



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

Autor: L. Celma Pastor; C. Rodriguez Ledo



Aplicación: Colectiva

Tiempo: 18 sesiones de aproximadamente 55 minutos cada una

Edad: De 11 a 16 años

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 emocional**.

El programa 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 regulación y adaptación social**. Todo ello a la vez que se trabaja de forma transversal la **atención plena (mindfulness)**, empleada como recurso de apoyo en la mitad de las sesiones.

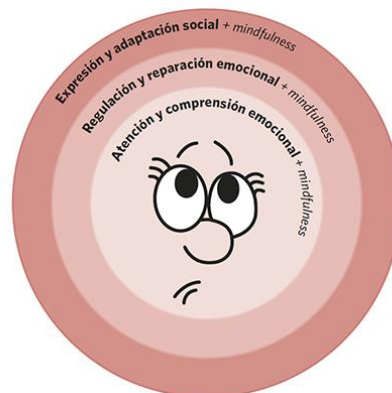
Para favorecer el dinamismo de las sesiones las técnicas utilizadas son diversas e incluyen desde actividades de relajación y *role – playing*, hasta sesiones de escucha o de visionado de videos. Todas ellas cuentan con un formato bien estructurado y todos los materiales necesarios para facilitar el 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 tutorías. Sin embargo, puede ser una herramienta de gran utilidad en otros contextos (clínico, social, etc...) en los que se trabaje con jóvenes.

Así, partiendo de los estudios sobre inteligencia emocional y socioemocional y de las técnicas más eficaces para potenciarlas, el programa SEA propone trabajar las siguientes áreas o dimensiones:

- **Atención y comprensión emocional:** entendida como la disposición a atender, comprender y aceptar las emociones y estados de ánimo propios y ajenos.
- **Regulación y reparación emocional:** entendida como la capacidad de regular internamente nuestras emociones ante las distintas situaciones. La capacidad para reparar y mantener un estado emocional concreto o eliminar otro que nos puede resultar negativo es una habilidad clave de esta dimensión.
- **Expresión y adaptación social:** entendida como la capacidad para acomodar nuestra conducta social de acuerdo al contexto en el que nos encontremos, para así adecuarnos a él y hacer uso de todas nuestras habilidades interpersonales o sociales.
- **Atención plena o *mindfulness*:** referida a la capacidad para atender al momento presente de forma sostenida, sin hacer juicios y con una actitud de aceptación.



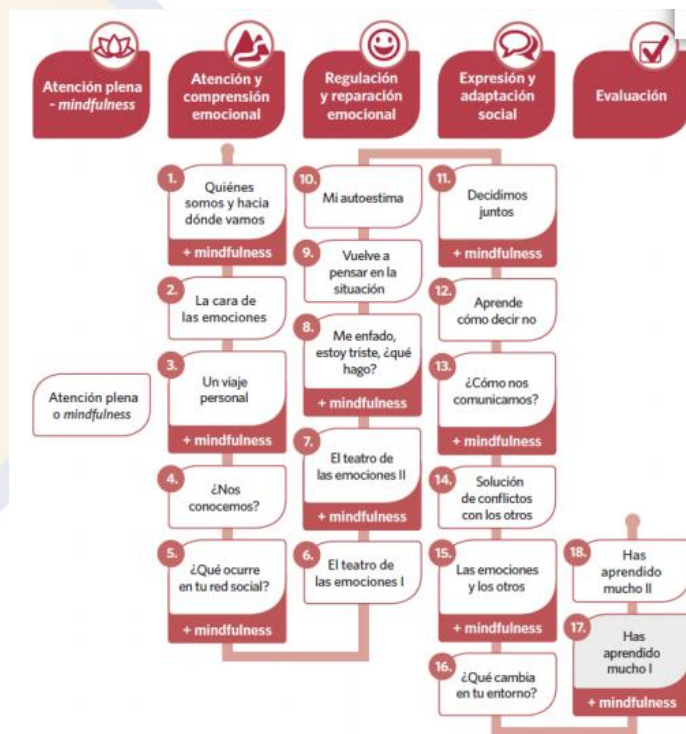


Contenido y Estructura:

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.

Se presenta la estructura del programa basada en las principales áreas que se requieran 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 cuando se aconseja su trabajo y que actividad realizar. Las dos últimas sesiones están planteadas como un repaso de todos los contenidos.





PSEAs.a.s
PSICÓLOGOS ESPECIALISTAS
A S O C I A D O S

EL JUEGO COMPLETO INCLUYE:

1 manual técnico

3 cuadernos de fichas,

DVD con video y audios para trabajar en las sesiones