

Plantilla de seguimiento del programa BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS UPRIGHT



Instrucciones para implementar el programa BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS UPRIGHT

El programa formativo incluye un mínimo de 18 sesiones de 40 minutos. Es posible llevar a cabo más de una sesión al día y es necesario asegurarse de que cada sesión tenga una duración mínima de 40 minutos:

- **1.ª sesión:** Presentación de UPRIGHT + Mindfulness
- **14 sesiones** (1 sesión de 40 minutos sobre cada habilidad; + audio de mindfulness + ejercicio de transferencia)
- **3 sesiones** para reforzar las habilidades preferidas de acuerdo a las particularidades regionales.

Se recomienda utilizar las rúbricas al principio y al final de cada componente.

Aparte de estas 18 sesiones, se anima a los centros educativos a realizar 6 sesiones complementarias más (hasta un máximo de 24 sesiones). El contenido específico de estas 6 sesiones adicionales lo decidirán los docentes (flexibilidad) en función de sus posibilidades y las prioridades de cada clase. Las sesiones deben ser **interactivas, estar abiertas a las preguntas de los estudiantes y tener en cuenta sus necesidades e intereses**. **Consulta la sección de adaptación regional para inspirarte y tener en cuenta el contexto local de los alumnos.**

Instrucciones para realizar una sesión con mis alumnos

Las 18 sesiones con tus alumnos deberán incluir al menos las partes indicadas a continuación. Puedes modificar el orden de los pasos, en especial si has repetido la misma secuencia varias veces.

1. Temas para reflexionar
2. Información previa
3. Ilustración de la habilidad
4. Una historia para el debate o 5. Dilema (practicar al menos uno)
5. Ejercicios (practicar al menos uno)
6. Ejercicio de Mindfulness
7. Sugerencias de películas
8. Ejercicio de transferencia
9. UPRIGHT en casa



Esta plantilla te permitirá supervisar el progreso de la implementación del programa **Bienestar para nosotras y nosotros UPRIGHT**. Indica el grado de implementación de las sesiones en la plantilla que sigue a continuación.

Estado:

- 1 = No implementado
- 2 = Implementado de forma parcial
- 3 = Implementado de forma completa

	1	2	3
1. Mindfulness			
1.1 Presentación de UPRIGHT y Mindfulness			
2. Afrontamiento, 4 sesiones			
2.1 Modificación cognitivo conductual			
- Una historia para el debate			
- Temas a debatir en clase: La historia de Anna			
- Diálogo interno			
- Pensamientos automáticos			
- Detective del pensamiento: retando nuestras trampas del pensamiento			
- Rastrea tus pensamientos			
- Ejercicios de Mindfulness: El ancla			
2.2 Resolución de conflictos			
- Una historia para el debate			
- Diferentes tipos de conflictos			
- Abordaje de los conflictos			
- Análisis de los conflictos			
- Mensaje I			
- Modelo de negociación integrativa			
- Ejercicios de Mindfulness: El ancla			
2.3 Asertividad y estrategias de comunicación			
- Una historia para el debate: El cubo y el cucharón			
- Dilema a debatir en clase			
- Tipos de respuesta			



- Un bolsillo lleno de abalorios			
- Escucha activa			
- Malos hábitos			
- Proporción en la vida real			
- Ejercicios de mindfulness: agítalo/cálmalo			
2.4 Conocimientos en salud mental			
- Una historia para el debate			
- Dilema a debatir en clase			
- Prueba de ansiedad			
- Debate en grupo			
- Vídeo sobre ansiedad			
- Prueba de depresión			
- Viñetas Depresión			
- ¿Tu amigo está deprimido?			
- Escribe una carta explicando la depresión			
- Ejercicios de mindfulness: agítalo/cálmalo			
3. Eficacia, 5 sesiones			
3.1 Autoeficacia			
- Una historia para el debate: La pequeña máquina de vapor			
- Una historia para el debate: La canción de lucha			
- Dilema a debatir en clase			
- Experiencias de dominio: Momentos estelares			
- El modelo a imitar: Recuerda			
- Persuasión verbal			
- Estados psico-fisiológicos: Reevaluación			
- Visualización: Puedes hacerlo			
- Ejercicios de Mindfulness: Sonidos y pensamientos			
3.2 Mentalidad de crecimiento			
- Una historia para el debate: La mentalidad del elefante			
- Temas a debatir en clase			
- Diálogo interno			
- Explorando la mentalidad			

