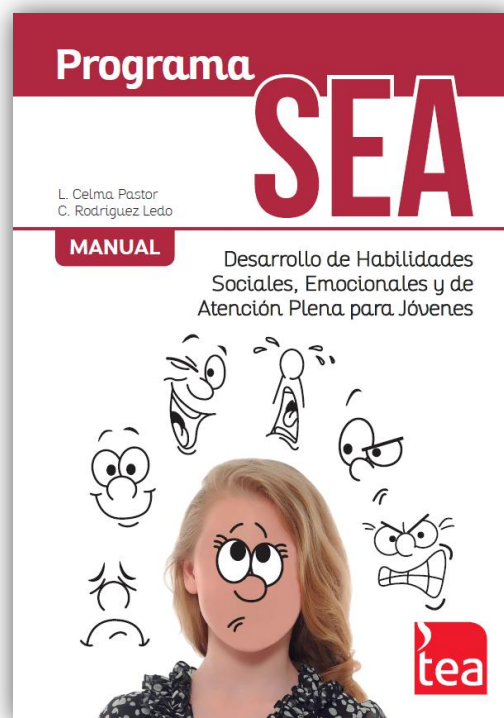
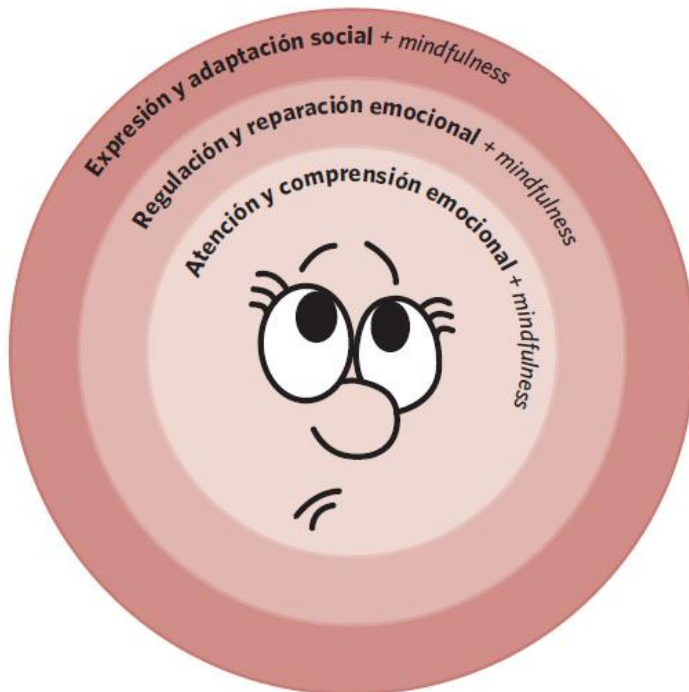


Programa SEA, Desarrollo de Habilidades Sociales, Emocionales y de Atención plena para Jóvenes



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.

Ficha técnica



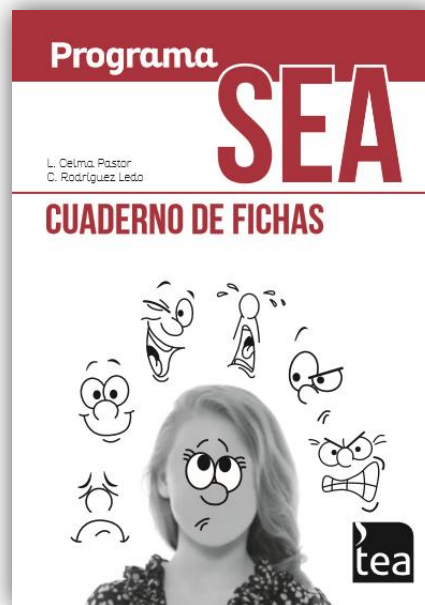
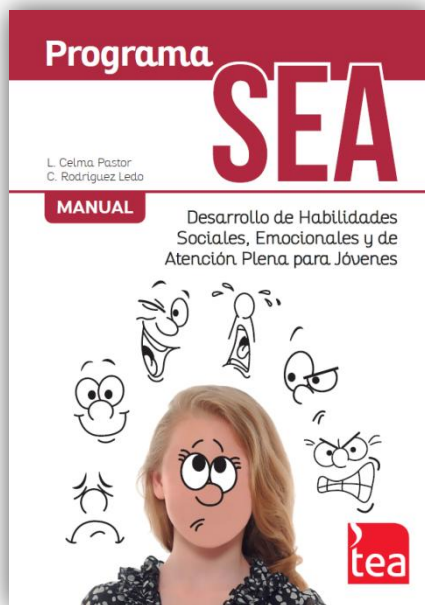
- **Autores:** Laura Celma Pastor y César Rodríguez Ledo.
- **Aplicación:** Colectiva.
- **Ámbito de aplicación:** Desde 1.º hasta 4.º de ESO (de 11 a 16 años).
- **Duración:** 18 sesiones de aproximadamente 55 minutos cada una.

Materiales



Manual

Cuaderno de fichas



DVD

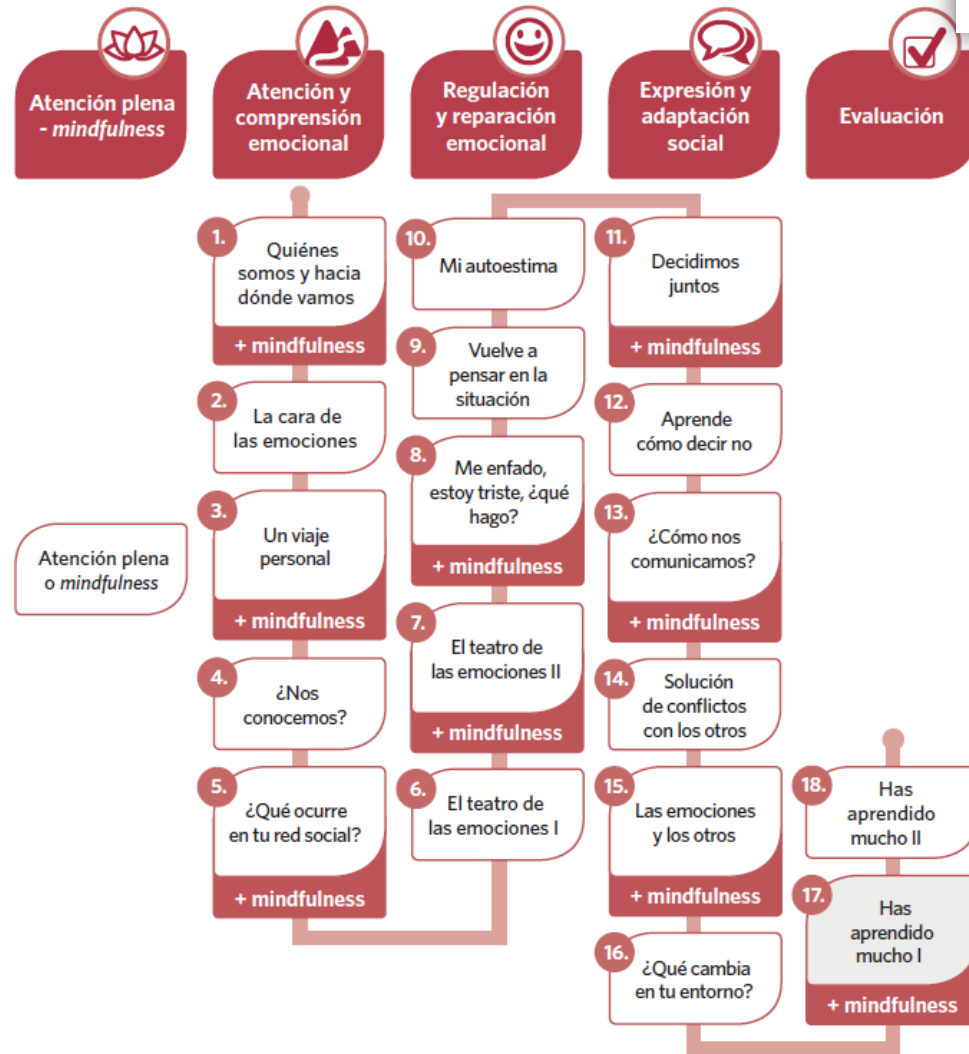


Contenido y estructura



18 sesiones de 55 minutos de duración cada una.

Cada sesión contiene una serie de actividades secuenciadas, activas, con objetivos concretos y explícitas para llevar a cabo en el aula



Puntos fuertes



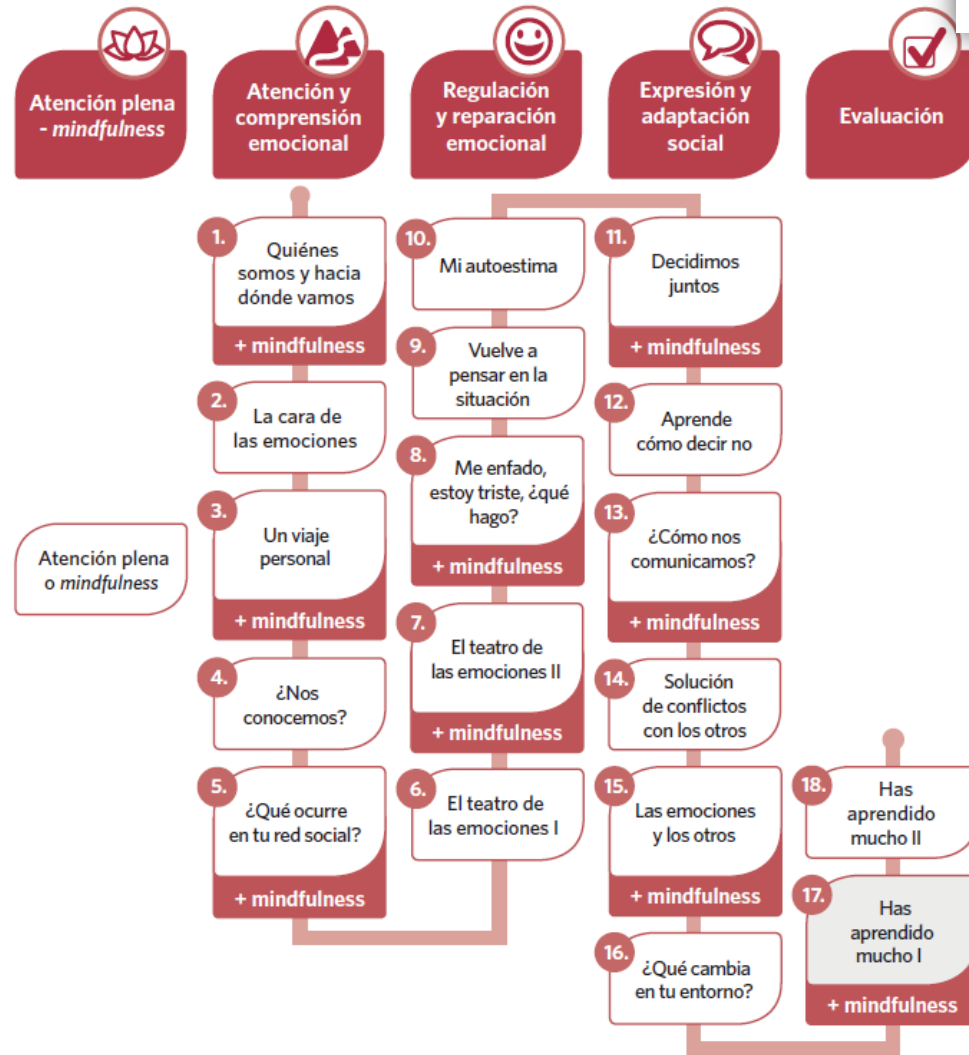
- Se basa en las teorías más actuales sobre inteligencia socioemocional.
- Sigue la estructura de los programas SAFE (Secuenciados, Activos, Focalizados, Explícitos).
- Introduce actividades de **mindfulness** o **atención plena**.

Puntos fuertes: *mindfulness*



Al inicio de 9 sesiones de las 18 que hay en total, con una duración **10 minutos** cada una.

El objetivo es **potenciar la concentración y atención** de los participantes **en los eventos emocionales y sociales**, sean estos propios o ajenos



Puntos fuertes: *mindfulness*



Atención plena
- *mindfulness*

Diferentes tipos de tareas de atención plena:

- Relajación (audios incluidos en el DVD).
- Atención.
- Concentración...



Puntos fuertes

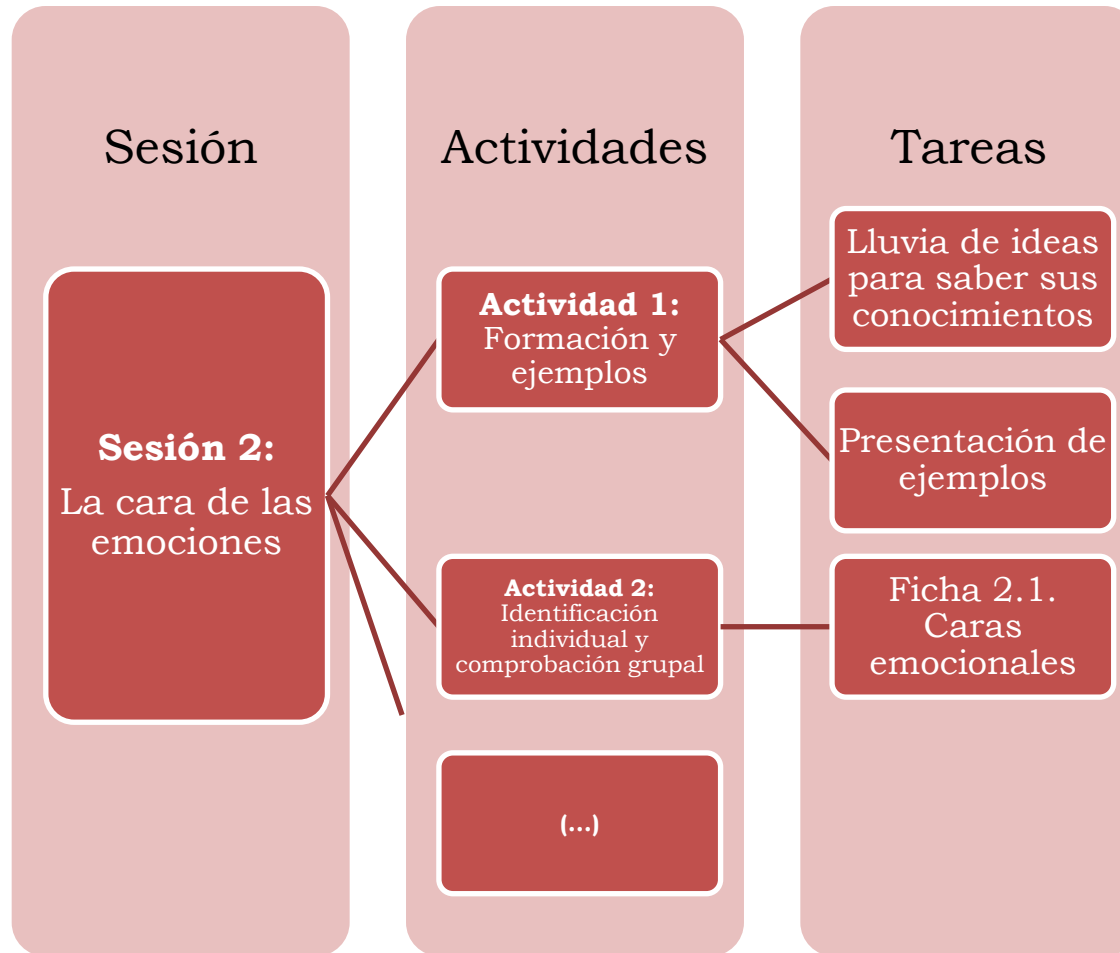


- Tareas variadas:
 - Fichas.
 - Audios.
 - Vídeos.
 - *Role-playing*.
 - Debates.
 - ...
- Diferentes formas de trabajo:
individual, por parejas o en grupo.

Puntos fuertes: sesiones estructuradas

- Las sesiones **están estructuradas** y son claras.
- En cada sesión se plantea:
 - Objetivos de la sesión.
 - Competencias transversales.
 - Desarrollo de las actividades.
 - Consejos de aplicación.
 - Materiales.

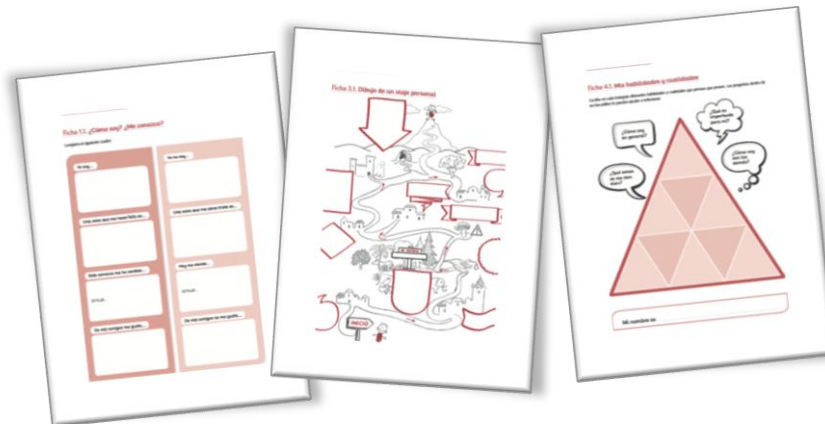
P. F.: sesiones estructuradas



Puntos fuertes



- Incluye un DVD con las sesiones de escucha para las actividades de *mindfulness* y con un cortometraje necesario en alguna de las actividades.
- Las páginas del cuaderno de fichas son extraíbles.



Puntos fuertes



- Permite un seguimiento de las sesiones.

Programa SEA

Seguimiento de las sesiones del programa SEA

1	2	3	4	5
Muy Mal	Mal	Regular	Bien	Muy Bien

Nombre del aplicador o aplicadora:

Curso y clase:

Valore cómo se ha desarrollado la sesión en cada uno de los siguientes aspectos utilizando para ello la escala de la parte superior (1: Muy mal; 2: Mal...).

Actividad	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
Fecha									
Trabajo como grupo-clase (todos juntos)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Trabajo en pequeño grupo	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Trabajo individual	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Atención al profesor	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Concentración en la actividad	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Interés mostrado por los participantes	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Alcance objetivos actividad	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Nivel desarrollo general de la actividad	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Desarrollo <i>mindfulness</i> (si lo hubiera)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Puntos fuertes



- Permite una evaluación del programa por parte del aplicador y de los participantes.

Cuestionario SEA - Aplicadores

Valore en una escala del 1 al 10 los siguientes ítems considerando 1 como "muy mal" y 10 como "muy bien"

1	¿Qué nivel de motivación has tenido en los siguientes momentos de la aplicación del programa SEA?		
	• Al inicio de la experiencia	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10
	• A mitad de las sesiones	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10
	• Al finalizar las sesiones	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	Grado de satisfacción general con el trabajo	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10
3	Nivel de dificultad que te ha supuesto el desarrollo del trabajo en su conjunto	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10
4	Grado de interés del trabajo en su conjunto	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10
	• ¿Volvería a aplicar el mismo programa el próximo curso escolar?	SÍ	NO
5	Mejoras observadas. ¿Hasta qué punto ha observado las mejoras siguientes?		
	• Los participantes trabajan mejor en grupos	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10
	• Los participantes se llevan mejor entre ellos	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10
	• Los participantes se llevan mejor con los profesores	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10
	• Los participantes trabajan mejor de manera autónoma	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10
	• Los participantes expresan más sus opiniones en clase	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10
	• Los participantes respetan más las opiniones de los demás	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10
	• Los participantes aceptan mejor a otros participantes de otros grupos (como personas de integración)	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10
	• Los participantes son capaces de atender mejor al profesor o profesora	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cuestionario SEA - Alumnado

Número:

Nombre del aplicador: Edad:

Sexo: Varón Mujer Curso y Clase: Fecha:

- 1 ¿Te han parecido interesantes las actividades que has realizado? ¿Cuánto?
- 2 ¿Consideras que has aprendido cosas que no sabías? ¿Cuáles?
- 3 Indica alguna de las cosas aprendidas que utilizas en tu vida diaria.
- 4 ¿Crees que el programa ha servido para llevarte mejor con tus compañeros y compañeras del grupo?