

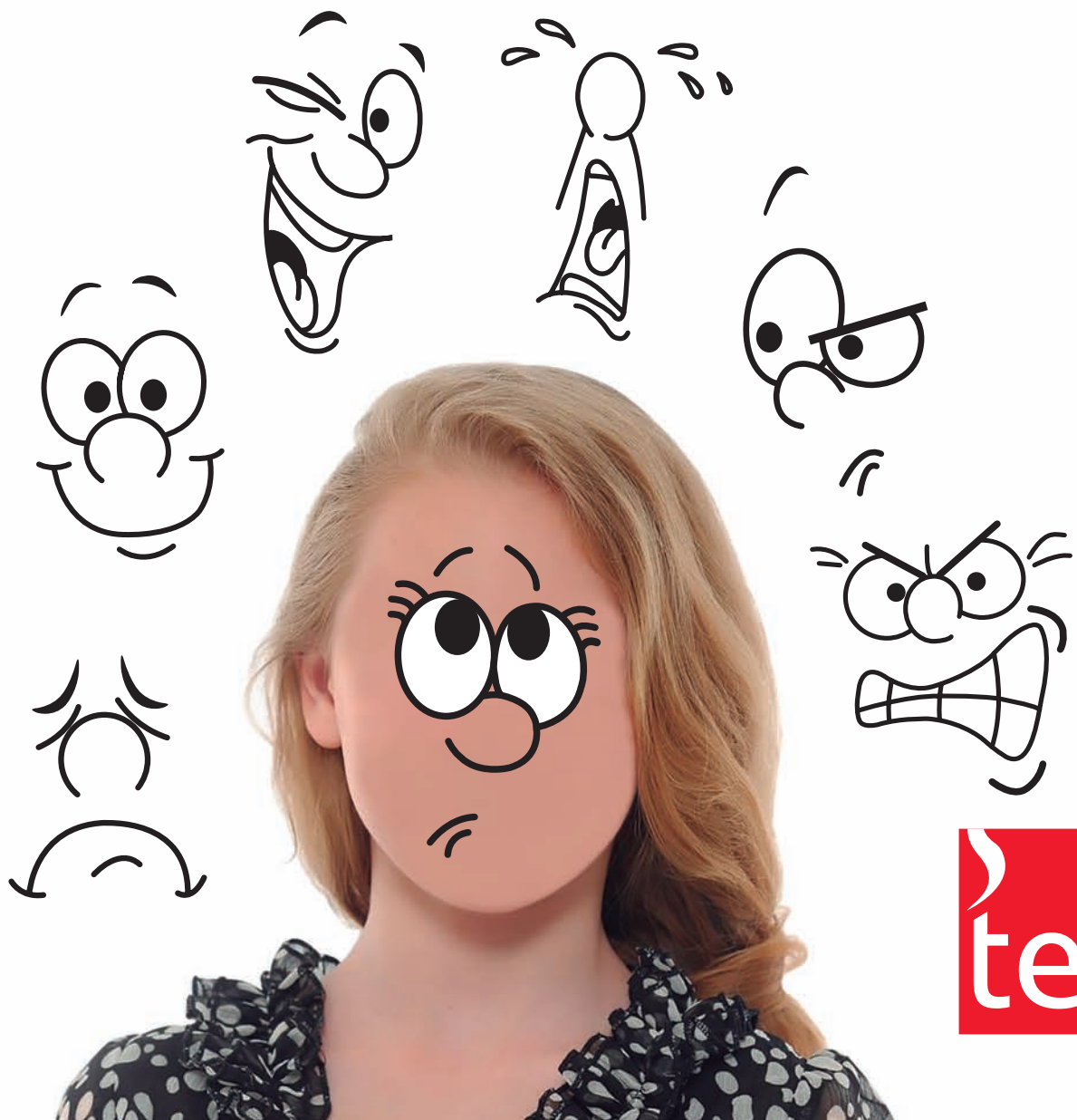
Programa

SEA

L. Celma Pastor
C. Rodríguez Ledo

MANUAL

Desarrollo de Habilidades
Sociales, Emocionales y de
Atención Plena para Jóvenes





Programa **SEA**

Desarrollo de Habilidades
Sociales, Emocionales y de
Atención Plena para Jóvenes

Laura Celma Pastor
César Rodríguez Ledo

MANUAL



Madrid, 2017

Cómo citar esta obra

Para citar esta obra, por favor, utilice la siguiente referencia:

Celma, L. y Rodríguez-Ledo, C. (2017). *Programa SEA. Desarrollo de Habilidades Sociales, Emocionales y de Atención Plena para Jóvenes*. Madrid: TEA Ediciones.

Copyright © 2017 by TEA Ediciones S.A.U., Madrid (España).

ISBN: 978-84-16231-50-8

Depósito legal: M-17542-2017

Edita: TEA Ediciones, S.A.U.; Fray Bernardino de Sahagún, 24 - 28036 Madrid.

Diseño y maquetación: Cristina Morillo.

Printed in Spain. Impreso en España.

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del "Copyright", bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.



Índice

Acerca de los autores	5
Prólogo	7
Agradecimientos	11
Ficha técnica	13
1. Descripción general	15
1.1. Contexto de utilización	16
1.2. Contenido y estructura	17
1.3. Materiales	18
2. Conceptualización del programa	19
2.1. Teorías sobre la inteligencia emocional	19
2.2. Programas SAFE	21
3. Normas de aplicación	23
3.1. Requisitos previos	23
3.2. Consideraciones generales	23
3.3. Instrucciones de aplicación	24
4. Evaluación del programa	79
4.1. Evaluación de las sesiones	79
4.2. Evaluación del programa	81
Referencias bibliográficas	83
Apéndice I	85
Apéndice II	91



Ficha técnica

Nombre: Programa SEA. *Desarrollo de Habilidades Sociales, Emocionales y de Atención Plena para Jóvenes.*

Autores: Laura Celma Pastor y César Rodríguez Ledo.

Procedencia: TEA Ediciones (2017).

Aplicación: colectiva.

Ámbito de aplicación: desde 1.º hasta 4.º de ESO (de 11 a 16 años).

Duración: 18 sesiones de aproximadamente 55 minutos cada una.

Finalidad: desarrollar la capacidad de atención y de comprensión de las emociones y de los comportamientos propios y ajenos. Regular y reparar estados emocionales y aprender a expresarse de manera socialmente adaptativa.

Materiales: manual, DVD y cuaderno de fichas.

Requisitos técnicos para la reproducción del DVD en PC:

- Ordenador con lector de DVD.
- Altavoces.
- Reproductor de vídeo: VLC media player o similar (no compatible con Windows Media Player 10).

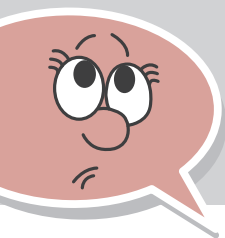


Descripción general

El interés por los aspectos sociales y emocionales del aprendizaje es algo que, en los últimos años, ha llamado la atención a un gran número de expertos en Pedagogía y Educación. Según la asociación norteamericana CASEL (2015), en esta área se ha producido un incremento de la investigación centrada en el desarrollo y la enseñanza de tales habilidades en diferentes ámbitos: el lugar de trabajo, los centros educativos, etc. Este interés toma especial importancia en la educación de nuestros niños, niñas y jóvenes, dado que todavía están en fase de desarrollo emocional y social. Las habilidades que desarrollen a estas edades van a ser determinantes en la formación de su personalidad, en sus relaciones sociales e, incluso, en su éxito profesional. En este sentido Brackett, Rivers, Reyes y Salovey (2012) sugieren que los estudiantes con buenas habilidades emocionales pueden usar la información ofrecida por las emociones propias y ajenas para mejorar su funcionamiento psicológico y modificar su comportamiento para adaptarse mejor a las situaciones sociales. De ahí la importancia de trabajar y potenciar el aprendizaje de estas habilidades en los participantes y, por tanto, de ser incluida de manera determinante en la educación reglada.

En este contexto, el programa SEA se presenta como un programa para promover el bienestar personal y emocional de las personas entre los 11 y los 16 años de edad. Busca desarrollar en sus participantes las habilidades globales que repercutirán en distintos aspectos personales, sociales, familiares e incluso académicos. Para ello, propone una serie de actividades secuenciadas, activas, con objetivos concretos y explícitas para llevar a cabo en el aula. En concreto, el programa está compuesto por 18 sesiones encaminadas a trabajar las habilidades emocionales personales y sociales del alumnado, es decir, su **inteligencia socioemocional (ISE)**.

Por tanto, el **objetivo general** es potenciar las habilidades emocionales y sociales. Esto se consigue desarrollando, por un lado, la capacidad de atención y comprensión de las emociones y de los comportamientos propios y ajenos; y por otro, la capacidad de regular y reparar los estados emocionales y de comunicarse de manera socialmente adaptativa. Dentro del programa también tiene una especial relevancia el entrenamiento de la **atención plena**, entendida como la capacidad para mantener la atención en cada momento en los eventos emocionales y sociales, sean estos propios o ajenos (Grossman, Niemann, Schmidt y Walach, 2004). Así, mediante distintas técnicas se trata de potenciar la concentración y la atención de los participantes, con los beneficios que ello conlleva (Kabat-Zinn, 2007).



Como **objetivos específicos** el programa SEA plantea los siguientes:

- Mejorar las habilidades emocionales personales e interpersonales para prevenir los problemas socioemocionales y para aumentar el bienestar emocional y la adaptación social.
- Reducir las dificultades de inadaptación personal y emocional de los participantes, especialmente en la transición de Primaria a Secundaria.
- Incrementar las capacidades de atención y concentración.
- Promover la resolución eficaz y pacífica de los conflictos interpersonales, potenciando un clima positivo en el aula y mejorando así la calidad de la convivencia.
- Rebajar el tono de activación general del grupo permitiendo un mejor rendimiento y un mayor aprovechamiento de las clases.
- Conseguir que los participantes adquieran mejores habilidades para trabajar en grupo y en equipo.

1.1. Contexto de utilización

Este programa está dirigido a **jóvenes entre los 11 y los 16 años**. Sin embargo, sería posible emplearlo con personas de otras edades si se considerara adecuado.

El programa ha sido diseñado especialmente para que se pueda aplicar en el contexto de un **aula regular**. Por otro lado, la organización de las sesiones y el formato de trabajo están especialmente pensados para que el programa se desarrolle en una sesión semanal de 55 minutos.

También es posible aplicar el programa en otros contextos distintos al escolar, como puede ser en terapias grupales, en asociaciones o en grupos de ocio cuyos protagonistas sean jóvenes.

En el contexto escolar el programa puede ser aplicado por la persona a cargo de la orientación del centro o bien por otra entrenada a tal efecto o por un profesor o una profesora. En el resto de contextos, de manera general, el programa puede ser aplicado por psicólogos y psicólogas clínicos, educativos o sociales que trabajen con jóvenes. En cualquier caso se necesita una formación previa para conocer las directrices necesarias para el desarrollo adecuado de las sesiones.

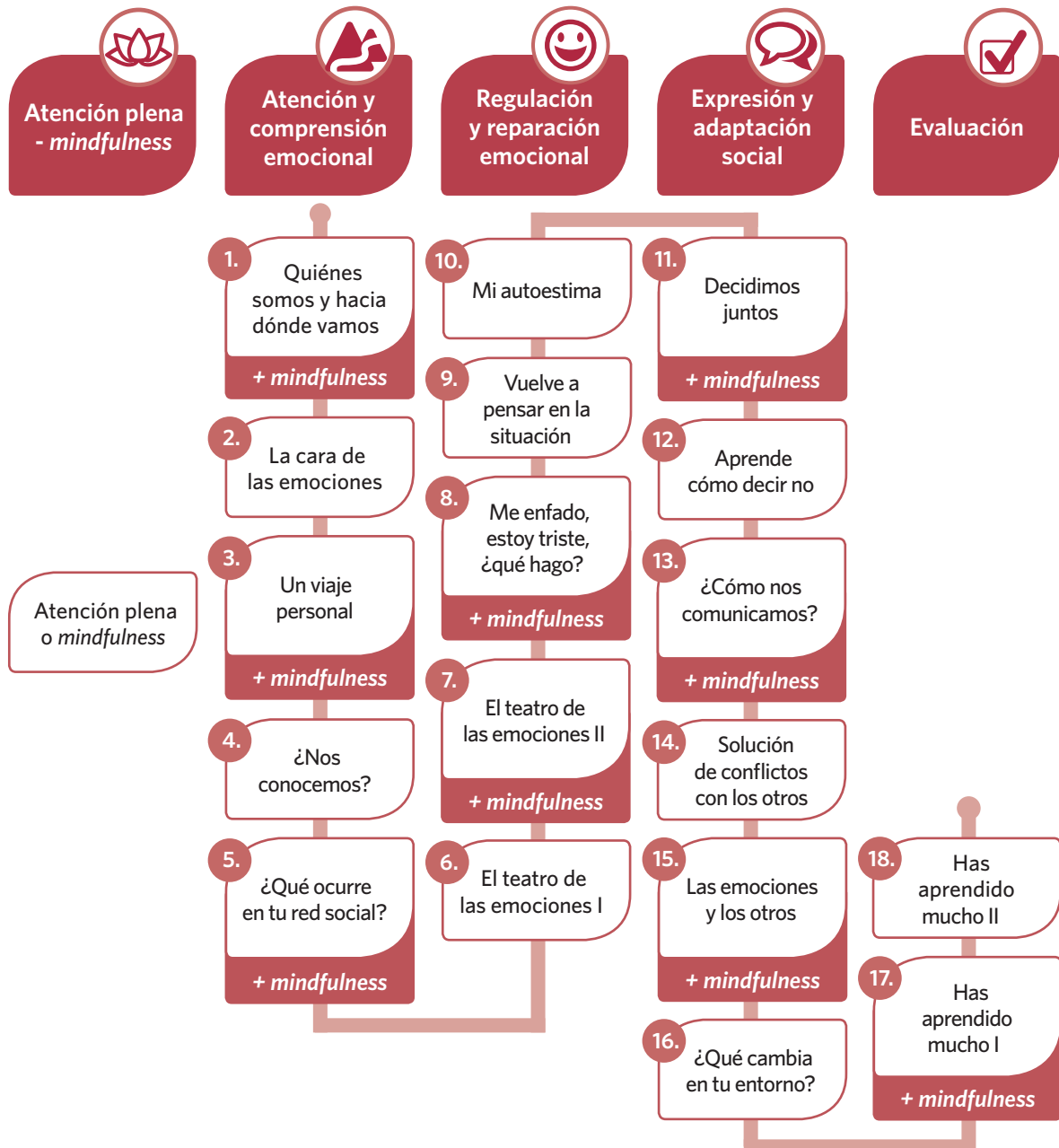


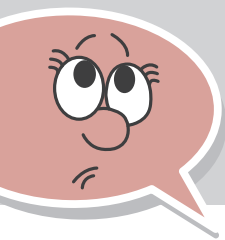
1.2. Contenido y estructura

El programa SEA está estructurado en **18 sesiones de 55 minutos** cada una. Su desarrollo se ajusta a una planificación específica de trabajo de **una sesión por semana**, aunque se deja cierto margen para atender a los imprevistos que puedan surgir durante la aplicación.

En la tabla 1.1 se presenta la estructura del programa basada en las principales áreas que se quieren trabajar. Las actividades de atención plena o *mindfulness* no tienen una sesión propia, es decir, no hay un día dedicado únicamente a ello, sino que se incluyen en 9 de las 18 sesiones. En las fichas correspondientes a dichas sesiones se indica cuándo se aconseja su trabajo y qué actividad realizar. Las dos últimas sesiones están planteadas como un repaso de todos los contenidos.

Tabla 1.1. Competencias socioemocionales del programa SEA y sesiones





Cada sesión está guiada por un profesional (aplicador, orientadora...) y en ella se emplean materiales denominados "fichas de trabajo" (incluidas en el cuaderno de fichas). Además, algunas actividades de las sesiones también requieren la reproducción de vídeos o audios incluidos en el DVD del programa.

En el capítulo 3 de este manual se presenta la explicación de cada una de las sesiones con el siguiente formato:

- **Objetivos de la sesión.** Se enumeran las principales habilidades personales o sociales que se pretenden trabajar en la actividad en sí, entendidas desde una perspectiva psicológica y educativa.
- **Competencias transversales.** Al igual que en el punto anterior, se enumeran las competencias personales o sociales a trabajar.
- **Desarrollo de las actividades.** Se plantean las diferentes actividades de la sesión y la secuencia de las mismas, así como si existiera cualquier tipo de variante de la misma.
- **Consejo»s de aplicación.** Se presentan consejos prácticos dirigidos a aplicadores y profesionales para el desarrollo de la sesión.
- **Materiales.** Aquí se detallan los materiales necesarios para llevar a cabo la actividad. El objetivo es facilitar al aplicador la preparación previa de todo el material que vaya a necesitar.

