

## ADAPTACIÓN REGIONAL

La información incluida en este capítulo es el resultado de un proceso de creación conjunto entre el equipo de investigación de UPRIGHT y representantes de las regiones estudiadas en España, Italia, Polonia, Islandia y Dinamarca. El equipo de UPRIGHT ha llevado a cabo sesiones grupales presenciales con adolescentes, familias y profesorado de cada país y ha realizado diversas encuestas con el objetivo de analizar el grado de conocimiento del tema y conocer sus opiniones, necesidades y expectativas sobre un programa de resiliencia como UPRIGHT.

El capítulo sobre la adaptación regional consta de tres partes:

1. Un listado de habilidades de resiliencia que los adolescentes de cada región consideran importantes y significativas para su vida cotidiana.
2. Las principales preocupaciones de los adolescentes, familias y personal docente de cada región. Estas preocupaciones forman parte de su desarrollo personal y social, y son especialmente sensibles y relevantes en la adolescencia.
3. Una lista de los métodos que el profesorado considera más exitosos para utilizar en las sesiones de UPRIGHT con los adolescentes de cada región.

Los profesores podrían hacer hincapié en estos puntos en las sesiones finales (comprendiendo, en lo posible, sesiones extraordinarias). Si los nuevos implementadores de este programa desean llevar a cabo su propio proceso de co-creación, pueden consultar el link <https://journals.sagepub.com/doi/suppl/10.1177/1474904120947890>, donde disponen de información sobre la metodología utilizada en las sesiones grupales y encuestas como «Material complementario».

El programa UPRIGHT tiene como objetivo promover el bienestar mental y prevenir enfermedades mentales mediante la mejora de las capacidades de resiliencia en los adolescentes, a través de un enfoque integral dirigido a los adolescentes, las familias y el profesorado. Se trata de programa universal (diseñado para llegar a todos los estudiantes) pero adaptable para ser implementado en diferentes países. La adaptación es el resultado de un proceso de co-creación que tiene en cuenta el lenguaje, la cultura y los contextos de forma que sea compatible con los patrones, significados y valores culturales de los adolescentes, las familias, los docentes y el personal de la escuela.

Los objetivos de la adaptación regional son:

- Descubrir los principales desafíos locales y las posibles soluciones para implementar el programa UPRIGHT.
- Identificar recursos y expectativas en la comunidad, en el centro educativo y en las familias ante la implementación de UPRIGHT.
- Priorizar las habilidades más importantes del programa UPRIGHT según las necesidades locales.
- Explorar las principales áreas de preocupación típicas del desarrollo adolescente para abordarlas en el programa regional UPRIGHT.
- Seleccionar las metodologías más adecuadas para implementar localmente el programa UPRIGHT.

La metodología para realizar la adaptación regional consta de tres pasos principales:

1. Grupos de trabajo participativos: adolescentes, familias y docentes exploran sus desafíos, necesidades y expectativas en términos de bienestar mental (enfoque cualitativo).
2. Encuestas: Se solicita a los adolescentes, las familias y al profesorado que aporten sus preferencias con respecto a las habilidades del programa, las áreas de preocupación y la metodología para su implementación (enfoque cuantitativo y cualitativo).
3. Validación: los adolescentes, las familias y los docentes confirman que la adaptación regional resultante de la información complementaria recopilada en los grupos de trabajo y encuestas refleja sus necesidades y opiniones reales.

Los emplazamientos piloto del proyecto UPRIGHT (Dinamarca, Islandia, Polonia, Italia y España) proporcionan una imagen representativa de los diferentes contextos sociodemográficos, económicos y culturales en Europa. Se ha recabado información sobre la adaptación regional realizada por cada ubicación para mostrar un resumen general de las habilidades UPRIGHT preferentes, las áreas principales de preocupación y los métodos más apropiados para implementar las sesiones con adolescentes.

## Habilidades que los adolescentes encuentran más interesantes e

### importantes de aprender:

Una vez que hayas completado el entrenamiento de 14 habilidades con tus alumnos/as, puedes usar sesiones extraordinarias para estas habilidades. En general, te sugerimos que prestes especial atención cuando lleves a cabo las sesiones de estas habilidades. En estos casos, los estudiantes informaron haber comprendido estas habilidades y encontrarlas muy útiles para su vida diaria. Puedes buscar información adicional sobre estas habilidades o pedir consejo a los responsables de formación de UPRIGHT. Esto debería ayudarte a sentirte seguro a la hora de responder las preguntas y dirigir con éxito los ejercicios en clase. También puedes encontrar ejercicios adicionales o tareas para practicar estas habilidades en clase o en casa. Puede ser útil planificar actividades fuera del aula teniendo en cuenta estas habilidades.

UPRIGHT en el contexto europeo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFICACIA: Autoeficacia</li> <li>• APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL: Resolución de conflictos</li> <li>• APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL: Resiliencia emocional</li> <li>• AFRONTAMIENTO: Toma de decisiones responsable</li> <li>• AFRONTAMIENTO: Habilidades de liderazgo</li> </ul>
España	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AFRONTAMIENTO: Resolución de conflictos</li> <li>• EFICACIA: Autoeficacia</li> <li>• EFICACIA: Resiliencia emocional</li> <li>• APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL: Toma de decisiones responsable</li> <li>• APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL: Conciencia de uno mismo</li> </ul>
Italia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFICACIA: Resiliencia social</li> <li>• APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL: Conciencia de uno mismo</li> <li>• MINDFULNESS: Actuar de forma consciente</li> <li>• APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL: Toma de decisiones responsable</li> <li>• EFICACIA: Autoeficacia</li> </ul>
Polonia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFICACIA: Autoeficacia</li> <li>• APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL: Habilidades relacionales</li> <li>• APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL: Toma de decisiones responsable</li> <li>• AFRONTAMIENTO: Resolución de conflictos</li> <li>• EFICACIA: Resiliencia emocional</li> </ul>
Dinamarca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFICACIA: Autoeficacia</li> <li>• AFRONTAMIENTO: Resolución de conflictos</li> <li>• EFICACIA: Resiliencia emocional</li> <li>• APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL: Toma de decisiones responsable</li> <li>• EFICACIA: Liderazgo</li> </ul>
Islandia	<p>EFICACIA: Autoeficacia</p> <p>APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL: Toma de decisiones responsable</p> <p>APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL: Habilidades relacionales</p>

	AFRONTAMIENTO: Resolución de conflictos AFRONTAMIENTO Asertividad y estrategias de comunicación
--	--

## Áreas de preocupación de adolescentes, familias y profesorado

Como puedes ver a continuación, los tres grupos están de acuerdo en algunos temas y no están de acuerdo en otros. Las áreas de preocupación presentadas aquí a menudo se experimentan como

desafíos. Estos desafíos podrían convertirse en oportunidades de crecimiento y aumento de la

resiliencia en los jóvenes o podrían convertirse en riesgos para su bienestar futuro.

Puedes considerar discutir estos temas durante los ejercicios en diferentes sesiones de UPRIGHT. En los capítulos de habilidades, hay algunos ejercicios en los que puedes incluir ejemplos o contextualizar historias sobre problemas o inquietudes específicas. Puedes presentar los problemas mostrados aquí. Siempre es buena idea valorar primero cómo se pueden sentir tus estudiantes al tener

que hablar de estos temas. También puedes proponer estos temas como actividades adicionales, por ejemplo como proyectos de investigación o proyectos escolares.

Nombre	Breve descripción
Estrés	<i>Preocupaciones, sentirse demasiado sensible, cambios de humor</i>
Ansiedad	<i>Preocupaciones constantes, miedo, pánico, evitación escolar, dolor de estómago o de cabeza (molestias físicas), falta de sueño.</i>
Soledad y aislamiento	<i>Sentimientos de aislamiento, incomunicación o falta de contacto afectivo con los demás.</i>
Sueño, relajación	<i>Poder dormir bien todos los días (y una buena cantidad de horas) y relajarse en la vida cotidiana.</i>
Consumo de alcohol o drogas	<i>Riesgo y consecuencias del consumo de alcohol o drogas y cómo lidiar con la presión social.</i>
<i>Bullying</i> , ser testigo de	<i>Cómo lidiar con los agresores y ayudar a las víctimas, cómo promover un ambiente anti-acoso.</i>
Ciberacoso, ser testigo de	<i>Enviar, publicar o compartir contenido negativo, dañino, falso o malintencionado sobre otra persona (en las redes sociales, mensajes, correos electrónicos).</i>
Autolesiones, suicidio	<i>Cortarse, quemarse o cualquier otra manera de provocar dolor. Ideas sobre la muerte o sobre suicidarse.</i>
Alimentación, actividad física, salud	<i>Qué y cómo comer para estar sano; por qué es importante la actividad física y cómo realizarla,</i>
Planes de futuro, fijarse metas	<i>Encontrar una verdadera vocación y establecer los pasos y las metas para alcanzarla</i>

