

**Viernes  
10  
de Septiembre**

## **Tercero de Primaria Educación Socioemocional**

*Hola, ¿cómo te sientes?*

**Aprendizaje esperado:** Describe en 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 en 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?**

Aprenderás acerca de los estados de ánimo, su forma de manifestarse y la importancia que tienen en la vida cotidiana.

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

### **¿Qué hacemos?**

Los estados de ánimo no son como las emociones que se presentan de forma rápida, más bien pueden durar horas o incluso días. ¿En qué estado de ánimo te encuentras?

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

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. Mientras escuchas la siguiente canción puedes bailar.

### **1. Canción.**

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Audio/202108/202108-RSC-RKp59sWbFz-MixdownHUMOR.mp3>

Me gustaría presentarte a mi amiga Rutila y Ruperto, que en alguna ocasión también experimentaron mal humor.

### **2. Ruperto y Rutila Hábitos.**

<https://youtu.be/YxHEA4tRrAO>

¡Ese Ruperto que estaba de mal humor! pero, ¿Por qué? Es muy probable que, por sus hábitos inadecuados, aunque Rutila trató de hacer muchas cosas para que cambiara su estado de ánimo, no logró hacerlo, otra cosa que es importante 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 permite estar de buen humor, por ejemplo, cuando te haces responsables de tus hábitos, como tener una buena alimentación, apoyar en tus labores cotidianas siempre te hace sentir bien.

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 puedes regularlas.

Ahora sabes que es de mucha importancia reconocer si estas de buen o de mal humor para poder regular tus emociones y alcanzar el bienestar personal.

## **El Reto de Hoy:**

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

También escribe 5 acciones que hacen que cambies a un buen estado de ánimo.

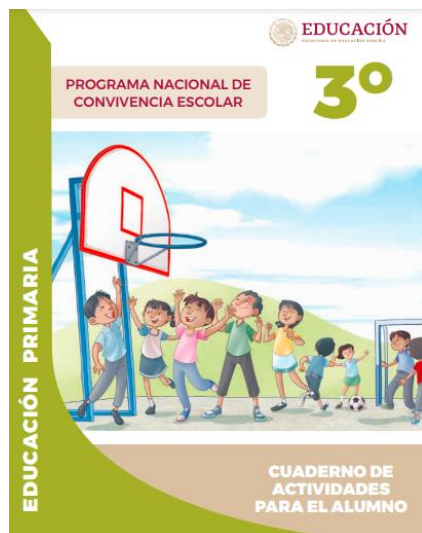
Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533114/3o\\_Cuaderno\\_PNCE\\_2019.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533114/3o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf)