

**Lunes
13
de Septiembre**

Primero de Primaria Educación Socioemocional

¡Qué mal me siento!

Aprendizaje esperado: *Reconoce las características de los estados de ánimo y cómo se forman a partir de diversos factores.*

Énfasis: *Reconoce las características de los estados de ánimo y cómo se forman a partir de diversos factores.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a reconocer las características de los estados de ánimo.

¿Qué hacemos?

¿Sabías que los estados de ánimo, son el humor en que te encuentras? Es una sensación de estar bien o no, una forma de estar, este humor, acompaña a una idea o situación y se mantiene durante más tiempo que una emoción, ya que puede permanecer por horas, días o semanas.

Es cuando dices: Hoy me siento de tal forma o yo estoy de buen humor o estoy de mal humor porque me lastimé.

Creo que eso te puede ayudar a conocer cuál es tu estado de ánimo y por qué te sientes así.

¿Te parece si conoces a un personaje muy especial? Este es un cuento de un monstruo.



<https://pixabay.com/es/vectors/patr%C3%B3n-naturaleza-dise%C3%B1o-patrones-3177414/>

Este cuento se llama: *EL MONSTRUO DE COLORES*

Érase una vez un monstruo, pero no crean que era como todos los monstruos, no, este era muy especial.

Hoy se ha levantado, raro, confundido, aburrido, no sabe muy bien qué le pasa, este Monstruo no le gusta sentirse de esa manera, pero no sabe qué hacer, así que vino conmigo para que le ayudara. Le dije: Si prestas atención a lo que sientes, ya no te sentirás de esa forma, tendrás que empezar por separar cada cosa que sientes, de una, en una, para lograr estar bien. Si quieres, te ayudo a poner orden. El Monstruo me dijo que sí, así que juntos, comenzamos a explorar y desenmarañar cada una de las cosas que sentía y le sofocaban.

Cuando te sientes de buen humor, ríes, bailas, saltas, juegas; quieres hacer muchas cosas y compartir tu alegría con los demás.

El buen ánimo, nos da energía y nos ayuda a disfrutar las situaciones cotidianas. El monstruo escuchó lo que le dije. Pensó y pensó, pero algo no le convencía, seguía confundido.

Entiendes lo que quiere decir estar de buen humor, pero no estás muy seguro de cómo se aplica en la vida real.

Por ejemplo, Panchito de primer grado: Les quiero contar, que ayer me regalaron un perrito. Yo lo deseaba tanto que brinqué de gusto, estaba muy contento y me di cuenta porque, aunque ya no fui al cine con mis amigos; no me molesté, es más ni lo tomé en cuenta ya que me la pasé jugando con mi nuevo amigo.

Ese perrito le puso de muy buen ánimo a Panchito, tanto que le sirvió para no enojarse cuando no pudo ir al cine.

Sigue con el cuento.

“A veces puede que no tengas ganas de hacer nada, te sientes desanimado, quieres estar solo y hasta puede que quieras llorar” Le dije al Monstruo, quien de inmediato revisó sus ojos muy atentos, pero no encontró ninguna lágrima.

Rosita de primer grado te quiere platicar algo que le sucedió y te puede ayudar.

Rosita: Recuerdo cuando mi primo no quería jugar conmigo y prefirió jugar con sus amigos, eso me desanimó, no quería hacer nada, no quería comer, incluso me sentía triste, pero platiqué con mi mamá y ella me explicó lo que sentía y pronto se me fue pasando.

Rosita estaba desanimada, sin ganas de hacer nada.

Sigue con el cuento:

Cuando te pasa algo lindo o muy agradable que no esperabas, primero puede que te asombres, luego, reaccionas según la sorpresa recibida y esto se puede convertir en algo más duradero que te puede hacer sentir bien, entusiasmado, alegre. ¡Con ganas de cantar y bailar! le dije al Monstruo.

Pero él no sentía ganas de bailar y mucho menos cantar, aunque era muy bueno cantando y se sabía todas las canciones más populares.

Panchito pasó por algo así, te va a contar del estado de ánimo en el que se encontraba, cómo lo identificó y además qué hizo al sentirse así.

Panchito: Les quiero platicar que el mes pasado fue mi cumpleaños y casi todo el día me la pasé de mal humor porque nadie me felicitaba ¡Parecía que nadie se acordaba!

Pasó el día, como si fuera cualquier otro. Por la tarde, mis papás me pidieron que los acompañara por la despensa y me sentí un poco mejor, porque pensé que me comprarían algo, pero nada.

De regreso a casa yo venía pensando mucho, no entendía lo que pasaba, pero al entrar a casa, sorpresivamente se encendieron las luces y se escuchó, ¡Sorpresa! Pegué un gran salto, luego me paralicé y abrí la boca y ojos.

¡Pasé del susto a la sorpresa! No lo podía creer, estaba mi prima a la cual quiero mucho, mi familia y muchas personas que quiero. No lo podía creer, me sentía a gusto, entusiasmado y muy bien.

Ya me imagino lo que sintió al ver encender la luz y escuchar los gritos, ¡Qué bien debió sentirse!

Ya identificaste tres estados de ánimo, el primero es “de buen humor”, el segundo, “desanimado” y el tercero es “entusiasmado”.

El cuento está muy interesante, vas a seguir leyéndolo.

Al ver que el Monstruo seguía confundido, le dije: Cuando has vivido algo peligroso, o crees que no podrás hacer lo que se te pide, te puedes sentir inseguro, preocupado, entonces tu cuerpo puede sentir malestar y hacer que busque algún refugio o algo que te haga sentir a salvo, pero tampoco era eso, el monstruo no se sentía inseguro ni preocupado.

¿En qué estado de ánimo se encuentra? La duda crecía y crecía.

Rosita te quiere comentar algo muy importante.

Rosita: Ayer me puse a jugar en mi casa y al correr tiré un jarrón de mi mamá, me asusté mucho, porque era muy importante para ella, pero no solo eso, por querer esconder el jarrón me corté, eso me hizo sentir peor y me dolió. Mi mamá se dio cuenta, me curó y platicó conmigo y así me fui sintiendo mejor.

Rosita se asustó y se sintió muy mal: responsable, adolorida y nerviosa, también dice que su corazón latía con rapidez, ¿Sientes algo de todo esto?

Sigue con el cuento:

Pensé que el Monstruo tal vez se sentía enfermo, por lo que le dije: Cuando tienes un malestar en tu cuerpo, como cuando te estás enfermado o algo que comiste te afectó, sientes rechazo por todo lo que sea comida, puedes sentirte muy mal, agotado, con ganas de dormir y no puedes concentrarte en tus trabajos.

Pero el Monstruo no había perdido su apetito, ni se sentía mal.

¿Sabías que, al sentirte así, tu cuerpo te obliga a descansar y a cuidarte? Porque lo necesitas para poder recuperarte.

Observa lo que te quiere compartir Panchito:

Panchito: Les voy a contar que el otro día fui con mis papás a comer, y algo me hizo daño. Cuando llegamos a casa, me di cuenta que algo no estaba bien porque no tenía ganas de nada, me dolía la cabeza, me sentía muy mal, mi estómago estaba intranquilo y me fui a dormir hasta el día siguiente, mi cuerpo me lo pidió.

Vas a continuar con el cuento, que está a punto de terminar.

Cuando no logras algo que querías hacer o alguien se burla de ti, te sientes molesto, de mal humor, tu cuerpo puede estar tenso, con ganas de gritar y te sientes fastidiado. Le dije al monstruo.

El mal humor hace que no quieras hablarle a nadie, que te alejes de todos y que te cueste trabajo hacer las cosas que en otras ocasiones disfrutas. El monstruo me escuchó atento, caminó de un lado a otro mientras analizaba lo que sentía.

Ahora lee lo que te tiene que contar Rosita sobre este estado de ánimo.

Rosita: El otro día iba rumbo a la escuela, estaba a punto de llegar cuando se me rompió mi mochila y se me cayeron mis libros. Tardé en volver a guardarlos y por

ello llegué tarde, eso me puso de muy mal humor, frustrada, porque yo me levanté a tiempo y, sin embargo, debido a lo que pasó, llegué tarde. Todo el día estuve de mal humor y me di cuenta porque nada me salía bien, no quería que me hablaran y si lo hacían contestaba mal, sentí que era injusto lo que viví, hasta que la maestra platicó conmigo y pude expresarme y poco a poco me tranquilicé.

¡Eso es lo que le pasa a Jorge de Cancún! Esta de mal humor, se siente fastidiado.

Jorge te comparte porque se siente de esa manera.

Jorge: Ayer, se terminó la leche y el pan en mi casa, así que dije me comeré un delicioso huevo y, ¿Qué crees que pasó?

Al abrirlo, descubrí que estaba en mal estado ¡y era el último! entonces decidí que iría a la tienda, pero ¡comenzó a llover muy fuerte! y ya no pude salir.

Después se metió agua a mi sala y se mojó mi sillón favorito, entonces corrí a limpiar. Cuando al fin terminé, me fui a acostar, pero estaba tan cansado que no pude dormir, así que casi no descansé y entonces ¡Estoy tan de mal humor!

¡Jorge ya identifico cómo se siente y qué causó su estado de ánimo!

Ahora piensa en qué debe hacer para sentirse mejor, porque ese malestar le está diciendo que su cuerpo necesita algo.

¡Lo que necesita es comer y descansar!

Pero como termina el cuento:

El Monstruo vio el listón rojo y movió la cabeza de arriba hacia abajo diciendo que sí. ¡Estaba de mal humor! Se dio cuenta que se sentía así desde hace tiempo y mientras más cosas se le iban acumulando, peor se sentía, tomé cada uno de los listones que le había quitado de encima y le dije: Cuando reconocemos lo que sentimos y qué nos hace sentir así.

Nos será fácil saber qué hacer para ¡Estar bien! el Monstruo me agradeció, tomó la caja llena de sus estados de ánimo y me prometió que cuidaría mucho de ellos para aprender a expresar cómo se siente y así dar el primer paso hacia el bienestar, colorín, colorado, este monstruoso cuento ha terminado. ¡Hasta la próxima!

Los estados de ánimo son el humor en que te encuentras, es cuando te sientes bien o mal, con ánimo de hacer cosas o desanimado, desanimada.

Y este humor se mantiene durante más tiempo que una emoción, pueden durar horas, días o semanas.

Aprendí mucho sobre lo que sientes gracias al cuento y a Panchito y Rosita.

El Reto de Hoy:

Te invito a que cada día a partir de hoy, pienses en cómo te sientes y lo dibujes, escribe o le cuentes a alguien. Trata de pensar qué es lo que te ocasiona ese estado de ánimo, puedes pedir ayuda y tratar de fijarte cuánto tiempo dura.

No olvides comentarlo con tu maestro o maestra y con tu familia.

Si te es posible, consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.