## UPRIGHT en el contexto europeo

Adolescentes	Familias	Personal de la escuela
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Bullying</i></li> <li>• <i>Autolesiones, suicidio</i></li> <li>• <i>Soledad</i></li> <li>• <i>Ciberacoso</i></li> <li>• <i>Propósito de vida</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ciberacoso</i></li> <li>• <i>Bullying</i></li> <li>• <i>Soledad</i></li> <li>• <i>Apoyar a los demás, espiritualidad</i></li> <li>• <i>Problemas de aprendizaje</i></li> <li>• <i>Aburrimiento</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ciberacoso</i></li> <li>• <i>Bullying</i></li> <li>• <i>Soledad</i></li> <li>• <i>Ira</i></li> <li>• <i>Ansiedad</i></li> <li>• <i>Estrés</i></li> </ul>

### España

Adolescentes	Padres o familias	Profesorado o personal de la escuela
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ciberacoso</i></li> <li>• <i>Bullying</i></li> <li>• <i>Consumo de alcohol o drogas</i></li> <li>• <i>Estrés</i></li> <li>• <i>Soledad</i></li> <li>• <i>Sexualidad, género e identidad</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ciberacoso</i></li> <li>• <i>Bullying</i></li> <li>• <i>Consumo de alcohol o drogas</i></li> <li>• <i>Conflictos familiares</i></li> <li>• <i>Depresión</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ciberacoso</i></li> <li>• <i>Bullying</i></li> <li>• <i>Soledad</i></li> <li>• <i>Ira</i></li> <li>• <i>Depresión</i></li> <li>• <i>Autolesiones y suicidio</i></li> </ul>

### Italia

Adolescentes	Padres o familias	Profesorado o personal de la escuela
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Propósito de vida</i></li> <li>• <i>Bullying</i></li> <li>• <i>Salud física</i></li> <li>• <i>Planes de futuro</i></li> <li>• <i>Ofrecer apoyo a los demás, espiritualidad</i></li> <li>• <i>Autolesiones, suicidio</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ansiedad</i></li> <li>• <i>Ciberacoso</i></li> <li>• <i>Bullying</i></li> <li>• <i>Ira</i></li> <li>• <i>Soledad</i></li> <li>• <i>Consumo de alcohol o drogas</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ansiedad</i></li> <li>• <i>Bullying</i></li> <li>• <i>Ciberacoso</i></li> <li>• <i>Soledad</i></li> <li>• <i>Ira</i></li> </ul>

### Polonia

Adolescentes	Padres o familias	Profesorado o personal de la escuela
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Autolesiones y suicidio</i></li> <li>• <i>Depresión</i></li> <li>• <i>Amor, relaciones</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ciberacoso</i></li> <li>• <i>Bullying</i></li> <li>• <i>Estrés</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ciberacoso</i></li> <li>• <i>Ira</i></li> <li>• <i>Bullying</i></li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Propósito de vida</li> <li>• Bullying</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ira</li> <li>• Depresión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autolesiones y suicidio</li> <li>• Soledad</li> </ul>
---	--	--

### Dinamarca

Adolescentes	Padres o familias	Profesorado o personal de la escuela
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autolesiones y suicidio</li> <li>• Bullying</li> <li>• Soledad</li> <li>• Ciberacoso</li> <li>• Consumo de alcohol o drogas</li> <li>• Planes de futuro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciberacoso</li> <li>• Bullying</li> <li>• Soledad</li> <li>• Salud física</li> <li>• Estrés</li> <li>• Consumo de alcohol o drogas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciberacoso</li> <li>• Soledad</li> <li>• Estrés</li> <li>• Bullying</li> <li>• Sueño</li> <li>• Ansiedad</li> </ul>