1.3. Materiales

El programa SEA se compone de los siguientes materiales:

- **Manual.** En él se puede encontrar toda la información con respecto al programa, así como las instrucciones para el desarrollo de cada una de las sesiones y para el uso de los materiales.
- **Cuaderno de fichas.** Contiene las fichas que se emplean en las distintas actividades por lo que cada participante deberá disponer de su propio cuaderno de fichas. Para mayor comodidad de los participantes y para facilitar el trabajo en grupo, las fichas están numeradas y se desprenden fácilmente del lomo para trabajar con ellas de manera independiente.
- **DVD del programa SEA.** Incluye el material auditivo y visual necesario para aquellas sesiones que lo requieran y que están marcadas en las instrucciones de cada actividad. Incluye los audios para las actividades de atención plena o *mindfulness* y el corto "Los globos", necesario en la sesión 12.

Requisitos técnicos para la reproducción del DVD en PC:

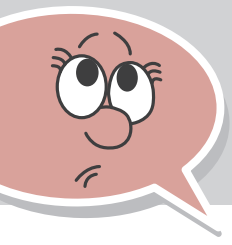
- Ordenador con lector de DVD.
- Altavoces.
- Reproductor de vídeo: VLC media player o similar (no compatible con Windows Media Player 10).

LA VISUALIZACIÓN
DE ESTA PÁGINA
NO ESTÁ DISPONIBLE.

Si desea obtener más información
sobre esta obra o cómo adquirirla consulte:

www.teaediciones.com





Sesión 1. QUIÉNES SOMOS Y HACIA DÓNDE VAMOS

Objetivos

- Conocer el funcionamiento y la dinámica del programa SEA.
- Comenzar a trabajar en la comprensión de las emociones en la vida.
- Comenzar a trabajar en el autoconocimiento socioemocional.
- Empezar a trabajar en su propia atención plena o *mindfulness*.

Competencias transversales

- Metacognición.
- Búsqueda de estrategias para la resolución de problemas.

Desarrollo de las actividades

Breve presentación del programa (5 min)

Explique a los participantes que va a comenzar un programa. Se puede dirigir al grupo de la siguiente manera:

“Vamos a realizar un programa a lo largo de 18 sesiones. En este programa vamos a trabajar la inteligencia socioemocional, ¿sabéis qué es eso? (esperar por si conocen el concepto o saben poner ejemplos).

Hace referencia a conocer las emociones, qué son y para qué sirven. Además, nos ayudará a relacionarnos mejor con nuestros compañeros de clase, amigos, profesores, madres, padres, etc. Y muy importante, intentaremos aprender cómo controlar los nervios de los exámenes, cómo organizarnos mejor y estar más tranquilos y tranquilas en situaciones de tensión, ¿qué os parece?

(esperar si dan alguna respuesta)

En cada sesión haremos actividades, ya veréis que algunas son más dinámicas que otras, pero en general, vamos a hacer cosas diferentes y novedosas que seguro que os gustan”.

Es importante explicar que se va a realizar una vez a la semana y que al principio o al final de las sesiones se dedicarán 10 minutos a actividades para mejorar nuestra atención plena. Hay que añadir que se trabajará de forma individual y grupal, y que les va a gustar mucho, pero claro, que hay que aprender a trabajar en grupo porque no siempre es fácil.

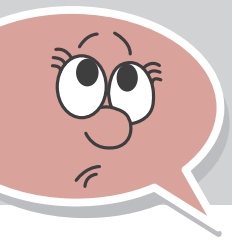
Para introducir la primera actividad se puede continuar con la siguiente consigna: *“Hoy vamos a empezar a trabajar de forma individual y los próximos días iremos variando, a veces será individual y otras en grupo”.*

LA VISUALIZACIÓN
DE ESTA PÁGINA
NO ESTÁ DISPONIBLE.

Si desea obtener más información
sobre esta obra o cómo adquirirla consulte:

www.teaediciones.com





Atención y comprensión emocional

Consejos de aplicación

Respecto a la actividad 1 es importante ayudar a los participantes que tengan dificultades en responder a las preguntas ¿quién soy? y ¿quién no soy? En este caso, se les orientará para que comiencen pensando en una forma sencilla de responder. Lo mejor es pensar en cómo son físicamente y en segundo lugar, en cómo son de carácter (alegres, amables, etc.).

En la actividad 2 es importante que se vaya revisando el trabajo que realizan los participantes y se preste atención a las respuestas dadas. Al final de la actividad, cuando lean en alto las respuestas, tiene que quedar clara la diferencia entre conducta y emoción. La conducta hace referencia a lo que hacemos (p. ej., pedir agua) y la emoción hace referencia a lo que sentimos (p. ej., frustración, enfado). También tienen que comprender que para que algo se solucione de forma adecuada la responsabilidad debe recaer en ambas personas. Para ello, las soluciones a la pregunta 6 de la ficha tienen que ir encaminadas hacia una situación en que ambas partes ceden. Por ejemplo: *“los padres explicaron al niño que no había mucha agua y que era necesario repartirlo entre los 3, pero que, si seguía andando, pararían en 15 minutos y beberían un poco de agua”*.

