las personas expresamos nuestros sentimientos y nos podemos poner tristes o deprimir.

NO basta con fuerza de voluntad para salir de una depresión. Si estás pasando por una depresión, necesitas la ayuda de profesionales de la psicología o psiquiatría.

LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD SON PROBLEMAS DE SALUD. ¡NO SON DEBILIDADES PERSONALES! DEBEMOS TOMARLAS EN SERIO Y HAN DE SER TRATADAS POR ESPECIALISTAS DE LA PSICOLOGÍA O MEDICINA. LAS PERSONAS CON DEPRESIÓN O ANSIEDAD SE PUEDEN RECUPERAR.

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 755116. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

AFRONTAMIENTO

¡Eso es mío!

¡No! ¡Quiero esto!

¡Dámelo!

GRRR...

No nos llevará a ninguna parte - estamos a punto de empezar a pelearnos

¡Yo también lo necesito! No tengo nada más para escribir y ¡tengo un examen ahora!

¡Veamos cuáles son nuestras necesidades!

¡Olvíde mi bolígrafo y lo necesito ahora en clase!

Intentaré ponerme en su lugar

Es verdad, ¡un examen es algo muy serio!

Hmmm... sin un bolígrafo no podrá tomar notas en clase

¡Vamos a encontrar una solución común!

Tal vez podamos preguntarle a nuestra profesora si puede prestarnos un bolígrafo

¿Y si no tiene? Tal vez podamos preguntarle a nuestro compañero de clase Fran

¡Estupendo! ¡Tenemos un plan!

¡Lo logramos!

¡Éxito!

¡Sí!

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 755116. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

Galería de mensajes digitales cortos

EFICACIA

RESILIENCIA EMOCIONAL

Aprende a recuperarte de los contratiempos



Optimismo, esperanza y enfoque en las emociones positivas

UPRIGHT

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 750119. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

EFICACIA

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

Esfuézate por el progreso, no por la perfección

H • E = R

Habilidades • Esfuerzo = Resultado

UPRIGHT

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 750119. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

EFICACIA

RESILIENCIA SOCIAL

Todos y todas hemos de contribuir a que haya un buen ambiente en clase



UPRIGHT

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 750119. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

EFICACIA

LÍDER ES QUIEN...

...CONOCE EL CAMINO **...VA POR EL CAMINO** **...MUESTRA EL CAMINO**




UPRIGHT

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 750119. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

EFICACIA

AUTOEFICACIA

Puede conquistar quien cree que puede



Observa la tortuga. Avanza cuando saca el cuello.

UPRIGHT

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 750119. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

Galería de mensajes digitales cortos



Galería de mensajes digitales cortos





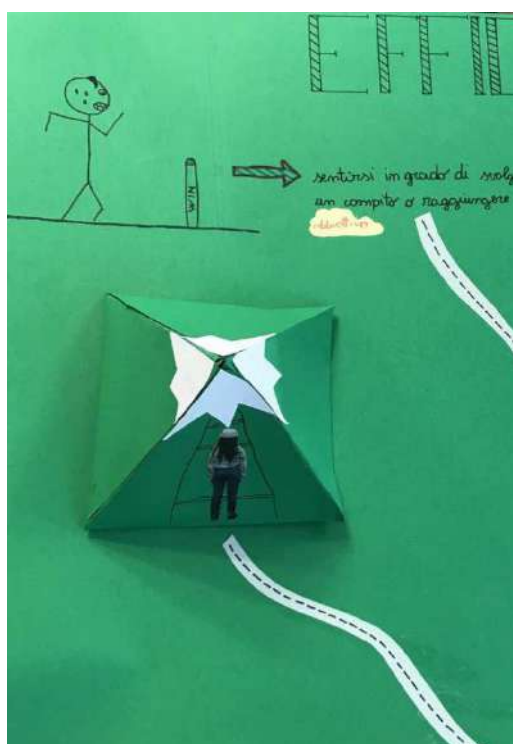
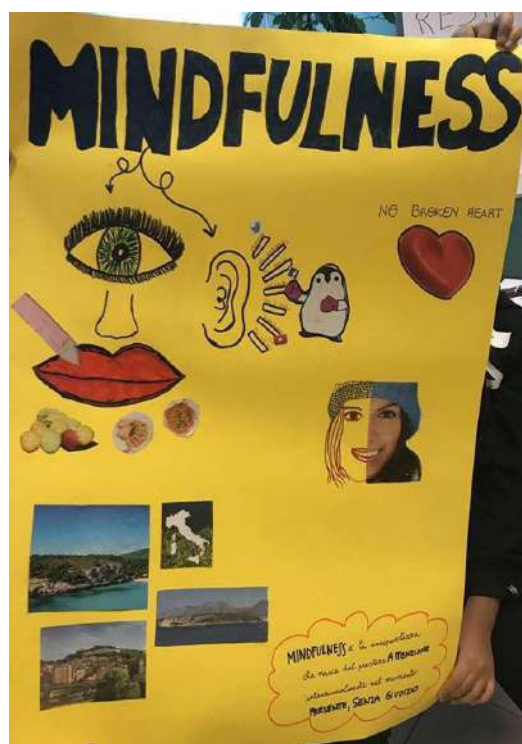
Apéndice

Ejemplos de actividades reales



Pósteres «Hazlo tú mismo» sobre habilidades UPRIGHT

- Tres centros educativos utilizaron cartulinas, lápices y imágenes de periódicos para hacer los pósteres.

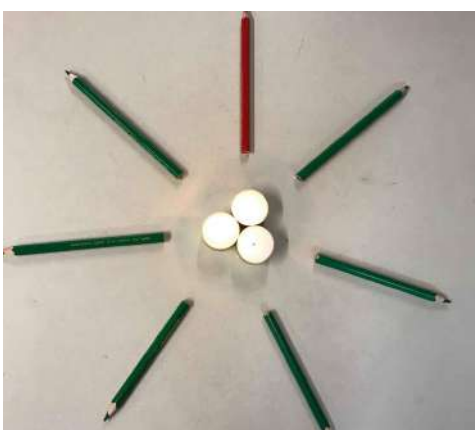
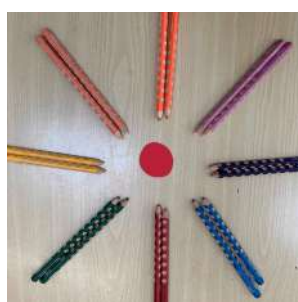
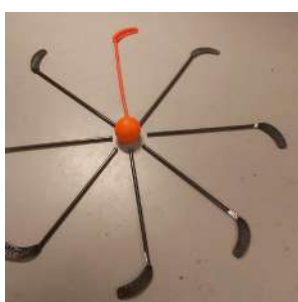
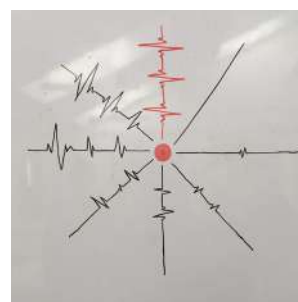


Feria UPRIGHT

- Los organizadores de UPRIGHT en el centro educativo integraron la actividad „Feria UPRIGHT” en su anual feria de emociones. Incluyeron un stand sobre las habilidades UPRIGHT en el que un grupo de estudiantes explicó las habilidades UPRIGHT a los asistentes.

Buena acción aleatoria: Cadena de favores

- El alumnado de UPRIGHT participó en un concurso nacional de fotografía creando flores contra el cáncer con el fin de recaudar fondos para la Fundación contra el Cáncer.



Buena acción aleatoria: Cadena de favores

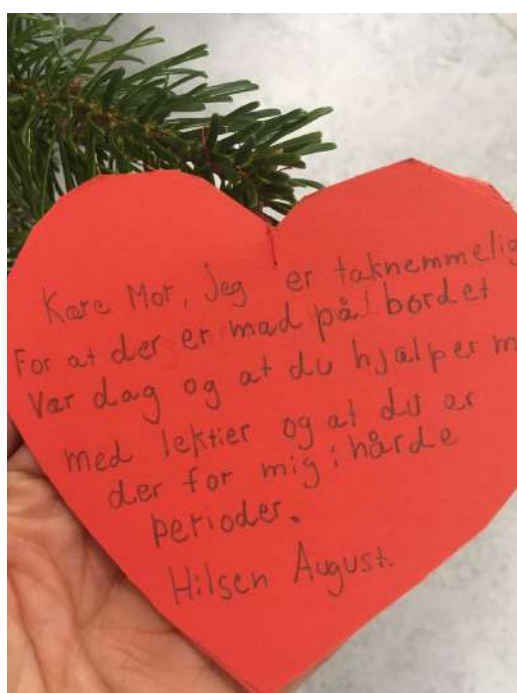
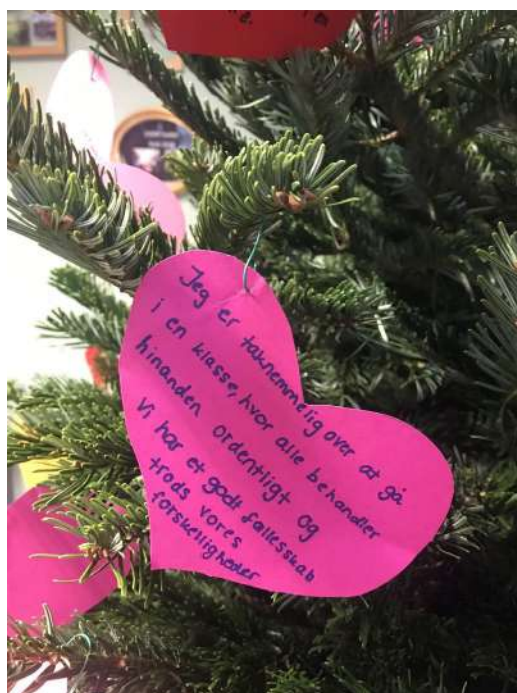
- ▶ Al alumnado de UPRIGHT se les asignó la tarea de realizar 5 actos de bondad aleatorios durante una semana y comunicarlos en el centro educativo. Empezaron en el centro comercial local y finalizaron las buenas acciones en casa, en la familia.

Otro centro educativo hizo que todo el alumnado y familias de UPRIGHT perlasen pulseras con el lema "la vida es ahora". Luego, las vendieron y dieron los beneficios a Kraftur, que es una organización de apoyo a los/as jóvenes enfermos/as de cáncer y sus familias. Pasaron una mañana perlando las pulseras y tomaron juntos chocolate caliente y galletas. Fue una mañana muy agradable para el alumnado, las familias y el profesorado en la que todos contribuyeron a hacer algo bueno por los demás.



Cartas de agradecimiento

- El alumnado de UPRIGHT creó cartas de agradecimiento en forma de corazones rojos y las colgó en el Árbol de Navidad del vestíbulo del centro educativo.



Juego grupal: Rueda de la felicidad

- ▶ Historia durante COVID-19: Los/as estudiantes islandeses venían al centro educativo cada dos días durante cuatro horas o todos los días durante unas dos horas. Una de la profesoras de UPRIGHT utilizó mucho la rueda de la felicidad durante ese tiempo con su alumnado. Ella copió una hoja por estudiante y cada uno de ellos tenía su propio dado y jugaban juntos con la distancia adecuada. Esta actividad funcionó muy bien.
- ▶ La actividad se realizó según las instrucciones incluidas en el Manual y hubo una, puesta en común al final de la experiencia.



Charlas de ponentes: Invitar a un/a deportista

- Charla de una atleta de taekwondo en enero de 2020 y de una atleta de sokatira en febrero de 2020. Hablaron de ser mujeres en el deporte, y de las dificultades que conlleva.

Otro ponente invitado era un alpinista que sufrió un infarto mientras estaba en una montaña con su pareja, también alpinista. El profesorado informó al alumnado que la charla iba a versar sobre la resiliencia y que debían pensar en preguntas sobre la misma.



Charlas de ponentes: Invitar a un/a deportista

- Se invitó a un piloto de avión tipo 'caza' a hablar de las dificultades para convertirse en piloto, los retos de su trabajo y cómo superarlos.



- Un escritor disléxico fue invitado a hablar sobre las dificultades de superar una discapacidad y progresar hasta convertirse en un escritor danés de renombre.



Visitar una Organización No Gubernamental (ONG)

- Una ONG con la que el centro educativo colabora regularmente vino a el centro educativo a dar una charla. El protocolo de la actividad siguió lo descrito en el manual. El alumnado hizo una serie de preguntas a la ONG. En esta actividad participaron, por ejemplo, la Asociación contra la Anorexia y la Bulimia y el Banco de Alimentos.

