

# Antes de implantar UPRIGHT en el centro educativo

## 1. ¿Por qué aumentar la resiliencia en los y las adolescentes?

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** enmarca la etapa de la adolescencia desde los 10 a los 19 años. Durante este periodo se producen muchos cambios biológicos, psicológicos

y sociales. Estos cambios suponen un factor de riesgo de desarrollo de trastornos mentales, como la depresión o la ansiedad. El 50% de los trastornos mentales en la etapa adulta comienzan durante la adolescencia, por ello intervenir en esta etapa temprana abre la posibilidad de alterar el futuro de los y las adolescentes.



Las experiencias vitales y la calidad de las relaciones sociales influyen en la salud mental y el bienestar de los y las adolescentes. Es importante nutrir sus recursos sociales,

como fomentar buenas conexiones familiares, asegurar el apoyo incondicional de al menos un adulto y disfrutar del apoyo de los y las compañeras, para proteger su bienestar mental.

Las experiencias y relaciones negativas, como el acoso escolar, la falta de aceptación por parte de los compañeros/as o el apoyo inadecuado de los padres/madres y profesorado, provocan mala salud mental y reducen el bienestar. El estrés recurrente o sostenido provoca una tensión emocional y fisiológica que se traduce en frecuentes problemas de salud.

La **resiliencia** es la capacidad de un individuo o de una comunidad para hacer frente, adaptarse

**Las habilidades de resiliencia son recursos clave para los y las adolescentes, ya que les permiten adaptarse positivamente a los cambios y hacer frente a las preocupaciones derivadas de crecer en un entorno complejo.**

y recuperarse del estrés y de los choques causados por la adversidad. En los primeros estudios sobre la resiliencia, se consideraba un rasgo fijo de la personalidad porque algunas personas son naturalmente muy fuertes y prosperan ante la adversidad. Sin embargo, ahora se acepta que la resiliencia puede aprenderse, ya que se compone de habilidades aptas para el entrenamiento. La resiliencia se desarrolla mejor si el individuo cuenta con una red de apoyo, recibe ayuda de sus amistades, su familia, su profesorado y toda la comunidad. Los **programas psicoeducativos**,

Este documento forma parte de un proyecto que ha recibido financiación del programa de investigación e innovación Horizonte 2020 de la Unión Europea en virtud del acuerdo de subvención nº 754919. La información refleja únicamente la opinión de los autores y la Comisión Europea no es responsable del uso que pueda hacerse de la información que contiene.



como **UPRIGHT**, proporcionan las condiciones idóneas para aumentar la resiliencia de los individuos y las comunidades.

La resiliencia es un componente clave del bienestar mental. Sentirse bien mentalmente significa, no sólo la ausencia de enfermedades mentales, sino también satisfacer una serie de necesidades personales de alto nivel. La OMS define el bienestar mental como "un estado en el que cada individuo se da cuenta de su propio potencial, puede hacer frente a las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad".

Los altos niveles de resiliencia y bienestar previenen los trastornos mentales o reducen su gravedad. El nivel de bienestar varía dentro de un continuo, de bajo a alto, dependiendo de nuestra personalidad, de dónde estemos y de lo que nos ocurra. Si disponemos de alta resiliencia en circunstancias difíciles, será más fácil avanzar rápida y eficazmente hacia niveles más altos de bienestar. Para ello, debemos concentrarnos en las habilidades clave necesarias para afrontar los problemas y las dificultades, mantener relaciones interpersonales positivas y establecer objetivos realistas. Estos logros repercuten en la capacidad de autorregulación de los y las adolescentes, permitiéndoles actuar adecuadamente y contribuir de forma significativa a la vida cotidiana.



## 2. ¿Qué es UPRIGHT?

**UPRIGHT** es una intervención psicoeducativa basada en la resiliencia y probada científicamente en las escuelas, diseñada para promover el bienestar mental y prevenir los trastornos mentales de los y las adolescentes. Utiliza un enfoque escolar integral, en el que participan los y las adolescentes, sus familias y toda la comunidad escolar. Para ver una breve presentación de UPRIGHT visite <https://youtu.be/vEqFLWFp8qk>

La intervención **UPRIGHT** tiene sus raíces en un proyecto de investigación científico. En este proyecto, un equipo multidisciplinar de expertos europeos en salud mental y bienestar (psicólogos, psicopedagogos y psiquiatras) de siete instituciones europeas de España, Italia, Polonia, Noruega, Dinamarca e Islandia, han trabajado juntos para desarrollar una intervención eficaz - ahora denominada intervención UPRIGHT- para aumentar la resiliencia individual y colectiva de los adolescentes de 12 a 14 años.





El proyecto científico UPRIGHT tuvo una duración de 4 años (2018-2021) y fue financiado por el programa de investigación e innovación Horizonte 2020 de la Unión Europea (acuerdo de subvención nº 754919). El **programa UPRIGHT** ha demostrado científicamente su eficacia y rentabilidad para promover la resiliencia. En total, 39 escuelas de cinco países participaron en la evaluación. La investigación se diseñó como un ensayo controlado y aleatorizado; los resultados obtenidos en las escuelas que participaron en la intervención UPRIGHT se compararon con los que siguieron su curso habitual (escuelas control, no recibían la intervención en UPRIGHT).

## Programa UPRIGHT basado en la resiliencia

El modelo teórico **UPRIGHT** se funda tras una amplia revisión de la literatura sobre resiliencia. Sin embargo, va más allá del estado del arte, utilizando los resultados de las intervenciones anteriores en materia de resiliencia para mejorar de forma integral el contenido teórico, su asimilación y los procedimientos de aplicación en las escuelas.

El **modelo UPRIGHT de resiliencia consta de 4 componentes y 18 habilidades**. Adquirir y practicar estas habilidades aumenta el nivel de resiliencia del individuo y de la comunidad.



**Figura 1. Modelo de resiliencia UPRIGHT que incluye 4 competencias principales y 18 habilidades.**



Dos **programas** complementarios de **UPRIGHT** transmiten estos componentes y habilidades a los participantes. El programa "BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS" promueve la resiliencia personal. El segundo programa, "BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS", promueve la resiliencia social y una cultura de bienestar mental en el centro educativo.

### 3. ¿Cómo se aplica UPRIGHT?



**Figura 2. Actores implicados en el enfoque integral de la escuela y sus actividades para promover la resiliencia y la cultura del bienestar.**

**UPRIGHT** adopta un enfoque integral para promover la resiliencia y una cultura del bienestar. El "enfoque escolar integral" utiliza los recursos internos (es decir, el personal educativo, los edificios del centro educativo, la financiación) y externos (contactos externos con otras entidades, servicios de la comunidad, otros departamentos, las familias) para fomentar una cultura de bienestar en el centro. Este enfoque se caracteriza por su visión ecológica; la escuela como un lugar que ofrece educación a la comunidad escolar (es decir, el personal escolar, los alumnos y las familias) y demanda a las instituciones externas alineadas con la promoción de la salud mental que contribuyan a la misma en el centro educativo.

Todos los miembros de la comunidad educativa (dirección, mandos intermedios, personal docente y no docente, alumnado y familias) se sienten responsables y desempeñan un papel activo en la promoción objetivo. Para lograr este objetivo de forma conjunta, las personas implicadas necesitan una formación específica o recursos concretos. Para tener éxito, hay que conocer y satisfacer sus necesidades (del alumnado, profesorado y comunidad educativa en general).

#### **En UPRIGHT, todos los miembros de la comunidad escolar tienen un papel activo:**

- El **profesorado** conoce los programas UPRIGHT y reciben formación para llevar a cabo la intervención. Se familiarizan con las habilidades del programa y las presentan al alumnado.
- El **consejo escolar** trabaja para crear una cultura de bienestar en el centro educativo promoviendo reglas, normas y recursos que aumenten el sentido de pertenencia, las interacciones positivas entre el personal de la escuela, la participación plural en el proceso de toma de decisiones y la inclusión social.
- Los **miembros de la comunidad** visitan la escuela para colaborar en actividades que promueven el bienestar.



- Las **familias** participan en la intervención y se comprometen a mantenerla viva en casa, participan en las actividades del centro y sirven de modelo para sus hijos/as.
- Las **políticas escolares** y la cultura organizativa promueven la importancia de cuidar la salud mental y contribuir al bienestar.

## 4. ¿Cuáles son los puntos fuertes de UPRIGHT?

- **El programa UPRIGHT en cifras:**
  - 17 centros educativos de Europa (España, Italia, Polonia, Dinamarca e Islandia) aplicaron UPRIGHT de 2018 a 2021; 22 sirvieron de control
  - 2.845 estudiantes participaron en el programa
  - 2.430 familias participaron en el programa
  - 396 profesores recibieron formación para impartir el programa
- El programa UPRIGHT demostró ser eficaz para aumentar la resiliencia.
- Los expertos de UPRIGHT y los usuarios finales (estudiantes, familias y profesorado) co-crearon el programa UPRIGHT.
- El programa es sensible a las particularidades regionales.
- Las habilidades aprendidas en UPRIGHT son consideradas muy útiles por el alumnado, el profesorado y las familias.
- Está disponible en siete idiomas: inglés, español, euskera, italiano, polaco, danés e islandés.
- Los materiales son gratuitos.

Los y las adolescentes dicen: "Ayuda a saber qué hacer en los momentos difíciles".

El profesorado dice: "La resiliencia es muy necesaria hoy en día. Muchos alumnos/as no saben cómo enfrentarse a la adversidad".

Las familias dicen: "Se tiene en cuenta la salud mental de los y las adolescentes".

