

Lunes
25
de julio

Primero de Primaria Educación Socioemocional

¿Cómo estás?

Aprendizaje esperado: explica qué son los estados de ánimo, ejemplifica en qué situaciones se presentan y su relación con las emociones.

Énfasis: explica qué son los estados de ánimo, ejemplifica en qué situaciones se presentan y su relación con las emociones.

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás que son los estados de ánimo y en que situaciones se presentan, así como su relación que tienen con las emociones.

¿Qué hacemos?



Se ha terminado de darle unos retoques a este camino el cual es muy necesario para ti, aunque a veces lo tienes algo descuidado.

Ese camino te llevó a conocer y aprender sobre las emociones básicas, como: **la alegría, el miedo, el enojo, la tristeza, la sorpresa y el asco.**

Todas las emociones de una misma familia se parecen mucho y te pueden ayudar de formas parecidas, pero tienen distintas intensidades.

El mundo de las emociones es muy grande, ¡más bien un universo! Ahora sabes reconocer, sentir y distinguir cada emoción para regularlas por medio de diferentes estrategias, te ayudan a buscar soluciones positivas que te permitan lograr tus objetivos y el bienestar.

Las emociones son un tema del cual siempre estarás aprendiendo.

Después de conocer tus emociones básicas y a las familias de emociones, ahora debes seguir, tu siguiente parada es en los estados ¡de ánimo!

¡Estados de ánimo! Es el humor agradable o desagradable que te acompaña en las distintas situaciones que vives y se mantiene contigo por un tiempo prolongado, mucho más que las emociones.

Parece complicado, pero no hay nada que el equipo socioemocional no pueda aprender, para seguir el camino debes pasar por los estados de ánimo.

Observa el siguiente video para aclarar la duda de Kristell de primer grado, ella tiene una muy buena pregunta.

- **Audio de Kristell.**

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Audio/202105/202105-RSC-PEcmF6iO1n-Grabacion02.m4a>

KRISTELL: Hola, Saladin, mi pregunta es, ¿Qué son los estados de ánimo?

El estado de ánimo hace referencia al humor en el que se encuentra un niño, niña, adolescente o adulto. Esto puede ser agradable o desagradable, por ejemplo: yo te pregunto, amigo, amiga, ¿Cómo estás?

¿Entonces el estado de ánimo es cómo estas o cómo te sientes?

Es el ánimo en el que te encuentras o estás, qué hay otra pregunta de tu amiga Keyla.

- **Audio de Keyla.**

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Audio/202105/202105-RSC-WO6M3rP8vj-Grabacion03.m4a>

KEYLA: ¡Hola a todos! ¡Hola, Saladin! Mi pregunta es, ¿De dónde vienen o cómo surgen los estados de ánimo?

Los estados de ánimo surgen de experiencias, situaciones o eventos que, generalmente, vienen acompañados con alguna emoción y a su vez te pueden poner de buen o mal ánimo.

En una ocasión un amigo de Jorge de primer grado de Cancún, le echó la culpa de algo que no hizo y sus amigos le creyeron, la emoción del enojo lo invadió mucho y más porque nadie quería escuchar su versión.

Pero conforme pasaban los días, sus compañeros se alejaban más de él y él se sentía solo. Esto hizo que por un tiempo se sintiera de mal humor, no tenía ganas de nada, ni de jugar.

Cuando surgió esta situación con su amigo, lo primero que apareció fue una emoción. Se manifestaron en su cuerpo todas las sensaciones del enojo y estas fueron muy intensas, todos se dieron cuenta, pero duraron un poco de tiempo ¡si acaso unas horas!

Conforme pasaban los días, hubo otros pequeños eventos que lo incomodaron: le dejaron de hablar, no jugaban con él y todo esto provocó un cambio en su vida que desencadenó su mal humor. ¡Se sentía mal!

Su mamá se dio cuenta, pero no estaba segura de lo que le pasaba, así que le tuvo que preguntar, ¿Estás de mal humor?

El estado de ánimo sea agradable o desagradable, no se puede percibir tan fácilmente como las emociones. Sin embargo, otras personas, si ponen atención, pueden darse cuenta por tu postura y comportamientos.

Cuando estas de mal humor tu cuerpo refleja cansancio y tu postura es de flojera, hasta arrastras los pies y te sientes muy irritable, pero cuando estas de buen humor, caminas derecho y te sientes con ánimos de hacer muchas cosas y de estar con tus amigos y familiares.

Y 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.

Tu amiga Rosita de Zacatecas tiene una duda.

- **Audio de Rosita.**

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Audio/202105/202105-RSC-Gyhs9ahl7V-Grabacion04.m4a>

ROSITA: Hola, entonces, ¿Cómo se distinguen las emociones de los estados de ánimo?

Muy buena pregunta, Rosita. 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, todo lo contrario, con cierta molestia.

Los estados de ánimo se reflejan en la postura del cuerpo, y el comportamiento, pero no las expresas con claridad. Las emociones producen sensaciones muy intensas y expresiones en tu cara y cuerpo que todos pueden percibir.

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

Las emociones surgen de una situación en específico, que puedes identificar fácilmente.

Los estados de ánimo se pueden provocar por una situación, pero nos cuesta trabajo identificarla. Muchas veces no lo podemos saber porque también pueden ser influenciados por muchos otros factores.

A continuación, observa el testimonio de Kendra de segundo grado de la CDMX.

1. Video Kendra primera parte.

<https://youtu.be/yOL0xTE2Dig>

KENDRA:

¡Hola a todos! Yo estoy muy bien, gracias. Escuchando la clase, me acordé que he tenido diferentes estados de ánimo, a veces me siento de buen humor y otras veces de mal humor.

Pero de las que más recuerdo es cuando en la escuela nos dijeron que se adelantaron las vacaciones. Yo aún no sabía que un virus andaba por la calle enfermando a la gente, la emoción que sentía era de alegría porque por un tiempo ya no íbamos a la escuela.

Pronto esa emoción de la alegría pasó, pero pude estar en mi casa y eso me hacía estar de buen humor, y más porque me levantaba tarde y no teníamos que estar preocupados por llegar a tiempo a la escuela. Mi papá y yo preparábamos el desayuno juntos. ¡Nos quedaba muy rico! Mi favorito es fruta, unas ricas enfrioladas y un nopal asado.

Además, jugaba con mi gato y pasaba tiempo con mi mamá y mi papá, aunque mi mamá algunas veces me llamaba la atención por no hacer algunas cosas, como tender mi cama, pero eso no me afectó, yo seguía estando de buen humor, parecía que nada podía afectar mi buen estado de ánimo. Y así seguí por varias semanas.

Mi papá decía que mi comportamiento había cambiado, era más amable, yo tenía ganas de hacer las cosas ¡Estuvo genial!

Kendra te da un excelente ejemplo: su buen estado de ánimo se debió a un evento que le causó mucha alegría, que fue el adelantar sus vacaciones.

Pero para que Kendra mantuviera este estado de ánimo por un largo tiempo, sucedieron más acontecimientos, positivos y agradables, que le ayudaron a seguir teniendo buen humor a pesar de algunos contratiempos o regaños de mamá.

Tu también estarías de buen humor si te despertaras un poquito más tarde, jugaras con tu mascota y pasaras más tiempo con tus padres.

Te sentirías bien, de buen humor, con ganas de hacer cosas ¡Tu estado de ánimo sería agradable!

¿Pero habrá algo que te haga cambiar de estado de ánimo?

Sigue escuchando a Kendra.

2. Video Kendra segunda parte.

<https://drive.google.com/file/d/1CEflwZ1aUAGjUG7gsHP0dIPVfOT4kDhu/view?usp=sharing>

KENDRA:

Pero un día ya no tuve ganas de hacer nada, me sentía triste porque quería regresar a la escuela, empecé a extrañar a mis amigos y jugar con ellos, quería salir al parque o a la calle. En muchos lugares no dejaban entrar a niñas pequeñas como yo, el COVID- 19 cambió la vida de muchos niños y adultos.

El resguardo me ponía de mal humor, no tenía ganas de hacer tareas o jugar con mi gato, cambió mi comportamiento, era algo grosera con mis familiares, hasta mi cuerpo me pesaba al caminar.

Mi mamá y mi maestra hacían varias cosas para que yo me sintiera mejor, mis papás cocinaban mi comida favorita y mi maestra me contaba chistes y bailábamos en las clases en línea, pero solo me sentía bien por un rato.

Ahora que veo el programa, me doy cuenta que el sentirme bien o mal es debido a mis estados de ánimo y que estos surgen por alguna situación emocional, y se alargan por mucho tiempo por diferentes eventos positivos o negativos y otras cosas.

Durante todo este tiempo de resguardo por el COVID 19, me di cuenta que no soy la única que se siente de buen o de mal humor; varios de mis compañeros pasaron por lo mismo, aunque cada uno lo manifestó de diferentes formas y comportamientos, pero sé que, si nos seguimos cuidando y respetando las medidas de salud, pronto saldremos de esta situación.

En fin, me dio mucha alegría saludarlos, cuídense mucho. ¡Adiós!

¡Adiós, Kendra! Que gusto poder aclarar las dudas y hacer más grande el conocimiento de tus amigas y amigos que están en casa.

Esto del distanciamiento social, a todos tomó por sorpresa, desencadenó la aparición de muchas emociones, como alegría, miedo, enojo y hasta tristeza, poco a poco se le fueron sumando más eventos como las clases en línea, papá y mamá tenían que trabajar en casa, dejaste de salir a la calle y de visitar a tus familiares, ya no había paseo, todas estas emociones y eventos influyeron en tu estado de ánimo.

Por eso algunos sintieron estados de ánimo agradables y otros desagradables.

Todo depende de los eventos que ocurren a lo largo de un tiempo y por la interacción de diversos factores, como la alimentación, el descanso, el clima o estrés.

¡También el clima puede afectar tu estado de ánimo!

Ahora que escuchas lo que te contó Kendra, Edith del estado de Nuevo León conto que cuando estaba en pleno invierno, durante la pandemia, una tía que vive en Canadá le habló por videoconferencia. En donde vive hacía mucho, mucho frío y oscurecía muy temprano.

3. Tormenta Invernal.

<https://pixabay.com/videos/id-33975/>

¡Solo de imaginarse eso, le dio frío! Ella le platicó que ya se sentía de mal humor por estar tanto tiempo encerrada y con la angustia por enfermarse, y cuando llegó el frío tan intenso ¡en verdad se sintió muy triste! ¡Casi se llegó a sentir deprimida!

Por eso se comunicó con Edith y su familia, para sentirse un poco más alegre y mejorar su estado de ánimo.

Antes cuando te despiertas de seguro piensas “Hoy amanecí de mal humor”. No tenías conocimiento que el mal o el buen humor se produce por la influencia de varias cosas a la vez que pueden ser la continuación de una emoción, ya sea de alegría, miedo, tristeza o enojo.

Ahora entiendes qué es un estado de ánimo y cómo influyen en tu comportamiento y relaciones.

Ahora solo necesitas seguir avanzando por el camino y llegas al mundo de los estados de ánimo.

Ya comprendiste que los estados de ánimo tienen una duración prolongada, de horas, días o semanas.

Las emociones que se sienten pueden ser agradables o desagradables.

Entonces las palabras clave asociadas a un estado de ánimo serían: Yo estoy de buen o mal humor, me siento motivado (a) o desanimado (a).

El reto de hoy:

Responde lo siguiente:

1. Yo estoy ____
2. Me siento ____

3. ¿Qué situaciones, eventos o circunstancias 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?

También puedes hacerles las preguntas a tus familiares y así saber en qué estado de ánimo se encuentran.

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

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.