### Islandia

Adolescentes	Padres o familias	Profesorado o personal de la escuela
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bullying</li> <li>• Autolesiones y suicidio</li> <li>• Soledad</li> <li>• Ciberacoso</li> <li>• Propósito de vida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciberacoso</li> <li>• Bullying</li> <li>• Soledad</li> <li>• Ofrecer apoyo a los demás y espiritualidad</li> <li>• Problemas de aprendizaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciberacoso</li> <li>• Bullying</li> <li>• Soledad</li> <li>• Ira</li> <li>• Ansiedad</li> <li>• Estrés</li> </ul>

## Métodos sugeridos para trabajar con adolescentes en clase

Siempre puedes adaptar los ejercicios presentados en cada capítulo para incluir los métodos sugeridos aquí. Presta atención a la forma en que tus estudiantes reaccionan a los ejercicios sugeridos

en los capítulos (si los disfrutan o no) y recuerda que aquí puedes encontrar algunas sugerencias para mejorarlos. Por ejemplo, puedes sugerir que tus alumnos/as elijan una forma creativa o artística

para presentar las conclusiones de un grupo de trabajo.

<b>Principales métodos sugeridos (estudiantes)</b>
<b>UPRIGHT en el contexto europeo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupos de trabajo</li> <li>• Ejercicios creativos</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debate en clase</li> <li>• Debate en el centro educativo</li> <li>• Actividades artísticas</li> </ul>
<p><b>España</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupos de trabajo</li> <li>• Excursiones escolares</li> <li>• Ejercicios creativos</li> <li>• Debate en clase</li> <li>• Experimentación</li> <li>• Dilemas</li> </ul>
<p><b>Italia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupos de trabajo</li> <li>• Actividades artísticas</li> <li>• Juego de rol</li> <li>• Ejercicios creativos</li> <li>• Debate en clase</li> </ul>
<p><b>Polonia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios creativos</li> <li>• Dilemas</li> <li>• Debate en clase</li> <li>• Actividades artísticas</li> <li>• Proyectos de investigación</li> </ul>
<p><b>Dinamarca</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Grupos de trabajo</i></li> <li>• <i>Ejercicios creativos</i></li> <li>• <i>Excursiones escolares</i></li> <li>• <i>Debate en clase</i></li> <li>• <i>Dilemas</i></li> </ul>
<p><b>Islandia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Grupo de trabajo</i></li> <li>• <i>Ejercicios creativos</i></li> <li>• <i>Debate en clase</i></li> <li>• Excursiones escolares</li> <li>• <i>Actividades artísticas</i></li> </ul>

