

ANEXO V
MEMORIA

PROGRAMA DE EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL PARA ADOLESCENTES (SEA)

*Habilidades sociales y emocionales para la mejora de la
convivencia y la resolución de conflictos en el centro*



*Proyecto de cooperación en investigación
Departamento de ciencias de la educación, Universidad de Zaragoza y
Departamento de orientación, IES Pilar Lorengar de Zaragoza.*

César Rodríguez Ledó (Coordinador)

ÍNDICE

1. Características generales y particulares del contexto en el que se ha desarrollado el Proyecto.	2
2. Consecución de los objetivos del Proyecto.	8
3. Cambios realizados en el Proyecto.	11
4. Síntesis del proceso de evaluación utilizado a lo largo del proyecto.	15
5. Conclusiones.	17
6. Listado de profesores.	18
7. Materiales elaborados.	18
8. Breve descripción.	19
9. Anexos.	19

1. CARACTERÍSTICAS GENERALES Y PARTICULARES DEL CONTEXTO EN EL QUE SE HA DESARROLLADO EL PROYECTO.

1.1 CARACTERÍSTICAS GENERALES: Educación emocional en el aula

Para comprender las características generales bajo las que se ha desarrollado el programa SEA hemos de recordar la definición de competencias socioemocionales que defendemos. Hablamos de competencias socioemocionales, entendiendo estas como la conjugación de habilidades emocionales y sociales entendidas como un todo, y no como elementos diferenciados de manera radical. Abogamos así por la idea de que las habilidades de inteligencia emocional personal y las habilidades sociales no pueden entenderse por separado, al menos no cuando lo que se pretende es potenciar su aprendizaje en alumnos adolescentes. Si por competencias entendemos aquellos aprendizajes procedimentales, actitudinales y de conocimiento a ser alcanzados por los alumnos/as; entendemos por competencia socioemocional el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales propios y ajenos. Otra definición de habilidades socioemocionales interesante y en el mismo sentido que la nuestra es la defendida por el grupo CASEL que entiende que las habilidades socioemocionales son aquellas necesarias para crear relaciones positivas con otros y entender y regularse a si mismo y a las propias emociones, pensamientos y comportamientos (2007). Ellos mismos promueven que si las personas poseen tales habilidades podrán entender y responder a las emociones y comportamientos de otros de modos más positivos a largo plazo para uno mismo y los demás.

El concepto de habilidad sociemocional es amplio, y las habilidades específicas a trabajar dependen en gran medida del modelo teórico elegido. En nuestro caso hemos optado por una conjugación de dos de los modelos más interesantes: el de Salovey y Mayer (1990) y el del autor español Bisquerra (2003), aceptando aportaciones de otros con Goleman; añadiendo elementos clave para nosotros como son el trabajo cooperativo y el trabajo en atención plena o *mindfulness*. De este modo hemos mejorado ambos modelos de manera que los hemos adaptado a nuestra consideración teórica y, lo que es más importante: a la práctica del contexto específico en que hemos trabajado.

Este modelo teórico del programa SEA considera que las habilidades socioemocionales pueden entenderse en dos grupos, aunque no por ello sean grupos completamente diferenciados: las habilidades emocionales personales o intrapersonales y las sociales o interpersonales. Las primeras de ellas están compuestas por la conciencia o conocimiento emocional y por la regulación o control emocional. En cambio las segundas se componen de empatía y habilidades de comunicación social y expresión emocional. Veámoslas con más detenimiento:

- **Habilidades emocionales personales o intrapersonales:** constituidas por aquellas competencias socioemocionales propias de la persona y de su regulación interna. Estas están constituidas a su vez por:

- **Conciencia o conocimiento emocional**, entendida como la habilidad de reconocer de forma consciente, entender y pensar acerca de nuestras propias emociones y valores. Cuando podemos identificar y describir nuestras creencias, valores, emociones y limitaciones emocionales somos más capaces de crear relaciones positivas con los demás.

- **Regulación o control emocional**, entendida como la habilidad para manejar las propias emociones, tanto positivas como negativas, de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento. Supone también la capacidad para generar sentimientos que faciliten el pensamiento.

- **Habilidades sociales, grupales o interpersonales:** constituidas por aquellas competencias socioemocionales propias de la persona pero en relación con el entorno social y de su regulación externa. Estas están constituidas a su vez por:

- **Empatía**, entendida como la habilidad de entender las emociones, creencias y valores ajenos. Cuando podemos entender, respetar y valorar las creencias, emociones y valores de los otros seremos más efectivos creando relaciones positivas, trabajando con y aprendiendo de esas otras personas.

- **Habilidades de Comunicación social y expresión emocional**, entendida como la habilidad para comunicar nuestros valores, pensamientos y sentimientos de manera adecuada. Una comunicación eficaz y asertiva son claves para unas sanas interacciones interpersonales.

Dos consideraciones son aquí importantes: el tema de la resolución de conflictos y el de la atención plena o *mindfulness*.

Con respecto a la primera consideramos las habilidades de resolución de conflictos no como una capacidad básica socioemocional, sino como la culminación en la práctica de estas. Esto es, creemos que la capacidad de resolver conflictos y mediar en ellos de una manera eficaz demuestra un dominio de las habilidades más básicas. Sería pues la expresión y puesta en práctica de todas ellas de una manera intencional y adaptada. Por ello las actividades en sí, si consideran trabajar en resolución de conflictos, en estrategias para formar y mantener relaciones, y en mediación, para así potenciar y asentar las cuatro habilidades socioemocionales básicas de este programa.

La segunda de las consideraciones se se relaciona con la innovación del uso de técnicas de atención plena o *mindfulness*. En nuestro programa se trabajan de manera directa las cuatro habilidades socioemocionales pero apoyadas con técnicas de atención plena. Estas se plantean como una herramienta valiosa por sí misma, pero también como un medio para facilitar el aprendizaje de las demás habilidades porque:

- Favorecen el desarrollo de las habilidades emocionales personales o intrapersonales. Lo hace eliminando el malestar emocional causado por la multitarea, el zapping mental y la dispersión emocional.

- Facilitan el desarrollo de las habilidades sociales, grupales o interpersonales. Lo hacen mediante la reducción del tono de activación general del individuo y de la clase. Se crea así un nivel de relajación tanto personal como grupal que permite el mejor desarrollo de las sesiones y mejora el rendimiento y el aprendizaje.

En definitiva, nuestro programa de educación socioemocional para adolescentes busca potenciar de manera efectiva las habilidades emocionales y sociales de nuestros alumnos adolescentes basándose en la psicología positiva, las nuevas técnicas de atención plena y el trabajo directo y continuado en el aula. Se busca así potenciar los factores preventivos y de bienestar que incidan en múltiples aspectos (violencia-bullying, desadaptación, comportamientos asociales, dispersión-zapping mental, buen ambiente de clase, resolución de conflictos, maduración, etc.).

Si la propia UNESCO (1996) reconoce que “la educación emocional es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta fundamental de prevención, ya que muchos problemas tienen su origen en el ámbito emocional” y que “la educación emocional tiene como objetivo ayudar a las personas a descubrir, conocer y

regular sus emociones e incorporarlas como competencias”, nosotros proponemos aquí un programa global y comprensivo que sirva, tal y como indica Nogen (2006), como recurso para favorecer la prevención de problemas a través de la promoción de fortalezas y competencias (Orejudo y Teruel, 2009).

1.2 CARACTERÍSTICAS PARTICULARES: Contexto del centro y del aula.

Este estudio se ha desarrollado en unas circunstancias de centro, de alumnos, de expertos y de clase concretas, características que se resumen a continuación.

Con respecto al centro se ha llevado a cabo en el Instituto de Educación Secundaria Pilar Lorengar. Este IES está ubicado en el barrio de La Jota, al noreste de la ciudad, tratándose pues de un IES urbano con población tan diversa como se puede prever de un barrio tradicionalmente obrero, aunque con cierta población de barrio residencial. Este centro dispone de unas buenas relaciones internas entre los diferentes agentes educativos y mecanismos participación de estos, además de unas excelentes relaciones con el entorno social y empresarial además de con otros centros locales e internacionales. En el curso 10-11, el claustro del I.E.S Pilar Lorengar está formado por 99 profesores/as y más de 900 alumnos y alumnas.

La aplicación del programa SEA se ha llevado con siete grupos alumnos y alumnas (5 grupos de investigación y 2 control), todos ellos de 1º ESO. Los motivos para elegir estos alumnos han sido varios:

- Se encuentran en su mayoría en el inicio de la adolescencia, de modo que es el momento idóneo para potenciar las habilidades socioemocionales que contribuirán a una maduración mejor, más rápida y profunda.
- Se trata de aminorar los efectos de transición de primaria a secundaria, e iniciar al alumno en el afrontamiento de las emociones negativas implícitas en cambios de tal calibre.
- Se trata de alumnos y alumnas que, en una proporción nada desdeñable, presentan ciertas conductas desadaptativas y escaso ajuste emocional y social.
- Son alumnos que muestran una clara dispersión mental y una dificultad manifiesta para centrar la atención por períodos largos.

Los encargados de la aplicación del programa han sido los tutores que de manera voluntaria han decidido aplicar el programa y pasar las pruebas de evaluación pre y post, además de los tutores que solo han pasado las pruebas pre y post en sus grupos (por lo tanto control) y dos expertos en psicopedagogía.

Así la investigación se ha llevado a cabo con los seis grupos de 1º ESO más el PAB, que cuenta con alumnos de varios grupos. Todos los alumnos y alumnas reciben sus enseñanzas en el IES Pilar Lorengar de Zaragoza, lo que supone una muestra de 170 alumnos. Estos alumnos están divididos en 7 grupos, del siguiente modo:

GRUPO	TIPO	RESPONSABLES	ALUMNOS
1ºA	TEST	TUTOR APLICADOR 3	26
1ºB	TEST	EXPERTOS	17
1ºC	CONTROL	TUTOR CONTROL 1	28
1ºD	TEST	TUTOR APLICADOR 1	28
1ºE	CONTROL	TUTOR CONTROL 2	30
1ºF	TEST	EXPERTOS	30
PAB	TEST	TUTOR APLICADOR 2	13

Vemos que hemos dispuesto de tres tutores que han aplicado el programa SEA en sus respectivas clases, además de los dos grupos donde el programa ha sido aplicado por los expertos en psicopedagogía. De este modo nos encontramos con 5 grupos test donde se ha aplicado el programa y 2 control. De especial importancia a la hora de analizar los datos evaluados será el hecho de que en el grupo de 1ºB disponemos también de alumnos de integración, y sobre todo el grupo de PAB, formado por alumnos del programa de aprendizajes básicos, con lo que ello supone por nivel educativo y edad.

La totalidad de las actividades con los alumnos y alumnas se han llevado a cabo en el **aula principal**, de referencia, donde los alumnos aprenden las materias comunes. Aun así se ha potenciado el cambio y movimiento de sillas en forma de círculo o en forma de pequeños grupos.

2. CONSECUCIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL PROYECTO

2.1 OBJETIVOS PROPUESTOS

Los principales objetivos del programa SEA eran los de:

- Mejorar las habilidades emocionales personales (conciencia y regulación emocional) como medida preventiva de problemas socioemocionales y de mejora del bienestar emocional de los alumnos y alumnas.
- Mejorar las habilidades sociales interpersonales (empatía, expresión emocional y habilidades sociales) como medida preventiva de problemas socioemocionales y de bienestar y adaptación social de los alumnos y alumnas.
- Reducir las dificultades de inadaptación personal y emocional de los alumnos en la transición primaria-secundaria.
- Incrementar la capacidad de atención y concentración de los alumnos y alumnas.
- Promover las capacidades de resolución eficaz de conflictos interpersonales en los alumnos y alumnas.
- Mejorar la calidad de la convivencia escolar en el aula.
- Potenciar un clima del aula positivo para el desarrollo eficaz de las diferentes clases.
- Rebajar el tono de activación general del aula que permita un mejor rendimiento y aprovechamiento de las clases.
- Mejorar el rendimiento académico de los alumnos y alumnas.
- Conseguir que los alumnos adquieran mejores habilidades de trabajo en grupo y equipo.
- Ayudar al correcto desarrollo de objetivos de la ESO, en concreto el que se relaciona con la competencia social y ciudadana.

2.2 OBJETIVOS ALCANZADOS

En este epígrafe es necesario puntualizar que, al tratarse de un estudio experimental con una intervención en alumnos reales, se necesitan trabajar por un tiempo mínimo para producir cambios y mejoras en los alumnos. Este estudio se ha llevado a

cabo en seis meses, lo que sumado a la ingente cantidad de datos que hemos pretendido recoger y analizar en este estudio, la recogida de datos postest todavía se está llevando a cabo en el momento de entrega de esta memoria. Esto nos impide llegar a conclusiones apoyadas por los resultados de la comparación de las pruebas pretest-postest. Sin embargo si podemos empezar a esbozar como los objetivos parecen haberse ido desarrollando, gracias a las obervaciones de tutores y los propios expertos, el autor de esta memoria entre ellos.

Hemos observado una mejora del clima social en el aula, y una mejora de la adaptación de los alumnos entre sí dentro del aula. Esto se demuestra claramente en la gran mejora en las capacidade de trabajo en grupo, en especial en los grupos C y F. Esto se relaciona con los objetivos de:

- Promover las capacidades de resolución eficaz de conflictos interpersonales en los alumnos y alumnas.
- Mejorar la calidad de la convivencia escolar en el aula.
- Potenciar un clima del aula positivo para el desarrollo eficaz de las diferentes clases.
- Conseguir que los alumnos adquieran mejores habilidades de trabajo en grupo y equipo.
- Ayudar al correcto desarrollo de objetivos de la ESO, en concreto el que se relaciona con la competencia social y ciudadana.

También se ha observado un incremento claro en el conocimiento de los conceptos y posibilidades de uso de las técnicas de conocimiento emocional, regulación emocional, empatía y comunicación social. Este incremento en el conocimiento no obstante no se relaciona de manera directa con su uso práctico por parte de los alumnos y alumnas. No obstante podría si mejorar tal capacidad. Estos se relaciona con los objetivos de:

- Mejorar las habilidades emocionales personales como medida preventiva de problemas socioemocionales y de mejora del bienestar emocional de los alumnos y alumnas.
- Mejorar las habilidades sociales interpersonales como medida preventiva de problemas socioemocionales y de bienestar y adaptación social de los alumnos y alumnas.

Se ha observado también cierta mejora de atención, diferencial en función de los grupos. El grupo F, el PAB y el grupo C si parecen haber mejorado, mientras que el B no muestras tales mejoras. La mejora de los grupos que si lo han hecho se relaciona con los objetivos de

- Incrementar las capacidad de atención y concentración de los alumnos y alumnas.
- Rebajar el tono de activación general del aula que permita un mejor rendimiento y aprovechamiento de las clases.

No sabemos si los objetivos de

- Mejorar el rendimiento académico de los alumnos y alumnas.
- Reducir las dificultades de inadaptación personal y emocional de los alumnos en la transición primaria-secundaria: los alumnos parecen haber mejorado dada la

han sido o no alcanzados, al no disponer todavía de los datos.

