

**Lunes
20
de junio**

Quinto de Primaria Educación Socioemocional

¿Cómo manifestamos los estados de ánimo?

Aprendizaje esperado: *sabe tomar decisiones concretas sobre sus estados de ánimo para lograr su bienestar y mejorar su interacción con las personas.*

Énfasis: *sabe tomar decisiones concretas sobre sus estados de ánimo para lograr su bienestar y mejorar su interacción con las personas.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a tomar decisiones concretas sobre tus estados de ánimo para lograr tu bienestar y mejorar tu interacción con las personas.

¿Qué hacemos?

Un estado de ánimo de muy baja actividad, se refleja cuando no tienes ganas de nada, solo de dormir, tienes flojera, sueño, eso afecta tu estado de ánimo, tu nivel de energía es bajo y tu estado de malestar es alto.

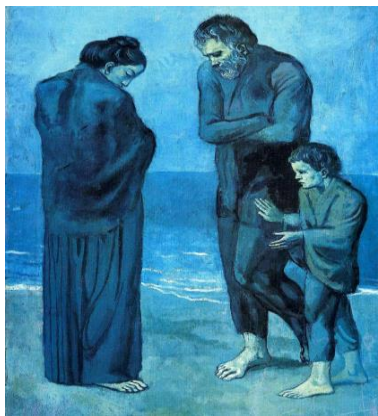
Los estados de ánimo son una forma de responder ante situaciones ajenas a nosotros y en otras, provocadas por nosotros mismos. Los estados de ánimo son muchos y a diferencias de las emociones, son menos intensos, pero duran más, pueden durar horas o hasta días, dependiendo las situaciones que hayas vivido.

En la clase de hoy, estudiaremos más sobre los estados de ánimo para tomar decisiones concretas a fin de lograr el bienestar y mejorar la interacción con los demás.

A veces, podemos sentir que nuestros estados de ánimo nos dominan por completo, pero afortunadamente podemos desarrollar la capacidad de regularlos, podemos elegir el estado de ánimo que sea el más adecuado para alguna situación, por lo que nos va a traer grandes beneficios como muestra de la inteligencia emocional.

Para empezar, necesitamos conocer el estado de ánimo actual, ya que no podemos regularlo si no sabemos qué es lo que estamos sintiendo y pensando.

Vamos al primer estado de ánimo, te invito a observar la siguiente imagen.



Que obra tan impresionante, es “La Tragedia” de Pablo Picasso. Este artista tan reconocido la pintó durante su “época azul”, donde obviamente se caracterizaba por usar este color.

Fue una época donde el joven Picasso era un artista que vivía en la miseria, su estado de ánimo reflejaba mucha tristeza y melancolía por causa de la muerte de su mejor amigo. Él empezó a usar el azul porque para él, este color transmitía perfectamente su estado de ánimo, sus cuadros reflejaban su estado de ánimo, ya que pintaba los temas de dolor, pobreza y soledad.

Picasso durante esa época era un desconocido en una ciudad extranjera, sin familia, ni amigos cercanos, además, que no tenía dinero. No me extraña que pintara este cuadro.

Picasso supo expresar su estado de ánimo por medio del arte, es muy importante ponerle palabras, o en este caso imágenes a lo que sientes, dale un nombre a tu estado de ánimo.

¿Qué nombre creen que le quede mejor al estado de ánimo que representa esta obra?

Aburrimiento.
Depresión.
Irritación.
Malhumorado.

Depresión es el estado de ánimo que más va acorde a “La Tragedia”.

Una vez que supiste identificar tu estado de ánimo, lo mejor es comprenderte, está perfecto y es totalmente natural lo que sientes, no te recrimines, pero no es necesario que te obligues o te aferres a seguir en el mismo estado de ánimo, si crees que no es el estado ideal para ti y tu situación, puedes elegir modificarlo.

Antes de continuar, te invito a observar el siguiente video del segundo 00:15 al minuto 02:33

1. Sonata para flauta y piano en Do Mayor de Otar Taktakishvili ESMDM

<https://www.youtube.com/watch?v=bqkZ0AdoCvY>

¿Qué te pareció? ¿Qué estado de ánimo crees que vaya mejor con la melodía que acabas de escuchar?

Irritado.
Tranquilo.
Molesto.
Feliz.
Serenó.

¿No es tan fácil como el anterior, cierto?

Lo que pasa es que cada quien puede reaccionar de manera distinta según sus propias experiencias, por ejemplo, para mí esa música me lleva a un estado de tranquilidad y paz, me encanta el sonido del piano y la flauta.

Y a mí la flauta, si soy honesto, me pone un poco nervioso, intranquilo o hasta tenso, algo en el tono agudo que tiene hace que yo sienta eso.

Como ya hemos mencionado el estado de ánimo es subjetivo, es decir depende de las vivencias de cada quien.

Hay muchos estados de ánimo, algunos se adaptan mejor a la situación en la que estemos y lo ideal es saber llegar al estado que nos traiga mejor beneficio, por ejemplo, si necesitas estudiar para un examen, lo mejor es sentir seguridad, estar alerta o concentrado.

Si te sientes malhumorada o irritada, nerviosa o tensa, no te ayudará en nada durante el examen.

Te voy a dar unos consejos para poder entrar en el mejor estado de ánimo posible:

Primero que nada, hay que tener claridad en cuanto a qué es lo que queremos o necesitamos, si tenemos esto claro, nos ayuda a hacer la transición hacia el estado ideal.

Hablando de transiciones, nuestro alrededor influye muchísimo en nuestro ánimo. Si necesitamos concentrarnos para estudiar, es mejor buscar un lugar tranquilo y agradable, o si necesitamos sentirnos energizados podemos poner una canción que nos guste mucho y bailar.

La música es como un truco experto o un atajo para cambiar nuestro estado de ánimo. ¿Cuántas veces no te has sentido triste y te pones a escuchar música que te hace llorar? Pues bueno, también funciona al revés, si necesitas inspiración o valor puedes poner la música de tu película de héroes favorita, o si pones música con ritmo acelerado al hacer ejercicio te garantizo que tu entusiasmo se irá hasta las nubes. Crea listas de música que te lleven al estado que necesitas y utilízalas cada que te haga falta.

Así como el lugar en el que estamos nos afecta, también las personas que tenemos a nuestro alrededor influyen en cómo nos sentimos, así que, por ejemplo, si vas a jugar un partido muy importante, puedes llevar porra que te anime y que te sientas apoyada, es más, a veces no es necesario que la persona esté contigo, puedes traer a tu cabeza y pensar en qué es lo que te diría, para sentirte inspirada o inspirado.

Yo hago eso muy seguido con mi abuelo, que, aunque ya no está conmigo, llevo sus palabras siempre en mi cabeza, en mi corazón y son una inagotable fuente de ánimo y sabios consejos. ¿Sabes también que me ayuda mucho en mi estado de ánimo? ¡Moverme! Me encanta rodar en bicicleta, salir a correr y jugar un partidito de fut.

A mí me gusta practicar mi postura con yoga además que me ayuda a relajarme y respirar, baja mi ritmo cardiaco y me pone en un estado de ánimo muy tranquilo y pacífico.

¡Otro consejo! ¿Recuerdas el diálogo interno? Éste te puede ayudar a crear un estado mental ideal y, sobre todo, a mantenerlo. “¡Tú siempre puedes!” “Haz tu mejor esfuerzo.” No por nada en los deportes los entrenadores utilizan estas frases para incentivar a sus atletas, es una gran técnica.

¿Sabes cuántos estados de ánimo hay?

A diferencia de las emociones básicas que conocemos y son 6 estos son algunos de los estados de ánimo:

- 1) Estresado.
- 2) Excitado.
- 3) Sereno.

- 4) Pesimismo.
- 5) Aburrido.
- 6) Inseguridad.

Los estados de ánimo coinciden con nuestra vida afectiva, son una forma de darle color al mundo que nos rodea, lo que éste nos dice o cómo lo vemos, de esta manera, los estados de ánimo nos predisponen a ciertas acciones.

Por ejemplo, si nuestro estado de ánimo es optimista, tenemos la energía suficiente para hacer las cosas que nos gustan y hasta las que no nos gustan, incluso observamos el clima o el panorama de nuestro contexto como algo bueno y favorable.

En cambio, si el estado de ánimo de una persona es de desaliento y en ese momento el clima del contexto es lluvioso, la persona llega a decir: "el día de hoy está triste". ¿Los climas son tristes o alegres? Por supuesto que no, somos nosotros los que reflejamos los estados de ánimo en todo lo que nos rodea, es una forma de darle color a lo que vemos o hacemos.

También los estados de ánimo los podemos regular y tenemos la capacidad de reflejar los que sean adecuados según las circunstancias del momento; por ejemplo, si vamos a una fiesta, es normal que todos reflejemos estados de alegría, gozo, felicidad; sería muy raro que las personas se sientan desanimadas en una fiesta, al menos que hayan ido a la fuerza o estén pasando por algún problema.

Los estados de ánimo tienen una estrecha relación con lo que vivimos a diario, con las cosas o sucesos que pasan a nuestro alrededor e incluso con experiencias pasadas. Forman parte de nosotros y se experimentan de distintas maneras en nuestro cuerpo dependiendo de los estímulos o factores que los provocaron.

Por ejemplo cuando he estado sereno, me gusta mucho salir al campo a caminar y hacer senderismo. El estar en contacto con la naturaleza, aún cansado, el sonido del viento, las aves me crean un nivel de energía bajo, pero con un estado de bienestar muy alto, de total serenidad.

Pesimismo, ya te he contado que a mí el encerramiento de la pandemia me ha pegado mucho, soy una persona sociable, me gusta estar con la gente, salir, pasear y pues ya tengo más de un año que no puedo hacer nada de eso, debo confesar que me sentí pesimista, pensé que esto nunca iba a acabar. ¡Afortunadamente ya estoy inscrita para que me pongan la vacuna! Obviamente me seguiré cuidando, pero eso me da esperanza que pronto podré dar clases de nuevo de manera presencial.

¿Cómo salir de un estado de ánimo aburrido?

Ahora que te mencioné lo de la pandemia, hay días que ya no hallo que hacer, siento que he pasado horas delante de la tele o la computadora, que el cuarto se siente pequeño, que las cosas que disfrutaba ya no me saben igual, aquí lo que intentaría es

hacer algún cambio, tal vez deba decorar mi cuarto de otra manera, pintarlo de otro color. Intentar actividades que no hago normalmente, aprender algo nuevo, creo que la curiosidad es un gran remedio contra el aburrimiento.

En esta clase aprendimos que los estados de ánimo sirven de indicadores de la disposición del cuerpo para actuar, o bien, de su necesidad de descansar y recuperarse.

Los estados de ánimo no solo pueden ser causados por algo que pase a nuestro alrededor, también puede ser una respuesta de nuestro cuerpo ante circunstancias o situaciones, como el hambre o el calor, que de hecho a mí, me pone de muy mal humor, y si no como a mis horas, me empiezo a poner de malas o sentirme enojado.

Recuerda también nuestros consejos para poder cambiar de estado de ánimo, identificar el estado de ánimo, comprenderlo, tener en claro lo que quieres o necesitas, cambiar de entorno, rodearte de personas que te ayuden.

Apóyate en las listas de música, mueve tu cuerpo y practica el diálogo interno en forma positiva.

El reto de hoy:

Elije tres estados de ánimo y con el primero haz mímica de cómo podría verse, con el segundo cuénten una anécdota de algo que hayas vivido en ese estado y por último ¿Cómo pasarías de un estado a otro?

Esta actividad la puedes hacer en familia, será muy divertido.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



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