

**Viernes
10
de junio**

Sexto de Primaria Educación Socioemocional

Identificando mis estados de ánimo

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

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

¿Qué vamos a aprender?

Expresarás qué son los estados de ánimo, ejemplificarás en qué situaciones se presentan y su relación con las emociones, practicarás la regulación de las emociones y la autorregulación.

¿Qué hacemos?

Recuerda lo que has aprendido del cambio en el clima, los vientos típicos de otoño, el frío del invierno y el agradable clima de la primavera. Es algo muy hermoso ver cómo se mueven los árboles, sus hojas cuando hay viento, pero, eso que es muy bello para algunas personas, resulta molesto o estresante para otras, por ejemplo, hay a quien la sensación del viento, les estresa mucho, los pone de nervios, tal vez sus manos comienzan a sudar e incluso su cuerpo se pone tenso, a veces hasta sienten un poco de dolor de cabeza.

Es interesante saber que a algunas personas les cause estrés los cambios de clima. ¿Sabías que lo que están sintiendo en esos momentos es un estado de ánimo? Tal vez

solo es que el viento hace que se pongan ansiosas e irritables. Se sabe que el viento no tendría por qué afectar a las personas, pero las hace sentir mal y no les gusta, se sienten “ansiosas e irritables”.

Éstos son los estados de ánimo, los cuales son una actitud o disposición emocional que involucra a todo su organismo, su duración es prolongada y se diferencian de las emociones en que son más duraderos, pero menos intensos, y no necesariamente son activados por un determinado evento o estímulo.

Aunque los estados de ánimo parten de las emociones surgen por una interacción de diversos factores y son subjetivos.

Subjetivo - Una percepción, opinión o argumento que corresponde al modo de pensar propio de un sujeto.

Para entenderlo mejor revisa diferentes ejemplos.

El primero de ellos parte de una carta de un alumno. La carta dice lo siguiente:

¡Hola!

Espero se encuentren muy bien, siempre veo las clases de Educación Socioemocional y me gustan mucho porque me han ayudado a regular algunas emociones, pero últimamente no sé cómo explicar lo que siento, es muy raro.

Últimamente tengo una sensación extraña de ansiedad, temor e inseguridad por el encierro y los diversos problemas que vivimos en él, pero la verdad no sé qué hacer para sentirme mejor, y sobre todo encontrarle nombre a lo que siento. Espero me puedan ayudar.

¡Gracias!

Para entender esta situación considera que la ansiedad es un sentimiento de intensa preocupación, intranquilidad o miedo ante situaciones cotidianas. Se puede manifestar en dos sentidos: el primero, en el cuerpo, como taquicardia, sudoración, palpitaciones, temblor, molestias digestivas o cansancio; el segundo es en la mente, como nerviosismo, deseo de huir, inquietud, miedos irracionales o temor a perder el control.

Recuerda que probablemente ya la has experimentado a causa de estar muchos meses en distanciamiento social, a vivir con el temor de enfermarse de COVID o por el futuro incierto hacia la cura de esta enfermedad, estas son respuestas normales, aunque desagradables, pero lo importante es recordar que no siempre será así, debes mantener la esperanza y el optimismo de que algo bueno va suceder.

Estos estados de ánimo pueden ser causados por muchos eventos o circunstancias ajenas a las personas; por ejemplo, probablemente a muchos les sudan las manos por un examen o el corazón se les acelera cuando saben que verán a alguien que les gusta.

Si algún niño o niña hizo una travesura pensando que nadie lo iba a sorprender, y justo al voltear ahí estaba su mamá. Seguramente sintió cómo se le bajó la sangre, sudó frío y hasta se le trababa la lengua al hablar por el regaño y el castigo que iba a recibir, y tú, ¿Has sentido ansiedad? ¿Cómo la has experimentado?

En todo caso debes aprender a reconocer el estado de ánimo que en ese momento sientas, para así poder actuar ante ello.

Imagina a una persona que se muestra ansiosa y desesperada, se siente muy preocupada por su futuro, no sabe cómo le va a hacer para resolver una situación. Tal vez en su casa ya casi no hay comida, surge la incertidumbre, y no sabe qué hacer. No está de buen humor, se le ve deprimida, es como si estuviera viviendo la peor de las tormentas y piensa que ni la persona más experimentada puede con esos problemas.

Considera que lo que ella tiene es que está pasando por un estado de ánimo que surge de una emoción. Está experimentando un ataque de ansiedad producido por el miedo y la incertidumbre de no saber qué pasará en el futuro, si logrará su meta o no.

Está pasando por un momento complicado, expresar sus temores y recordar que es fuerte puede ayudarle. El estado de ánimo que en ese momento experimenta es el que hace que exagere un poco la situación, y no se da cuenta que tiene varias opciones a su alcance.

Como esta persona, tú probablemente has sentido ansiedad, habrás sentido un poco de incertidumbre respecto a cómo será la vida después de esta pandemia, y puedes creer que no eres el único que ha pensado en eso. Es un tema que te pone un poco inquieto, aunque algo que debes tener por seguro y que te puede ayudar mucho es tratar de mantener pensamientos positivos, lo más que puedas.

Muchas personas experimentan eventos en el día a día, como las pérdidas de familiares, enfermedades, falta de recursos o violencia familiar. Esos son tan solo algunos ejemplos que podrían conducir a sentimientos de temor o ansiedad. ¿Sabes algo? Es normal lamentar lo que está sucediendo, ya que fue algo inesperado.

Los estados de ánimo están relacionados con las emociones, pero a diferencia de estas, se mantienen en el tiempo, eso influye en la conducta y en la forma de pensar, eso es evidente.

Otros factores que podrían influir en el estado de ánimo pueden ser el entorno, como cuando estás en un lugar que te hace sentir incómodo o incómoda. ¡Hasta el clima! A muchos les pone triste la lluvia y a otros el calor les puede llegar a poner de malas.

También pueden generar la sensación de desesperación o frustración las condiciones socioeconómicas limitadas, como no tener la capacidad de cubrir los gastos esenciales, porque no alcanza.

Ese estado de ánimo se va a reflejar en el cuerpo, como la falta de nutrición, pérdida del sueño, mala salud física, ¡todo causado por el estrés!

Por ejemplo, ¿Cómo te sientes cuando tienes hambre? Pues de mal humor. Exactamente, imagínate que vas a la escuela corriendo porque se te hizo tarde, pero se te olvidó el almuerzo que te mandaron para el recreo, desayunaste ligero y no llevas ni un peso. ¡Y ese día te tocó educación física!

Tal vez te pasó esa situación y no te sentiste nada bien, aparte estabas molesto, ¡muy molesto! Hasta que llegaste a tu casa y pudiste comer algo, entonces tu estado de ánimo cambió radicalmente. ¿Lo observas? Tu estado de ánimo cambió, ya no estabas de mal humor después de comer, porque pudiste atender a tu cuerpo y a la necesidad del hambre.

Recuerda lo importante que es alimentarse de forma correcta. El estar en distanciamiento no impide que hagas ejercicio y dejes de moverte, esto debes hacerlo toda la vida y, aunque no lo creas, las emociones, el tipo de alimentación y el cuerpo en movimiento están muy relacionadas.

Ahora plantéate las siguientes preguntas: ¿Qué te hará mejor, alimentarte de cosas grasosas o llevar una buena dieta junto con unas magníficas rutinas de educación física? ¿Qué prefieres, estar en buen estado emocional o tener una sensación que te cause desagrado?

Realiza un repaso de los puntos más importantes que trabajaste.

1. Aunque ya sabes que existen seis emociones básicas, también se presentan estados de ánimo que están relacionados con las emociones.
2. Los estados de ánimos son menos específicos, menos intensos y más duraderos a comparación de las emociones.
3. Los estados de ánimo aparecen por diversos factores: eventos cotidianos, clima, socioeconómicos y hasta la dieta.
4. Algunas personas lo describen típicamente como: agradable o desagradable, positivo o negativo, expresivo o introspectivo. Por si tienes duda de la palabra introspección es un estado que se presenta cuando una persona observa o analiza los propios pensamientos, estados de ánimo o sentimientos.
5. Los estados de ánimo no favorables impiden que eventos positivos sean bien percibidos, teniendo poca influencia en el bienestar general.

Escribe los estados de ánimo que has experimentado durante el tiempo de pandemia.

Te preguntarán, ¿Por qué hacer todo esto? aparte de saber expresar los estados de ánimo y reconocerlos, también es importante saber regularlos, a fin de poderte relacionar mejor con las personas que están a tu alrededor y así tomar mejores decisiones. Esto te ayudará a conocerte mejor; con el tiempo irás aprendiendo a manejar la ansiedad para que no la sientas tan desagradable.

Y si vas más allá, podrías apoyar o ayudar a las personas que están pasando un momento complicado o que está viviendo algún estado de ánimo que no les permite seguir avanzando en su vida. Algo que puedes hacer es escucharlas y darles sugerencias para trabajar sus temores.

Aplica lo que has aprendido para regular la ansiedad, recuerda que puedes hacer ejercicio, salir a caminar, pero sobre todo platicar lo que sientas con las personas de tu confianza.

El reto de hoy:

En tu bitácora de emociones, escribe qué acciones tomarás o llevarás a cabo cuando estés pasando por esos estados de ánimo, no olvides platicar con tu familia, estos temas pueden ayudar a muchas personas.

Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos, así podrás saber más.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf