

**Lunes  
13  
de junio**

## **Sexto de Primaria Educación Socioemocional**

*¿Ánimo? ¡Ánimo!*

**Aprendizaje esperado:** *analiza cómo se relacionan los estados de ánimo con situaciones cotidianas y experiencias pasadas, así como con su estilo valorativo.*

**Énfasis:** *analiza cómo se relacionan los estados de ánimo con situaciones cotidianas y experiencias pasadas, así como con su estilo valorativo.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

Analizarás cómo se relacionan los estados de ánimo con situaciones cotidianas y experiencias pasadas, así como con su estilo valorativo, también practicarás tanto la habilidad de toma de conciencia de tus propias emociones, como la dimensión del autoconocimiento.

### **¿Qué hacemos?**

Reflexiona sobre situaciones donde cuando parecía que iba a haber un gran conflicto entre algunas personas, todo salió bien.

Es importante aprender a trabajar sobre tus estados de ánimo, para lo cual es necesario que logres identificar lo que sientes.

¿Sabes que son los estados de ánimo?

Recuerda lo que trabajaste la sesión pasada y reflexiona sobre las preguntas siguientes:

- ¿Qué son los estados de ánimo?
- ¿Cómo puedes identificarlos?
- ¿Cómo influyen en la vida cotidiana?

En ocasiones las personas pueden confundirse al expresar cómo se sienten, ya sea de manera agradable o desagradable, estos estados de ánimo tienen una estrecha relación a con su historia de vida y con lo que les pasa a cada momento, una situación puede fácilmente influir en su estado de ánimo.

Los estados de ánimo son más largos que una emoción, pero de intensidad más baja.

Reflexiona sobre el ejemplo siguiente, cuando pasas una buena noche, te sientes descansado, y te despiertas de buenas, como se dice de manera coloquial. Te sientes bien, con ganas de hacer cosas. A diferencia de una emoción de intensidad alta como la euforia, donde estarías saltando como conejo con zanahoria, feliz de un lado a otro por poco tiempo hasta que te cansas, te detienes y descansas, pasa rápido.

La euforia al ser parte de la familia de la alegría se siente de forma muy intensa en todo el cuerpo, pero no dura todo el tiempo.

En cambio, el estado de ánimo es que te sientes bien, con ganas de hacer las cosas, y eso te dura todo el día, o buena parte de él.

Pero también puede variar, a través del día y depende de diversos factores y es diferente en cada persona.

Lee la aportación del profesor Esteban que habla un poco más de los estados de ánimo:

- *Hoy les voy a comentar sobre los estados de ánimo, los cuales tienen una relación con las circunstancias que vivimos día a día, o incluso con vivencias pasadas.*
- *Los estados de ánimo tienen una relación directa con las cosas que suceden a nuestro alrededor, por ejemplo, a mí me gusta mucho hacer ejercicio al aire libre, y eso me hace estar de buen humor y tener buen ánimo. Sin embargo, cuando inició la pandemia y tuvimos que estar a salvo en nuestra casa, yo me desanimé mucho, me sentía malhumorado y contestaba de mala manera, las cosas las hacía con desgano.*
- *Sin embargo, conforme pasó el tiempo aprendí a regular mi mal humor y a buscar cosas diferentes que de igual manera me hicieran feliz, como leer un buen libro, algo que no hacía desde hace mucho tiempo.*
- *Al inicio me costaba trabajo concentrarme, mi mente seguía anhelando salir y disfrutar los espacios abiertos, pero conforme le fui agarrando el*

*gusto al libro, me concentré tanto en la lectura, que conseguí viajar a través de esas páginas, y trasladarme en mi imaginación a lugares increíbles.*

- *Lo cual dió como resultado que mi ansiedad bajara y que mi ánimo se mejorara, ayudándome a estar más tranquilo y de mejor humor.*
- *Las ganas de hacer otras cosas habían regresado y estaba aprendiendo que, de una situación no muy agradable, podemos tener dos caminos: uno, sentirnos mal, estar desanimados y los resultados serán malos; o dos, sacar provecho de la situación, aprender de ella y seguir adelante, con buen ánimo. Les aseguro que los resultados serán favorables.*

Considera que los eventos que van formando parte de tu vida y tu memoria, influyen en tu conducta cuando se presentan situaciones similares. Tal vez una mala experiencia pueda hacerte reaccionar de una cierta manera en una ocasión posterior.

También los estados de ánimo, funcionan como “monitores” de tu cuerpo, tienen una relación con el estar bien, son como reflectores de la capacidad que tiene tu cuerpo para reaccionar ante los eventos de la vida; haciendo que sea más sencilla la autorregulación ya que te informan sobre la propia disposición para actuar.

Este tema de los estados de ánimo es muy interesante, pero a veces se puede confundir.

Por ejemplo, usar los emoticones es una manera muy visual de expresar el estado de ánimo que sientes por tus amigas y amigos que te leen.

La creación de este tipo de comunicación es una señal de la importancia que tiene expresar lo que se siente, ya que además de ayudar a regularse es parte indispensable de la generación de empatía a pesar de la distancia.

Toma en cuenta que en general existen seis emociones primarias y sus respectivas familias. ¿Cuántos estados de ánimo hay? Para responder observa el “Círculo del Ánimo”.

Tu estado de ánimo depende principalmente de dos cosas: Primero, el nivel de energía que sientes, el cual puede ser alto, medio o bajo. En segundo lugar, además de la energía que tienes, es importante el grado de malestar o bienestar que se siente ante las cosas que suceden.

La combinación del nivel de energía y el grado de malestar o bienestar te ayuda a identificar los diversos estados de ánimo como pueden ser: tenso, molesto, seguro, malhumorado, relajado, entre otros.

El estado de ánimo te hace valorar las cosas y verlas de manera positiva o negativa.

Por ejemplo, imagina que tienes un examen muy importante, si te sientes pesimista o nervioso, tu estado de malestar será alto y probablemente influya en que las respuestas que des no sean las correctas.

En cambio, si ante el reto del examen te sientes tranquilo, relajado, con confianza en lo que has aprendido, tu estado de ánimo te predispone a que las respuestas fluyan, claro, si estudiaste bien, tampoco se hacen milagros.

Es importante reconocer los estados de ánimo y su relación con las emociones, de esa manera puedes trabajar y aprender de ellos para que te ayuden.

También influye la personalidad de cada persona y la manera en que se es capaz de aprender a regularlos trabajando con ellos. Identificar tus estados de ánimo, te da la oportunidad de regularlos.

Hoy has aprendido que los estados de ánimo tienen una estrecha relación con lo que vives cada día y la influencia del pasado también repercute en ellos.

Considera que cuando no estás de buen ánimo debes buscar como regularte y hacer cosas que te ayuden para seguir adelante.

Recuerda que siempre puedes dialogar y calmar los ánimos.

## **El reto de hoy:**

Escribe en tu bitácora que estado de ánimo tienes en este día y cómo te ayuda en tus actividades, también puedes dibujar algunos emoticones que representen tu estado de ánimo.

Si te es posible, consulta otros libros o materiales para saber más sobre el tema.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

## **Para saber más:**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PNCE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf)