

INTRODUCCIÓN MATERIAL DE ORIENTACIÓN UNIDAD: EMOCIONES

Estimadas Familias:

Durante el mes de marzo en orientación nuestros estudiantes, trabajan la unidad de crecimiento personal, asociada a nuestro pilar agustino de interioridad. En esta Unidad se trabaja el reconocimiento de las emociones propias así como las de los demás.

En función de ir trabajando en el crecimiento personal de nuestros estudiantes, es necesario ir desarrollando un trabajo asociado a las emociones.

¿Qué es una EMOCIÓN?

Una emoción es algo que una persona siente que la hace reaccionar de cierta manera; esto refleja el hecho de que las emociones son experimentadas de forma individual, ya que no todas las personas sienten o reaccionan de la misma manera. En este sentido Bisquerra (2001) explica que una emoción es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p. 61).

Una vez definido el concepto de emoción, es importante señalar que existen diversas emociones; por lo que se hará énfasis en la descripción de las emociones que más frecuentemente experimentan las niñas y los niños en su diario vivir.

DEFINICIÓN DE EMOCIONES

Todas las personas experimentamos diversas emociones a diario, a continuación se detallarán solo cinco emociones, esto por ser las emociones que más frecuentemente experimentan las niñas y los niños.

Enojo/ira

La ira es una reacción de irritación, furia o cólera desencadenada por la indignación y el enojo de sentir “vulnerados nuestros derechos” (Bisquerra, 2001, p. 100) y según este autor se genera cuando tenemos la sensación de haber sido perjudicados, la ira exige una respuesta urgente.

Miedo

El miedo es la emoción que se experimenta ante un peligro real e inminente, esto según Bisquerra (2001) quien añade que el miedo es activado por amenazas a nuestro bienestar físico o psíquico; la forma más habitual de afrontar el miedo es la huida o evitación de la situación peligrosa. En cuanto al papel del organismo, este mismo autor indica que “el organismo reacciona rápidamente, movilizándolo una gran cantidad de energía, de tal forma que prepare el cuerpo para respuestas más intensas de las que sería capaz en condiciones normales” (p. 102).

Tristeza

La tristeza, según Bisquerra (2001) es desencadenada por una pérdida significativa, además es una respuesta a un suceso pasado y en ésta nadie es culpable, la tristeza se asocia con el llanto; esta emoción puede producir pérdida del placer e interés, por lo que la reducción de actividades es característica de ésta, además hay desmotivación y pérdida de esperanza.

Felicidad

Según Bisquerra (2001) la felicidad es la forma de valorar la vida en su conjunto así como un estado de bienestar; este mismo autor relaciona la felicidad con el gozo, la sensación de bienestar, al capacidad de disfrute, el estar contento y la alegría.

Amor

El amor es la emoción experimentada por una persona hacia otra persona, ideal, animal cosa, etc. Para Bisquerra (2001) hay diversos tipos de amor, entre estos el maternal, erótico, fraterno, etc. En cuanto a la respuesta del organismo Goleman (1996) expone que hay una respuesta de relajación, calma y satisfacción.

Es importante tomar en cuenta que todas estas emociones se experimentan constantemente y en el caso de muchos estudiantes, éstas y éstos no saben asumir o expresarlas de la forma más adecuada, por lo cual es importante tomar en cuenta la importancia de reconocer las distintas emociones como parte de la educación emocional.

OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL PLAN DE ORIENTACIÓN

En la búsqueda de mejores estilos de vida y conductas más saludables, la educación emocional propone diversos objetivos, los propuestos a trabajar según la etapa evolutiva y grupo de curso son los siguientes:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.

Con la educación emocional lo que se busca es que los estudiantes tengan las herramientas necesarias para conocer, expresar y manejar sus propias emociones y la de los demás, de manera que éstas no afecten sus vidas, y que por el contrario, promuevan el bienestar personal y social.

En continuidad al trabajo realizado durante las primeras semanas de marzo, se adjunta material de trabajo para los estudiantes.