Queda pues para el próximo curso escolar terminar este proyecto y aplicarlo de manera anual, en vez de semestral como se ha hecho, para poder obtener resultados más duraderos a largo plazo, obtener una muestra más amplia y por lo tanto con mayor validez experimental, además de analizar las diferencias entre un programa SEA semestral y un programa SEA anual.

3. CAMBIOS REALIZADOS EN EL PROYECTO A LA LARGO DE SU PUESTA EN MARCHA EN CUANTO A:

3.1 OBJETIVOS

Se han añadido los objetivos de:

- Analizar las habilidades sociales de consideración de los demás, retraimientos social, problemas de ansiedad social y de liderazgo dentro del aula.
- Analizar la mejora de las capacidades de trabajo cooperativo y en grupo.
- Estudiar con mayor detenimiento la mejora en la atención de los alumnos y alumnas, y su capacidad para relajarse de manera más eficaz
- Mejorar el programa en base a las evaluaciones obtenidas.

3.2 METODOLOGÍA

La metodología se ha llevado a cabo como definida en el proyecto de investigación. La coordinación y la constancia espacio-temporal, de las figuras adultas y del formato de la sesión ha sido respetadas.

Como excepción a esto es el hecho de que uno de los tutores aplicadores (tutor aplicador 1) ha realizado más sesiones de atención plena previas a la actividad de las previstas. Se habló con tal tutor y se permitió el cambio, dado que parece ser a mejor, dado que los alumnos presentan mejor atención a lo largo de la sesión y el tono general del aula se ve rebajado. Esto puede potenciar el aprendizaje, de modo que es una mejora a tener en cuenta en la futura aplicación del programa SEA anual.

Sin embargo la principal mejora incorporada a la metodología ha sido el hecho de llevar a cabo una evaluación formativa clara con respecto a las actividades de las sesiones de formación con los alumnos. Esta se ha llevado de manera conjunta entre los tutores aplicadores y los expertos, y la coordinación ha sido exquisita. Así hemos conseguido mejorar todas y cada una de las actividades y adaptarlas en sentido de tiempo, preferencias de los alumnos, consecución o no de los objetivos, elementos a potenciar más y a potenciar menos, fases, etc. Esta mejora se ha llevado a cabo para

cada una de las sesiones de forma que para cada sesión original se ha creado una ficha de mejora. Esta ficha de mejora se ha utilizado para mejorar las actividades a aplicar en futuros estudios con el programa SEA. Véase un ejemplo de esta “ficha de mejora”:

BUSCANDO EMOCIONES

Tutor 1: 7 y 14/02. Tutor 2: 11/02. Tutor 3: 18/02 y 21/02. Expertos: 10/02 y 11/02

INCIDENCIAS:

- Tutor 1: No se termina la última fase de la actividad, de modo que ha de terminar la actividad en otra sesión. Esto se debe a la dificultad de seleccionar las caras y pegarlas en grupos. Brainstorming muy positivo.
- Tutor 2: La diferencia en el aprovechamiento de la actividad por parte de los alumnos es notoria (dos alumnos localizados no trabajan bien). Brainstorming y trabajo independiente de recorte de caras muy positivo.
- Tutor 3: No se termina la última fase de la actividad, de modo que ha de terminar la actividad en otra sesión. Faltan dos alumnos por motivos de viaje a sus países de origen.
- Expertos: En uno de los grupos la tutora no pidió a los alumnos que trajeran revistas, de modo que utilizamos las de reserva. Con uno de los grupos se optó por no pegar las caras para poder terminar la actividad. El brainstorming se llevo a cabo de manera algo más flexible y por tal razón la actividad se terminó adecuadamente. Importante seguimiento de las casusas y consecuencias en los grupos.

En todas las ocasiones los alumnos muestran que disfrutan con esta actividad.

RECOMENDACIONES Y ACCIONES:

- Utilización de lámina de emociones proporcionada de antemano en sustitución a las revistas. Entrega de una grupal a recortar “sus” caras y pegarlas en otro Din-A3.
- Se recomienda a los tutores y expertos seguir muy de cerca las causas y consecuencias de las emociones y sentimientos y revisarlas antes de ser leídas en alto.

actividad mejorada

3.3 ORGANIZACIÓN

El grupo ha mantenido la organización básica que se planteaba en el proyecto. Se ha mantenido la organización y estructura de cada actividad.

3.4 CALENDARIO

Con respecto a la temporalización se han respetado las fases de manera general, que se han llevado a cabo tal y como establecido.

FASE	MOMENTO
0. ESTUDIO PILOTO Y DISEÑO DE PROGRAMA SEA SEMESTRAL	Diciembre 2010
I. FORMACIÓN DE TUTORES. Sesiones formativas.	Enero 2011
II. RECOGIDA DE DATOS INICIALES. Pruebas pretest	Finales de Enero 2011 - Principios de Febrero 2011
III. ACTIVIDADES ESPECÍFICAS Y SEGUIMIENTO. En tutorías, por parte de expertos y tutores.	Febrero 2011 - Mayo 2011
IV. RECOGIDA DE DATOS FINALES. Pruebas postest	Finales de Mayo 2011 - Principios de Junio 2011
V. ANÁLISIS DE DATOS Y COMUNICACIÓN DE RESULTADOS	Septiembre 2011 - Octubre 2011

De manera específica en la fase II una de las tutoras tardó una semana más en entregar las pruebas pretest (grupo 1°C), sin consecuencias importantes al tratarse del grupo control.

Con respecto a la fase III, la fase de la aplicación actividades específicas, se produjeron más cambios, todos ellos para permitir aplicar con más tiempo y con más libertad de fechas, las actividades en sí. Es destacable que todos los tutores hayan terminado de aplicar las actividades propuestas a tiempo, y también hayan dispuesto de ciertas tutorías para trabajar en temas a decidir por cada tutor.

La temporalización exacta de las pruebas ha sido la siguiente:

SEMANA	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD CONCRETA
24/01 - 28/01	X	PRETEST
31/01 - 4/02	X	PRETEST
7/02 - 11/02	1. Buscando emociones	Conocimiento emocional II
14/02 - 18/02	AP + 2. Mirando hacia dentro	Conocimiento emocional II
21/02 - 25/02	3. ¿Quién es el responsable de los sentimientos?	Regulación emocional I
28/02 - 4/03	----	
7/03 - 11/03	AP + 4. La ira	Regulación emocional II
14/03 - 18/03	5. El periodista empático	Empatía I
21/03 - 25/03	----	
28/03 - 1/04	6. Empatizando	Empatía II
4/04 - 8/04	AP + 7. La Ola Asertiva I	Competencias Sociales I
11/04 - 15/04	7. La Ola Asertiva II	Competencias Sociales II
18/04 - 22/04	----	
25/04 - 29/04	----	
2/05 - 6/05	8. La respuesta adecuada	Resolución conflictos I
9/05 - 13/05	AP + 9. Los Cambios y las Experiencias	Resolución conflictos II
16/05 - 20/05	10. Has aprendido mucho	Actividad resumen de todas
23/05 - 27/05	X	POSTEST
30/05 - 3/06	X	POSTEST
6/06 - 10/06	X	POSTEST

---- = tutoría sin actividad. El tutor es libre de decidir en que trabajar. Posible terminar alguna fase anterior de otra actividad sin acabar.

X = Recogida de datos mediante las pruebas para la evaluación.

AP = Sesión de 10'-15' de atención plena o *mindfulness*.

4. SÍNTESIS DEL PROCESO DE EVALUACIÓN UTILIZADO A LO LARGO DEL PROYECTO.

La evaluación del programa y de los resultados de este se está llevando a cabo según el plan establecido. En este sentido se cumplen las evaluaciones previstas:

Evaluación atendiendo al momento:

- **Evaluación inicial/pretest**, a finales de Enero 2011 - principios de Febrero 2011. LLevada a cabo mediante las pruebas del cuadro abajo expuesto.
- **Evaluación continua**, de Febrero 2011 a Mayo 2011, mediante la comunicación periódica entre expertos, tutores y coordinadores. Recogido por escrito y mostrado en las “fichas de mejora de la actividad”.
- **Evaluación final/postest**, a finales de Mayo 2011 - principios de Junio 2011. LLevada a cabo mediante las pruebas del siguiente cuadro:

QUE SE EVALÚA	COMO SE EVALÚA	CUANDO SE EVALÚA
COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES (H1 y H2)	* CDE-SEC	Pretest Postest
	* Cuestionario Empatía	Pretest Postest
	* BAS-3	Pretest Postest
	* Cuestionario SEA, versión para profesores y versión para alumnos	Postest
RESOLUCIÓN CONFLICTOS (H3)	* CDE-SEC	Pretest Postest
CLIMA SOCIAL AULA (H4)	* Cuestionario Clima Social del Aula	Pretest Postest
	* Cuestionario SEA, versión para profesores y versión para alumnos	Postest
RENDIMIENTO ACADÉMICO (H5)	* Media de notas y número de suspensos	Pretest Postest
HABILIDADES ATENCIÓN PLENA (H6)	* Cuestionario SEA, versión para profesores y versión para alumnos	Postest
PROGRAMA	* Cuestionario SEA, versión para profesores y versión para alumnos	Postest

Las pruebas utilizadas en concreto han sido las siguientes:

INSTRUMENTOS	AUTORES
1. CDE-SEC	GROP, Pérez-Escoda, N., Bisquerra, R., Filella, G. y Soldevila, A. (2010)
2. Cuestionario Empatía (adaptado de Garaigordóbil, adaptado de Epstein y Merhabein)	Adaptación propia. Epstein, N. y Merhabian, A. (1972). Adaptado por Garaigordóbil, M. (2008).
3. BAS-3	Silva, F. y Martorell MC (2001)
4. Cuestionario Clima Social del Aula	Adaptación propia. Moos, R. H., Moos, B. S. y Trickett, E. J. (1984). Adaptado por Fernández-Ballesteros, R. y Sierra, B (1984).
5. Cuestionario SEA, versión para profesores y versión para alumnos	Adaptación propia. Garaigordóbil, M. (2008).
6. Media de notas y número de suspensos	----

Evaluación atendiendo al objetivo:

- Evaluación sumativa, recogida de datos con las pruebas descritas para la evaluación experimental de resultados.
- Evaluación formativa, mediante el feedback por parte de profesores y alumnos para futuras mejoras del programa. Véase mejoras del programa (Epígrafe 3 de esta memoria)

Evaluación atendiendo al objeto:

- Evaluación de alumnos y su mejora en las habilidades descritas.
- Evaluación del clima de aula y la calidad de la convivencia escolar.
- Evaluación del programa, su calidad y utilidad.

Evaluación atendiendo al sujeto:

- Evaluación por parte de profesores y expertos: al programa, al clima del aula y a la convivencia en él.
- Evaluación por parte de alumnos: al programa, al clima del aula y a la convivencia en él.
- Evaluación por parte de coordinadores: al programa y a los alumnos y sus resultados.

5. CONCLUSIONES

Las conclusiones más importantes de este grupo deben tener un doble origen, por un lado la valoración global del trabajo realizado y por otro lado el trabajo empírico. El segundo está por realizar, debido a la experimentalidad del estudio y el calendario propuesto desde un principio. Para el primero en cambio debemos citar los aprendizajes más importantes que hemos adquirido nosotros y los alumnos y alumnas gracias a este programa.

- Hemos descubierto la ventaja sin parangón de trabajar en grupo, de manera cooperativa, como medio y como fin. Trabajando de manera cooperativa y no como se suele venir haciendo individualista e incluso competitiva, se potencia sin duda el desarrollo de las habilidades sociemocionales propuestas, además de la resolución de conflictos y el buen clima de clase por la simple adaptación de sus componentes.
- Hemos potenciado la idea que ya poseíamos acerca de la utilidad y buen uso que suponen las técnicas de atención plena o *mindfulness* en el aula. Los alumnos experimentan en la mayoría de los casos una baja de tono de activación y un incremento de las capacidades de atención que se demuestra en un mejor aprovechamiento posterior de la actividad.
- Hemos descubierto la posibilidad real y necesaria de trabajar las habilidades sociemocionales de los adolescentes en el sistema educativo reglado. Hemos observado que nuestro programa SEA supone una innovación educativa por técnicas (atención plena y actividades en sí) y objetivos, que parece servir para potenciar las habilidades sociemocionales (conciencia emocional, regulación emocional, empatía y comunicación social) además de la resolución eficaz de conflictos, como factor de protección y como prevención de la aparición de problemas desde la potenciación positiva de las capacidades de toda persona.

Las pruebas resultado de los análisis de los datos nos informarán de la utilidad real de este programa en términos numéricos y nos mostrarán diferencias interindividuales, entre grupos e incluso entre diferentes aplicadores, lo que nos permitirá adaptar el

programa SEA semestral en un futuro programa SEA anual con mayor comprehensividad y capacidad de acción.

6. LISTADO DE PROFESORES/AS PARTICIPANTES

Nombre	D.N.I.	Centro
CESAR RODRÍGUEZ LEDO		Universidad de Zaragoza (Coordinador)
LUIS M ^a RODRÍGUEZ BARREIRO		IES Pilar Lorengar y Universidad de Zaragoza
TOMAS ESCUDERO ESCORZA		Universidad de Zaragoza
ROSA M ^a RÍOS VICENTE		IES Pilar Lorengar
CARLOS HERRERO MARCO		IES Pilar Lorengar
DARÍO VILLELLAS MARTÍNEZ		IES Pilar Lorengar
PILAR MUÑOZ CASES		IES Pilar Lorengar
PATRICIA VICTORIA LOPEZ MURO		IES Pilar Lorengar
FERNANDO ÁLVAREZ MEDINA		IES Pilar Lorengar
NATIVIDAD CASBAS SORO		IES Pilar Lorengar
LAURA CELMA PASTOR		IES Pilar Lorengar

7. MATERIALES ELABORADOS

Para este estudio se ha elaborado los siguientes materiales:

- Una “guía de apoyo” para las sesiones de formación del profesorado en programa SEA. (anexos)
- Las actividades llevadas a cabo en las sesiones de tutoría. Estas actividades se han seleccionado y modificado para las propias necesidades de entre muchos otros programas con similares objetivos. (anexos)
- Estudio empírico. (en elaboración)

8. BREVE DESCRIPCIÓN

En este trabajo un grupo de profesores de un IES de la margen izquierda de Zaragoza y un grupo de profesores del Departamento de Educación de la Universidad de Zaragoza hemos diseñado, aplicado y evaluado un programa para potenciar las habilidades socioemocionales de siete grupos de alumnos de 1º de la ESO. Hemos denominado al este programa como **Programa SEA**, el cual que busca potenciar el desarrollo de las habilidades emocionales personales de atención y regulación emocional, las sociales interpersonales de empatía y comunicación, con trabajo mediante actividades concretas en resolución de conflictos, trabajo cooperativo en grupo y técnicas de atención plena o *mindfulness*. Este programa ha sido aplicado en su versión semestral y se ha desarrollado mediante actividades específicas llevadas a cabo en sesiones en la clase de tutoría semanal.

9. ANEXOS A LA MEMORIA

Anexo I. Guía de apoyo para la sesiones de formación del profesorado en programa SEA.

Anexo II. Actividades del programa SEA llevadas a cabo en las 10 sesiones de intervención.