- De una mentalidad fija a una de crecimiento			
- Diferentes tipos de elogios			
- Ejercicios de Mindfulness: Sonidos y pensamientos			
3.3 Resiliencia emocional			
- Una historia para el debate: Más fuerte			
- Ratio de positividad			
- Lista de estados de ánimo			
- Utilizar la esperanza para alcanzar mi objetivo			
- Encontrar la voluntad			
- El atrapasueños			
- Estilos atribucionales			
- Ejercicios de Mindfulness: El ancla			
3.4 Resiliencia social			
- Una historia para el debate: La estación del milagro			
- Dilema a debatir en clase			
- Resiliencia social			
- La historia de María			
- Hoja de resiliencia A			
- Mi propia capacidad de resiliencia social			
- Hoja de resiliencia B			
- Globos			
- Residuos tóxicos			
- Ejercicio de Mindfulness: Exploración corporal			
3.5 Liderazgo			
- Una historia para el debate: Jon			
- Dilema a debatir en clase			
- Trabajando la historia de Jon			
- Hoja de registro de habilidades de liderazgo A			
- Tus habilidades de liderazgo			
- Hoja de registro de habilidades de liderazgo B			
- El espectáculo del increíble Spiderman			
- Simón dice			
- Visión, misión, planificación			

- Ejercicio de Mindfulness: Exploración corporal			
Ejercicio de transferencia			
4. Aprendizaje social y emocional, 5 sesiones			
4.1 Conciencia de uno mismo			
- Una historia para el debate: Utilizar tu virtud: una historia real			
- Dilema a debatir en clase			
- La lista de «bueno en/malo en»			
- El perfil de fortalezas			
- Pon precio a ti mismo			
- La entrevista de la confianza en ti mismo			
- Puntos fuertes			
- Ejercicio de mindfulness: Meditación del corazón			
4.2 Auto-regulación			
- Una historia para el debate: 10 citas inspiradoras de Jim Carrey			
- Dilema a debatir en clase			
- Mi motivación			
- Cinco acciones para desarrollar la auto-regulación			
- Controla tus impulsos y deseos			
- Cómete al elefante			
- Plan B			
- Ejercicio de Mindfulness: Meditación del corazón			
4.3 Conciencia social			
- Una historia para el debate: Cadena de favores			
- Dilema a debatir en clase			
- Representar nuestras emociones			
- Apéndice A			
- Apéndice B			
- Las emociones de otras personas			
- Realizar buenas acciones			
- Robin Hood			
- Inclusión			
- Ejercicio de Mindfulness: Meditación del corazón			
4.4 Habilidades relacionales			

- Una historia para el debate: Los dos amigos			
- Dilema a debatir en clase			
- La red social			
- ¿Qué podemos hacer para mantener a nuestros amigos?			
- Nuestra clase en su mejor momento			
- Sentirse rechazado o aceptado			
- Grandes bolas de fuego			
- Ejercicio de Mindfulness: Cambios de marcha: caminar con atención			
4.5 Toma de decisiones responsable			
- Una historia para el debate: La historia de una chica			
- Dilema a debatir en clase			
- Tipos de elecciones responsables			
- Juego de roles: ¿Cómo tomar una buena decisión?			
- Decisiones de grupo			
- La lista de verificación de calidad de decisión			
- El caso de Bernard			
- Ejercicio de Mindfulness: Escuchar todo: escucha de atención plena			
Ejercicio de transferencia			
5. Habilidades prioritarias			
5.1 Primera habilidad			
5.2 Segunda habilidad			
5.3 Tercera habilidad			
6. Sesiones opcionales			
6.1 Primera sesión			
6.2 Segunda sesión			
6.3 Tercera sesión			
6.4 Cuarta sesión			
6.5 Quinta sesión			
6.6 Sexta sesión			
7. Comunicación con los padres			
7.1 Envío de información sobre el programa UPRIGHT a los padres			
7.2 Folleto			
7.3 Entrega del manual para padres			

7.4 Aportación de información a los padres sobre la implementación del programa de forma regular			
7.5 Reunión con los padres			
8. Resto de personal docente y escolar			
8.1 Conocen el programa UPRIGHT y saben cómo pueden contribuir a él			