Para la próxima sesión serán necesarias tijeras y pegamento de barra. Si los participantes no disponen de ello se deberá avisar al final para que lo traigan el próximo día.

Materiales

- Ficha 1.1. ¿Cómo soy? ¿Me conozco?
- Ficha 1.2. Una historia... ¿de emociones?
- Ficha 1.3. Una historia de emociones.
- Ficha 0.3. Dibuja tu espacio ideal.



LA VISUALIZACIÓN
DE ESTA PÁGINA
NO ESTÁ DISPONIBLE.

Si desea obtener más información
sobre esta obra o cómo adquirirla consulte:

www.teaediciones.com





4.

Evaluación del programa

Para poder obtener los mejores resultados con el programa se proponen una serie de actividades de seguimiento y mejora. Por un lado, se aconseja llevar a cabo durante el programa una evaluación continua de las sesiones para conocer su evolución y reajustar la forma de trabajar si se cree necesario. Por otro lado, se propone llevar a cabo una evaluación del programa por parte del aplicador y de los participantes para conocer en qué aspectos han mejorado y proponer mejoras para futuras aplicaciones.

4.1. Evaluación de las sesiones

Tras finalizar cada sesión, se recomienda que la persona a cargo de la aplicación rellene la Hoja de seguimiento del apéndice I. Esta hoja permite evaluar de una manera sistemática y objetiva la mejora de los participantes.

En concreto, hay que valorar, en una escala del 1 al 5, aspectos como la calidad del trabajo (bien sea individual, en grupos o de la clase en su conjunto), la atención, concentración y motivación mostradas por los participantes, el cumplimiento de los objetivos propuestos y, en general, la satisfacción con la actividad y el aprendizaje potencialmente producido.

Esta información permitirá analizar si se están alcanzando los objetivos del programa para, en caso contrario, poder introducir los ajustes necesarios. Además, como ya se ha comentado, le permitirá valorar la participación y la implicación de los participantes en el programa y así poder detectar si se producen mejoras conforme avanzan las sesiones.

Para rellenar la hoja de seguimiento se debe tener en cuenta que:

- Las puntuaciones 1 y 2 indican que el elemento concreto evaluado se está desarrollando de un modo no aceptable para alcanzar los objetivos del programa y, por tanto, se debe tratar de reestructurar o modificar.

LA VISUALIZACIÓN
DE ESTA PÁGINA
NO ESTÁ DISPONIBLE.

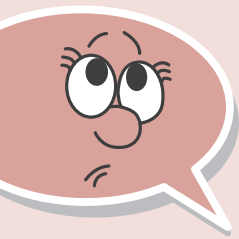
Si desea obtener más información
sobre esta obra o cómo adquirirla consulte:

www.teaediciones.com





www.teaediciones.com



Programa **SEA**



El **programa SEA** pretende mejorar en los jóvenes su capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos, así como su habilidad para manejarlos, es decir, pretende mejorar su **inteligencia socioemocional**.

Se estructura en **18 sesiones semanales** en las que se llevan a cabo distintas actividades tanto individuales como colectivas. A lo largo de las sesiones se trabajan diferentes aspectos para el entrenamiento en habilidades socioemocionales tales como **la atención y comprensión emocional, la regulación y reparación emocional y la expresión y adaptación social**. Todo ello a la vez que se trabaja de forma transversal la **atención plena (*mindfulness*)**, empleada como recurso de apoyo en 9 de las sesiones.

A lo largo del programa se utilizan diversas técnicas para favorecer el dinamismo de las sesiones. Estas incluyen desde actividades de relajación y *role-playing*, hasta sesiones de escucha o de visionado de vídeos. Todas ellas cuentan con un formato bien estructurado y todos los materiales necesarios para facilitar el desarrollo de la sesión.

El programa ha sido especialmente diseñado para su empleo en el ámbito escolar, pudiéndose ajustar la duración a una sesión de tutoría. Sin embargo, puede ser una herramienta de gran utilidad en otros contextos (clínico, social, etc.) en los que se trabaje con jóvenes.



*A la vanguardia de la
evaluación psicológica ✓*