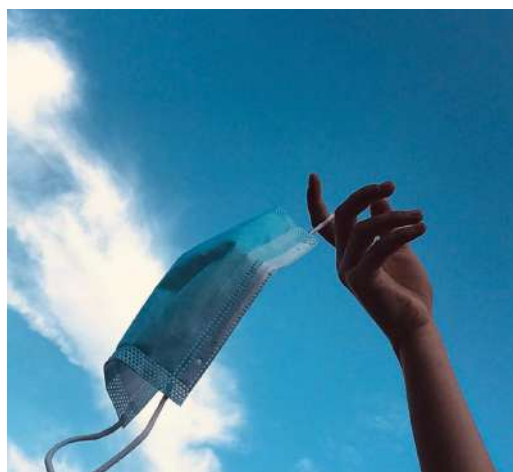


La resiliencia en foto o vídeo

- Esta actividad se realizó en las circunstancias especiales generadas por las medidas de confinamiento de COVID-19. Los centros educativos estaban cerrados y el alumnado tenía que asistir a el centro educativo desde casa.

Para contribuir a la creación de una cultura de relaciones positivas, se aplicó el programa UPRIGHT utilizando las plataformas digitales escolares. El alumnado realizó la siguiente actividad siguiendo estas instrucciones: "Coge un teléfono móvil para hacer una foto o un vídeo corto (máximo 1 minuto)".

"Haz una foto/vídeo solo o con amigos/familiares que ilustre el significado de la resiliencia". Después, las fotos se expusieron en una página web para que todo el mundo pudiera verlas.



La resiliencia en foto o vídeo

- El centro educativo organizó un concurso de fotografía y una exposición sobre la resiliencia en la que participaba el alumnado de UPRIGHT.

El profesorado había elegido 4 categorías principales: responsabilidad (toma de decisiones responsable), comunicación (estrategias de comunicación asertiva), relaciones (habilidades de relación) y conflictos (resolución de conflictos).

A cada clase se le asignó una de estas categorías principales y, dentro de cada clase, cada alumno/a tenía que hacer una foto de su interpretación de, por ejemplo, resiliencia y responsabilidad o resiliencia y relaciones.



La resiliencia en foto o vídeo

- Esta actividad se llevó a cabo íntegramente en línea, debido al confinamiento en casa durante la pandemia de COVID-19.

Los organizadores de la actividad publicaron una convocatoria de "fotos de resiliencia" en la página de Facebook del centro educativo. Se creó un jurado voluntario en línea (que incluía un fotógrafo profesional) para seleccionar las mejores fotos. Siguiendo un enfoque de promoción de la resiliencia social, el premio del concurso era para toda la clase. Se seleccionaron tres fotos como las más representativas del concepto de resiliencia en el contexto de las restricciones en toda Europa que TODAS Y TODOS estábamos experimentando debido a la pandemia de COVID-19. El anuncio de los ganadores/as se hizo a través de la página de Facebook y la página web de UPRIGHT. En 2 centros educativos esta actividad formó parte de las clases a distancia de la asignatura de Arte.

Para aumentar la participación en la actividad, se envió un correo electrónico específico a todas las familias y profesorado de los centros educativos que también implementaban UPRIGHT, y se organizaron campañas de promoción a través de la página local de Facebook. Lista de sugerencias para hacer la actividad más atractiva: involucrar al profesorado para informar y motivar al alumnado a realizar la actividad; crear gadgets UPRIGHT como premios del concurso.



Evento de elogios cibernéticos

- Esta actividad tuvo lugar en las circunstancias especiales generadas por las medidas de confinamiento COVID-19. Los centros educativos estaban cerrados y el alumnado tenía que asistir al centro educativo desde casa.

Para contribuir a la creación de una cultura de relaciones positivas, los organizadores del programa UPRIGHT dieron las siguientes instrucciones al alumnado, a través de sus plataformas digitales intraescolares:

1. Elige a una persona del colegio (amigo/a o profesor/a) o de tu familia para decirle públicamente algo bonito en este "Evento de elogios cibernéticos".
2. Haz una foto a esa persona (con su consentimiento).
3. Añade una frase elogiosa (algo bueno sobre la persona).
4. Envía una copia de la foto al correo electrónico del profesor/a y éste la compartirá en las redes escolares del centro educativo."





Socios UPRIGHT

kron+kgune

osasun zerbitzuen ikerketa institutua
instituto de investigación en servicios de salud



HÁSKÓLI ÍSLANDS



This document is part of a project that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 754919. The information reflects only the authors' view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains