



26. Julio. 2021

COORDINACIÓN DEL ÁREA FORMATIVA. ORIENTACIÓN

I y II año de Ed. Media. GUÍA de TRABAJO N°1.

Bienvenidos estimados alumnos y alumnas a este el Segundo Semestre 2021 de clases en el que se incluye la Asignatura de Orientación en vuestro horario de actividades a distancia. Nuestras sesiones de clases serán cada semana por medio intercalándose con el horario de Educación Física.

Como veremos en nuestra primera sesión de trabajo on – line será obligatorio el uso de un cuaderno para la Asignatura al igual que el cumplimiento de obligaciones, tareas y trabajos que vayan surgiendo del desarrollo de las clases considerando que este semestre el trabajo Orientación lleva nota en el Informe Semestral Calificaciones.

La tarea para este período estará dirigida en primer lugar a la Contención Emocional de los alumnos y alumnas del curso y en segundo lugar, tal como lo señala el Programa de Estudios para el nivel en orden a que **se espera que los estudiantes distingan sus emociones y practiquen formas apropiadas de identificarlas, gestionarlas y expresarlas adecuadamente.**

Para entrar en materia les acompaño una breve definición de lo que son “las emociones” y cuáles serían los “procesos” que estas emociones generan en cada uno de nosotros con la invitación a leerlo de manera comprensiva de modo de introducir el dialogo en clases.

¿Qué son las emociones?

Las emociones son estados afectivos que experimentamos. Reacciones subjetivas al ambiente que vienen acompañadas de cambios orgánicos - fisiológicos y endocrinos- de origen innato. La experiencia juega un papel fundamental en la vivencia de cada emoción. Se trata de un estado que

sobreviene, súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras.

¿Qué procesos incluyen las emociones?

En el ser humano, **la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones**, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Durante mucho tiempo las emociones han estado consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte más racional del ser humano. Pero las emociones, al ser estados afectivos, **indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos**. Aún así, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirlo.

A los pocos meses de vida comenzamos a expresar emociones básicas como el miedo, el enfado o la alegría. Algunos animales comparten con nosotros esas emociones básicas. En los humanos se van haciendo más complejas gracias al lenguaje, porque usamos símbolos, signos y significados.

Un saludo afectuoso y nos vemos en clases a distancia.

Profesor Gerardo Pereira Campos
Coordinador Área Formativa