

# Viernes 10 de Septiembre

## Cuarto de Primaria Educación Socioemocional

*Hola, ¿cómo te sientes?*

**Aprendizaje esperado:** Describe, de forma general, qué son los estados de ánimo, su forma de manifestarse y la importancia que tienen en la vida cotidiana para alcanzar el bienestar personal.

**Énfasis:** Describe, de forma general, qué son los estados de ánimo, su forma de manifestarse y la importancia que tienen en la vida cotidiana para alcanzar el bienestar personal.

### **¿Qué vamos a aprender?**

Conocerás más sobre los estados de ánimo. El estado de ánimo depende de muchos factores, internos y externos, y precisamente este es el tema, ¿En qué estado de ánimo te encuentras?

### **¿Qué hacemos?**

Lo bueno de los estados de ánimo es que a pesar de que duran un poco más que las emociones, son menos intensos y además puedes regularlos con mayor facilidad.

A continuación, lee lo que diferentes personas cuentan en qué estado de ánimo se encuentran.

Luis: Hola soy el maestro Luis del estado de Michoacán.

Eli: Bienvenido maestro Luis, estamos ansiosas por escuchar su testimonio.

Luis: Casi bailo de felicidad porque entró mi llamada y ahora puedo compartir con ustedes que me siento de muy buen humor porque iniciamos un nuevo ciclo escolar.

Ale: Efectivamente maestro Luis, qué gusto que al iniciar un nuevo ciclo escolar te pongas de buen humor.

Luis: Lo que sucede es que estoy seguro de que será un ciclo escolar lleno de retos por lograr, pero no me cabe la menor duda que saldremos adelante, además, es muy emocionante iniciar un nuevo ciclo escolar, con distintos estudiantes. La verdad, es maravilloso poder conocerlos pues cada uno me inyecta mucha energía y esperanza.

Ellos y ellas me inspiran a levantarme muy contento para iniciar mis labores. Muchas gracias, maestras, hasta pronto.

Eli: Hasta pronto maestro Luis, gracias por compartir sus experiencias. Qué maravilla escucharte tan entusiasta, estoy segura de que harás un excelente trabajo con tu nuevo grupo.

Ale: Me identifiqué con el testimonio del maestro Luis, porque a mí también me emociona iniciar un nuevo ciclo escolar, imaginar nuevos proyectos que podré realizar con los nuevos estudiantes, todo esto me motiva y me hace estar de excelente humor.

Eli: Así es mi querida Ale, creo que una de las cosas que nos pone de muy buen humor, tanto a las maestras como a los maestros de México, es el emocionante inicio de clases.

Ale: Me queda claro que sí el maestro tiene un humor o estado de ánimo positivo y alegre, los alumnos se darán cuenta de ello y disfrutarán estar en clase.

Eli: Además, ese estado de felicidad nos dura incluso las primeras semanas del ciclo, a decir verdad, la llamada del maestro Luis inspira a seguir trabajando con el corazón en beneficio propio y de los demás.

Ale: Yo recuerdo un inicio de ciclo escolar no tan agradable. Les cuento lo que sucedió, para empezar, no sonó la alarma que me debía despertar, por lo que me levanté tarde.

Luego me fui sin desayunar y eso me puso de mal humor.

Eli: Y luego, ¿Qué hiciste durante todo el día con ese estado de ánimo?

Ale: Estaba llegando a la escuela y recuerdo que saludé a mis compañeros un poco seria, yo estaba molesta y creo que se me notaba mucho. Más de repente, entrando al salón de clase, mi grupo me estaba esperando y un niño se me acercó y me dio una cartita y me dijo "Maestra toma, eres muy inteligente".

Eli: Ay qué bonito ese tipo de detalles a cualquiera le cambian el día.

Ale: Exactamente, eso me cambió el día y pude regular mi mal humor.

Para continuar con el tema lee con atención los siguientes relatos de Lupita.

Lupita: Hola, soy Lupita y soy madre de familia, escuché el tema de hoy y me animé a llamarles. Quiero presumirles que estoy de muy buen humor. ¡Me siento repleta de felicidad!

Eli: Hola Señora Lupita, cuéntenos cómo se siente tener un buen estado de ánimo.

Ale: Hola, buen día, por favor también cuéntenos a qué se debe su buen estado de ánimo.

Lupita: Déjenme les cuento que estoy muy contenta porque mi hija Paula sacó las mejores calificaciones del ciclo escolar anterior y eso me hace sentir muy orgullosa y estar de buen humor me hace sentir que tengo mucha energía para hacer cualquier cosa, hago mis cosas cantando y prácticamente nada puede molestarme.

Eli: La entiendo, pues yo también me he sentido así, es como si una fuerza interna nos empujara a bailar o a cantar y todo el tiempo queremos estar sonriendo.

Ale: De acuerdo, sólo quisiera agregar que hasta quisiéramos que todos a nuestro alrededor disfrutaran igual que lo hacemos nosotros.

Efectivamente, así me siento. Yo sé que mi hija se esforzó mucho para obtener esas calificaciones, pero también sé que yo ayudé a ello, porque siempre la apoyé en todo lo necesario y la impulsé a obtener tan buenos resultados. Muchas gracias por escucharme.

Ale: Me conmovió mucho la llamada de la Señora Lupita, porque apoya a su hija para obtener buenas calificaciones, creo que definitivamente esto beneficia a las dos.

Eli: Esta llamada me hizo recordar que cuando estudiaba en la Normal, en el último año escolar, me gané la medalla Minerva que se les otorga a los alumnos distinguidos de la Benemérita Escuela Nacional de Maestros, por obtener los primeros lugares en aprovechamiento escolar. Recuerdo que toda mi familia me acompañó a recibirla y que todos se mostraban muy felices.

Ale: Qué hermosa experiencia Eli, me imagino que tu mamá también se sentía tan orgullosa como la mamita Lupita.

Una de las cosas que puede ayudarte a mejorar tu estado de ánimo es moverte, realizar actividad física. Cuando lo haces liberas hormonas de la felicidad llamadas endorfinas.

Una manera de hacerlo es bailando, escucha música y si te es posible baila.

A hora continúa observando el siguiente video de Rutila y Ruperto, que en alguna ocasión también experimentaron mal humor.

### **1. Ruperto y Rutila Hábitos.**

<https://youtu.be/adskSvyqIRw>

Ruperto estaba de mal humor, pero te diste cuenta, ¿Por qué?

Por sus hábitos inadecuados, aunque Rutila trató de hacer muchas cosas para que cambiara su estado de ánimo, no logró hacerlo.

Otra cosa bien importante es que al final Ruperto se dio cuenta que la responsabilidad de hacer las cosas a tiempo sólo es de él, así como su estado de ánimo.

Eso favorece el bienestar porque te permite estar de buen humor, por ejemplo, cuando te haces responsable de tus hábitos, como tener una buena alimentación, apoyar en las labores cotidianas siempre nos hace sentir bien.

Espero que te haya ayudado la información que escuchaste en, ¡Cuéntame con sentimiento!

Recuerda que un estado de ánimo puede tener muchas causas y que a diferencia de las emociones los estados de ánimo son un poco más largos porque pueden durar horas o incluso días.

Además de que son menos intensos que las emociones e, igual que aquellas, puedes regularlas.

Es de mucha importancia reconocer si estas de buen o de mal humor para poder regular tus emociones y alcanzar el bienestar personal. Tienes también que identificar ¿Qué actividades te hacen cambiar de estado de ánimo?

### **El Reto de Hoy:**

Escribe 3 razones por las que es necesario tener un buen estado de ánimo, y qué puedes lograr cuando te encuentras en ese estado.

También deberás escribir 5 acciones que te hagan cambiar a un buen estado de ánimo.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/primaria.html>