

**Lunes
13
de Septiembre**

Quinto de Primaria Educación Socioemocional

¿Cómo se manifiestan los estados de ánimo?

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

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

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás las características de los estados de ánimo y cómo se forman a partir de diversos factores.

¿Qué hacemos?

Es un gusto volver a encontrarnos y seguir recorriendo este universo de emociones.

¿Cómo estás?

Juan: Yo me encuentro de buen humor y es que me han pasado un par de acontecimientos muy agradables, los cuales han mejorado mi ánimo.

Se nota que estas de muy buen humor, pero mejor cuéntanos, ¿Cuáles fueron esos acontecimientos que provocaron tu buen humor?

Juan: Hace varias semanas vino a visitarme mi mamá y preparó mi comida favorita, en el trabajo me felicitaron por tener buenos resultados y al fin pude terminar de ahorrar para comprarme la bicicleta que tanto quería.

Me alegra que tantos acontecimientos positivos y agradables mantengan tu buen humor y exactamente de eso tratará nuestra clase.

Pero antes de seguir te invito a ver la siguiente cápsula con el especialista César Deveaux. Obsérvala del minuto 15:32 al 20:31

1. La carta de la...

<https://youtu.be/HilYBqBs0M>

Juan: Creo que el mundo de las emociones es muy grande ¡es más bien un universo! Pero seguimos aprendiendo algo muy importante: tenemos que reconocer, sentir y distinguir cada emoción, para poder regularlas por medio de diferentes estrategias, para buscar soluciones positivas que nos permitan lograr nuestros objetivos y el bienestar.

Ya te disté cuenta que no solo son las emociones las que habitan este universo.

Juan: También están los estados de ánimo, el profesor Paulo César nos explicó sobre esto y al parecer son muy importantes.

Claro que son muy importantes, los estados de ánimo hacen referencia al humor en el que se encuentra un niño, niña, adolescente o adulto, por ejemplo, yo te pregunto ¿Cómo estás?

Juan: Estoy muy bien, gracias por preguntar ¡Oh! entonces el estado de ánimo es, ¿Cómo estoy o cómo me siento?

Es el ánimo en el que te encuentras o estás dependiendo de los acontecimientos que estás viviendo o hayas vivido.

Juan: Como lo que yo sentí cuando viví una serie de situaciones agradables, todo eso me tiene de buen humor.

Los estados de ánimo: son el humor agradable o desagradable que nos puede acompañar en las distintas situaciones que vivimos y se mantiene con nosotros por un tiempo prolongado, mucho más que las emociones.

Ahora vamos a ver la siguiente cápsula donde nos ejemplifican mejor.

2. Ruperto y Rutila – Hábitos.

<https://youtu.be/OglNslpgXys>

Los estados de ánimo surgen de factores que son consecuencias de nuestra vida cotidiana y se ven reflejados en los hábitos que forjamos.

Cada decisión que tomamos va a influir en nuestras emociones y a su vez en nuestro estado de ánimo. Como a Ruperto, su mal estado de ánimo se debía a que tenía malos hábitos: no dormía bien por estar viendo videos en internet, su cansancio no le permitía despertar a tiempo y desayunar y ello le llevaba a tomar decisiones inadecuadas, como no querer hacer sus actividades y su trabajo.

Las emociones no son lo mismo que los estados de ánimo. Las emociones se presentan con más intensidad, es decir se notan claramente, debido a las sensaciones que causan en tu cuerpo, los estados de ánimo son de menor intensidad, tú los puedes notar cuando sientes en tu cuerpo sensaciones agradables o desagradables, cuando te sientes a gusto o de mal humor.

Los estados de ánimo se reflejan en la postura del cuerpo y el comportamiento y las emociones producen sensaciones muy intensas y expresiones en nuestra cara y cuerpo que todos pueden percibir.

Los estados de ánimo duran más tiempo, como muchos días o semanas mientras que las emociones duran poco tiempo, a veces solo algunos minutos.

El estado de ánimo puede tornar nuestros días agradables o desagradables.

Las emociones surgen de una situación en específico, que podemos identificar fácilmente. Los estados de ánimo se pueden provocar por varias situaciones, pero nos cuesta trabajo identificarla, muchas veces no lo podemos saber.



Cabe mencionar, que los estados de ánimo también son producto de diferentes factores como la alimentación, el descanso, el clima, el estrés o la interacción con otras personas.

Los estados de ánimo surgen en su mayoría de las experiencias, situaciones o eventos que suelen venir después de alguna emoción como la alegría, el enojo, tristeza, miedo, por eso algunos estados de ánimo son agradables y otros desagradables.

Yo recuerdo que en una ocasión un compañero me responsabilizó de algo que yo no hice y mis amigos le creyeron, la emoción del enojo me invadió mucho y más porque nadie quería escuchar mi versión.

Pero conforme pasaban los días mis compañeros se alejaban más de mí y yo me sentía sola, esto hizo que por un tiempo me sintiera de mal humor, no tenía ganas de nada, ni de jugar o comer, todo me molestaba.

Cuando surgió esta situación con mi compañero lo primero que apareció fue una emoción, se manifestaron en mi cuerpo todas las sensaciones del enojo y estas fueron muy intensas, todos se dieron cuenta, pero solo duraron un instante.

Conforme pasaban los días hubo otros pequeños eventos que me incomodaron: me dejaron de hablar, de jugar conmigo, todo esto provocó un cambio en mi vida y desencadenó mi mal humor me sentía mal, hasta mi mamá se dio cuenta y me preguntaba, ¿Estás de mal humor?

Con base en esta experiencia, podemos darnos cuenta de que el estado de ánimo sea agradable o desagradable no se puede percibir tan fácilmente como las emociones. Son menos intensos, pero duran más. Sin embargo, otras personas, si ponen atención pueden darse cuenta por nuestra postura y comportamientos.

Cuando alguien está de mal humor su cuerpo refleja cansancio y su postura es de flojera hasta el grado de arrastrar los pies y con actitud muy irritable.

Por otro lado, cuando alguien está de buen humor, se le nota porque camina muy derecho y relajado, es decir, muy erguido, se siente con ánimos de hacer muchas cosas y de estar con sus amigos y familiares. El tiempo que duran estos estados de ánimo suelen ser de días o semanas y pueden afectar tu comportamiento, tus actividades o las relaciones con otras personas.

Te invito a observar la siguiente cápsula, para entender mejor este tema.

3. Carola y Agustín – Emoticones.

<https://youtu.be/Pj-4tiiGtVc>

Los estados de ánimo son el humor agradable o desagradable, que acompaña a una idea o situación y se mantiene por algún tiempo. Es un estado, una forma de estar o permanecer y cuya duración es prolongada, de horas, días o semanas.

Ahora te mostraré 4 historias, tú me dirás que estados de ánimo se manifiestan. Vamos con la primera dice:

“Recuerdo que la primera vez que usé unos patines me caí muchas veces, me raspé las rodillas y los brazos, mis hermanos se reían y burlaban de mí cada vez que intentaba practicar y mis vecinos me ponían apodosos porque no lograba dominar los patines, todo esto me ponía de...”

Respuesta: ¡Mal humor! es obvio, cuando a mí desde el inicio no me salen las cosas bien, me pongo de un humor muy desagradable.

La siguiente dice:

“Hace mucho tiempo recibí varias sorpresas agradables. Yo jugaba en un equipo de fútbol, esa misma semana ganamos el torneo de la escuela. De recompensa mi papá me regaló el uniforme de mi equipo favorito, mi mamá me llevó a la feria y me compró un hermoso balón. Esto me hizo sentir...”

Respuesta: De buen humor, todas esas situaciones lo hicieron sentir bien, porque le aportan alegría y orgullo.

Vamos con la tercera que dice:

“Mi mamá es muy limpia, siempre le gusta tener la casa ordenada. Cuando ella llega de trabajar empieza por recoger los zapatos, los juguetes, los platos sucios de la mesa, la ropa que dejamos en las sillas y a ordenar la cocina. Observamos que todo este trabajo poco a poco la hace sentir de...”

Respuesta: Mal humor, pero hasta yo me pondría de mal ánimo porque todos debemos contribuir en el aseo de nuestras casas y no solo una persona.

La última dice:

“Mi mejor amiga vive en el campo. Sus mejores días los pasa cuando cuida a sus caballos, le fascina montarlos y cabalgar por la colina. Cuando hace esta actividad su semblante y postura cambian, todo esto siempre la pone de...”

Respuesta: De buen humor, hacer cosas que te agraden siempre te harán sentir bien y tomar mejores decisiones.

Cuando reconoces tu estado de ánimo y lo logras canalizar de forma positiva puedes controlar la situación en la que te encuentras.

Entonces las palabras clave asociadas a un estado de ánimo serían: Yo estoy de buen o mal humor. Me siento bien o mal.

El Reto de Hoy:

Escribe en tu bitácora emocional lo siguiente y responde según tus experiencias:

1. Yo estoy:
2. Me siento:
3. ¿Qué situaciones, eventos o factores crees que te hicieron llegar a ese estado de ánimo?
4. ¿Qué emoción crees que pudo originar tu estado de ánimo?
5. ¿Cuánto tiempo duró o ha durado tu estado de ánimo?

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas.



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533117/5o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf