

Preguntas frecuentes - FAQ

¿Cuáles son los antecedentes de la intervención UPRIGHT?

UPRIGHT fue un proyecto de investigación financiado por el programa de investigación e innovación Horizonte 2020 (UE) en virtud del acuerdo de subvención nº 754919. El acrónimo UPRIGHT representa el título completo del proyecto de investigación: "Intervención preventiva universal de resiliencia implementada en los centros educativos para mejorar y promover la salud mental de las y los adolescentes".

El objetivo general es **promover el bienestar mental y prevenir los trastornos mentales potenciando la resiliencia** de las y los jóvenes, mediante un enfoque integral que incluya a las y los adolescentes, sus familias y los profesionales de los centros educativos.

El marco conceptual UPRIGHT consta de cuatro componentes diferentes: mindfulness, afrontamiento, eficacia y aprendizaje social y emocional, que incluyen un total de 18 habilidades. Los ejercicios para aprender y practicar Mindfulness se distribuyen a lo largo de todo el programa. En UPRIGHT, el entrenamiento en Mindfulness es una práctica continua; es parte de cada sesión con tus estudiantes.



¿Puede nuestro centro educativo convertirse en un centro UPRIGHT?

Durante el proyecto de investigación, UPRIGHT se llevó a cabo en estrecha colaboración con centros educativos de determinados países o regiones europeas. Los materiales se desarrollaron en 7 idiomas diferentes: inglés, español, euskera, italiano, danés, polaco e islandés.

Ahora es posible convertirse en un centro educativo UPRIGHT aunque no hayas participado en el proyecto de investigación.

¿Qué costes conlleva?

Todos los materiales de UPRIGHT, incluidos el manual y los recursos en línea, son gratuitos. Los posibles costes que debe cubrir el centro educativo pueden referirse a la formación del profesorado ofrecida por personal cualificado, a los eventos organizados por el centro educativo y a otros materiales no disponibles en los recursos UPRIGHT.

¿En qué países o regiones se ha aplicado ya el programa UPRIGHT?

Los países y regiones que ya han aplicado el programa son:

Italia	<u>Región de Trentino</u> Más info: www.uprightprogram.eu/italiano/
España	<u>Euskadi</u> Más info: www.kronikgune.org
Islandia	<u>Área de la capital de Reikiavik</u> Más info: www.landlaeknir.is and www.upright.hi.is
Polonia	<u>Voivodato de Baja Silesia</u> Más info: https://umwd.dolnyslask.pl/zdrowie/projekty-eu/projekt-upright/
Dinamarca	Más info: www.projekter.au.dk/upright/

¿Qué materiales se incluyen en UPRIGHT?

UPRIGHT se compone de diversos materiales de formación. Los materiales se despliegan en dos programas principales: **BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS** (la intervención principal para los jóvenes, que imparte formación sobre 4 componentes diferentes: mindfulness, afrontamiento, eficacia y aprendizaje social y emocional, con un total de 18 habilidades entrenadas) y **BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS** (diseñado para fomentar la resiliencia de la comunidad educativa).

Cada programa consta de material de formación para profesorado, alumnado y familias, que incluye:

- Manuales para profesorado (tanto para el programa "**BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS**" como el programa "**BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS**")
- Manual para familias: "**BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS - Familias**"
- Grafismo
- Vídeos
- Clips
- Recursos en línea (pósteres, mensajes digitales breves, audios de Mindfulness, ...)

¿Cuánto tiempo se tarda en poner en marcha la implantación de UPRIGHT?

Nuestra experiencia ha demostrado que si no existe material UPRIGHT en un determinado idioma, todo el proceso de producción durará más o menos un año. Es razonable asignar un semestre completo para la producción de todo el material (incluyendo vídeos, manuales, presentaciones, etc.) En caso de que el material ya exista en un determinado idioma, el plazo es más corto.

¿Cómo involucra UPRIGHT a las familias?

Al principio del curso académico, todas las familias son invitadas a acudir al centro educativo y entonces pueden ser informadas sobre UPRIGHT y su funcionamiento. El centro educativo ha de mantener una comunicación activa con las familias a lo largo de toda la implantación. UPRIGHT también proporciona un manual para las familias que está disponible en línea. Aparte se recomienda que el centro educativo celebre algunos eventos de manera presencial, para mantener la motivación de las familias. Por ejemplo, formación presencial en UPRIGHT para las familias.