**Actividades innovadoras sugeridas (profesorado, familias y/o estudiantes)**

<p style="text-align: center;"><b>ESPAÑA</b></p>	<p><b>Las familias y los estudiantes</b> sugirieron diversas actividades educativas, incluyendo juegos (por ejemplo, juegos de ordenador, juegos competitivos), actividades al aire libre (“conocer nuevos lugares”, tener contacto con animales, aprender sobre diferentes culturas, lugares de trabajo), recursos de medios (por ej. canales de YouTube).</p> <p>Les gustaría tener más actividades escolares que involucren a la comunidad, como ‘gymkhanas’, obras de teatro o eventos culturales. Los estudiantes quieren divertirse mientras aprenden y hacen felices a sus profesores.</p> <p><b>El profesorado</b> piensa que la relajación, la respiración, la risa y el trabajo con emociones son importantes para implementar el programa UPRIGHT.</p> <p>El profesorado también considera como actividades importantes los deportes, grupos de aprendizaje, conciertos, talleres (es decir, relaciones interpersonales), juegos cooperativos, concursos de dibujo y nuevos proyectos orientados a servicios (emprendimiento) o proyectos con conciencia social.</p>
<p style="text-align: center;"><b>ITALIA</b></p>	<p><b>El profesorado, las familias y los estudiantes</b> sugirieron diversas actividades educativas, incluyendo nuevos proyectos, juegos, actividades al aire libre, excursiones, grupos de trabajo y el uso de tecnología como teléfonos inteligentes.</p> <p><b>El profesorado</b> piensa que es importante involucrar a las familias en la formación UPRIGHT y en la vida escolar, por ejemplo, en excursiones escolares u otras actividades recreativas (deportes, música...) o contactando con asociaciones locales.</p> <p><b>Los estudiantes</b> quieren que sus profesores les escuchen y apoyen. Confirman la importancia de un “enfoque escolar integral” ya que desean que UPRIGHT se vea reflejado y mejore su vida diaria en la escuela.</p>
<p style="text-align: center;"><b>POLONIA</b></p>	<p><b>Los estudiantes</b> sugirieron diversas actividades educativas y juegos (principalmente de movimiento) de contenido sencillo, usando ordenadores o teléfonos inteligentes, y preferiblemente, con más de un entrenador.</p> <p>Los estudiantes quieren actividades que les hagan sentir mejor consigo mismos, sin dejar de lado sus necesidades, y que les ayuden a controlar sus emociones y la violencia en la escuela.</p> <p><b>El profesorado</b> destaca la importancia de un enfoque cuidadoso de los conflictos familiares (como por ejemplo, la confusión y vergüenza causadas por situaciones familiares inestables) y del estigma social por ser diferente (tales como discapacidades, “verse diferente” o problemas de salud mental).</p> <p>El profesorado aconseja crear un ambiente escolar positivo, tener una buena planificación de las sesiones (programar fechas y horarios óptimos) y motivar la participación de familias y alumnos/as.</p>
<p style="text-align: center;"><b>DINAMARCA</b></p>	<p><b>El profesorado, las familias y estudiantes</b> sugirieron realizar ejercicios innovadores y activos, diferentes a estar “sentados en clase”.</p> <p><b>Los estudiantes</b> prefieren actividades al aire libre, donde puedan usar su “cerebro y cuerpo” (es decir, con actividad física apropiada para jóvenes), juegos (por ejemplo, juegos de mesa), trabajo en grupo o actividades con dispositivos electrónicos (ordenador, tabletas y teléfonos).</p> <p><b>El profesorado</b> también fomenta la creatividad, actividades al aire libre e involucrar a la familia en actividades con los estudiantes. Recomienda tener presente que los estudiantes cuentan con diferentes inteligencias y estilos de aprendizaje.</p> <p>El profesorado mencionó la importancia de disponer de tiempo suficiente para planificar, revisar e intercambiar ideas. Por lo tanto, es importante organizar las sesiones cuidadosamente.</p>



<b>ISLANDIA</b>	<p><b>Los estudiantes</b> sugirieron realizar actividades lúdicas para ellos, salir más al exterior, incluir fotos y vídeos, y ser más activos.</p> <p>Prefieren actividades donde haya “diversión, no haya peleas, nadie se queda fuera”. También les gusta incluir deportes (por ejemplo, fútbol).</p> <p>Los estudiantes quieren aprender estrategias significativas para su presente (para aprender mejor en la escuela, la comunicación y confianza) y su futuro (trabajo, vida adulta). Quieren ser comprendidos y apoyados por sus profesores (“no demasiada presión escolar”) y un entorno donde puedan expresar sus sentimientos.</p> <p><b>El profesorado</b> desea actividades inspiradoras y relevantes, así como ejercicios prácticos y reales para enseñar las habilidades de UPRIGHT.</p> <p>Es consciente de la importancia de la escuela como un lugar seguro para los estudiantes y de la labor de la presencia de algunos adultos accesibles y confiables para los jóvenes. En base a experiencias previas exitosas, el profesorado recomienda planear días temáticos especiales o festivales (como el Festival de Primavera, teatro...) que incluyan a toda la comunidad escolar y aborden diversos temas de interés (desde las preocupaciones de los adolescentes como el acoso escolar o <i>bullying</i> hasta pasatiempos o deportes) .</p> <p>También sugiere organizar excursiones escolares e involucrar a la familia en las distintas actividades. El profesorado mencionó la importancia de la cohesión y el buen espíritu en el entorno laboral (entre colegas), quieren ‘trabajar juntos y también divertirse juntos como grupo’.</p>
-----------------	---