

Clarificando nuestros estados de ánimo

APRENDIZAJE ESPERADO:

Que los adolescentes adquieran la confianza de expresar sus sentimientos, emociones, pensamientos y problemáticas y desarrollen la capacidad de controlar sus emociones.



¿Qué son los estados de ánimo?



Nuestro estado de ánimo es una emoción persistente acerca de nuestra percepción del mundo en el que vivimos, por lo tanto, no cambia de forma frecuente, sino que sus fluctuaciones varían en largos períodos de tiempo.

No todas las personas tenemos el mismo estado de ánimo, pues dependiendo de las vivencias de cada quien algunos son más estables anímicamente y otros más depresivos o irritantes.

A veces nos sentimos a merced de nuestros estados de ánimo, pero éstos no son cosas que simplemente nos pasan. Podemos influirlos y cambiarlos.

Ser capaz de elegir el estado de ánimo que más se adecua a una situación es una de las habilidades de la inteligencia emocional. Elegir el estado de ánimo correcto puede ayudarte a controlar cualquier situación en la que te encuentres.

**Estado de ánimo + estado mental
= éxito**



Cuestionario

- 1).- Me siento aburrido (a) cuando _____
- Porque _____
- 2).- Me siento enojado (a) cuando _____
- Porque _____
- 3).- Me siento alegre cuando _____
- Porque _____
- 4).- Me siento tranquilo (a) cuando _____
- Porque _____
- 5).- Me siento sorprendido (a) cuando _____
- Porque _____
- 6).- Me siento con miedo cuando _____
- Porque _____
- 7).- Me siento desconfiado (a) cuando _____
- Porque _____



ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1

Copia la información del tema en tu cuaderno.

2 PUNTOS

ACTIVIDAD 2

Responde en tu cuaderno el cuestionario de la página anterior.

4 PUNTOS

ACTIVIDAD 3

Ingresa en:

<https://wordwall.net/play/7006/868/689>

Identifica los estados de ánimo

4 PUNTOS