

# Plantilla de seguimiento del programa

## BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS UPRIGHT



### Instrucciones para implementar el programa BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS UPRIGHT

El programa BIENESTAR PARA TODAS Y TODOS se basa en la realización de determinadas actividades con el objetivo de crear una cultura del bienestar en los centros educativos. Las actividades propuestas son:

1. Exposición de todos los pósteres (en formato papel o digital),
2. Divulgación de todos los mensajes breves del programa UPRIGHT (en formato papel o digital),
3. Práctica del Mindfulness 4 veces a lo largo del curso escolar,
4. Realización de 4 actividades de la lista propuesta a lo largo del curso escolar



Esta plantilla te permitirá supervisar el progreso de la implementación del programa **Bienestar para todas y todos 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
<b>1. Exposición de todos los pósters</b>			
1.1 Se ha exhibido el póster sobre Mindfulness durante el curso escolar			
1.2 Se ha exhibido el póster sobre Afrontamiento durante el curso escolar			
1.3 Se ha exhibido el póster sobre Eficacia durante el curso escolar			
1.4 Se ha exhibido el póster sobre Aprendizaje social y emocional durante el curso escolar			
1.5 Se ha exhibido el póster del programa UPRIGHT durante el curso escolar			
<b>2. Publicación de todos los mensajes breves</b>			
2.1 Se ha mostrado el mensaje «No puedes parar las olas, pero puedes aprender a surfear»			
2.2 Se ha mostrado el mensaje «Donde quiera que vayas, ahí estás»			
2.3 Se ha mostrado el mensaje «La vida es una danza; el Mindfulness consiste en ser testigos de esta danza con la vida»			
2.4 Se ha mostrado el mensaje «Vive el presente. Solo el presente es la vida»			
2.5 Se ha mostrado el mensaje «Afrontamiento – estrategias de comunicación»			
2.6 Se ha mostrado el mensaje «Salud mental»			
2.7 Se ha mostrado el mensaje «Afrontamiento – Modificación cognitiva conductual»			
2.8 Se ha mostrado el mensaje «Afrontamiento – Resolución de conflictos»			
2.9 Se ha mostrado el mensaje «Eficacia – Aprende a recuperarte...»			
2.10 Se ha mostrado el mensaje «Mentalidad de crecimiento»			
2.11 Se ha mostrado el mensaje «Autoeficacia»			
2.12 Se ha mostrado el mensaje «Resiliencia social»			
2.13 Se ha mostrado el mensaje «Liderazgo»			
2.14 Se ha mostrado el mensaje «Quiéreme cuando menos lo merezca, porque es cuando más lo necesito»			
2.15 Se ha mostrado el mensaje «Una sonrisa puede ser el inicio de una amistad...»			
2.16 Se ha mostrado el mensaje «Nadie es tan rico como para poder vivir sin vecinos»			



2.17 Se ha mostrado el mensaje «El hombre más poderoso es el que es dueño de sí mismo»			
2.18 Se ha mostrado el mensaje «Son nuestras elecciones, no el azar, lo que determina nuestro destino»			
<b>3. Actividades de mindfulness</b>			
3.1 Sesión de Mindfulness al aire libre			
3.2 Mindfulness: Sesión de palomitas			
3.3 El ancla (audio)			
3.4 Agítalo/cálmalo, cuerpo y respiración (audio)			
3.5 Sonidos y pensamientos (audio)			
3.6 Exploración corporal (audio)			
3.7 Meditación del corazón (audio)			
3.8 Cambio de marchas: caminar con atención (audio)			
3.9 Escuchar todo: escucha de atención plena (audio)			
<b>4. Selección de 4 actividades colectivas</b>			
4.1 Pósteres «Hazlo tú mismo» sobre las habilidades de UPRIGHT			
4.2 Feria UPRIGHT			
4.3 ¿Qué hemos aprendido de UPRIGHT? Repaso de las habilidades y los componentes UPRIGHT			
4.4 Los alumnos UPRIGHT enseñan las habilidades UPRIGHT a alumnos más jóvenes			
4.5 Buena acción aleatoria: Cadena de favores			
4.6 Proyección de las películas: Por ejemplo: «Cadena de favores»			
4.7 Cartas de agradecimiento			
4.8 Juego grupal: Rueda de la felicidad			
4.9 Charlas de los ponentes: Invitar a un deportista			
4.10 Presentación sobre el programa UPRIGHT por parte de líderes de opinión-profesores			
4.11 Realización de un taller sobre UPRIGHT por parte de los líderes de opinión-profesores			
4.12 Colaboración con una organización no gubernamental (ONG)			



4.13 Medios de comunicación social: Creación del vídeo: «¿Qué es UPRIGHT?»			
4.14 Resiliencia en foto o vídeo			
4.15 Evento de elogios cibernéticos			
4.16 Ayudar a otros a utilizar las redes sociales			
4.17 Crear una historia para un vídeo de red social			

