



Escuela José Joaquín Fernández de Lizardi

Educación Socioemocional. Acomoda la opción que completa correctamente cada frase.

"monitores" relación directa estados de ánimo nivel de energía
positiva o negativa

Los son más largos que una emoción, pero de intensidad más baja, por ejemplo: cuando pasas una buena noche, te sientes descansado, y te despiertas de buenas, como decimos coloquialmente, te sientes bien y con ganas de hacer cosas.

Los estados de ánimo tienen una 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

Podemos considerar que los estados de ánimo, funcionan como de nuestro cuerpo y que tiene una relación con el estar bien, son como reflectores de la capacidad que tiene nuestro cuerpo para reaccionar ante los eventos de la vida; haciendo que sea más sencilla la autorregulación ya que nos informan sobre la propia disposición para actuar.

Nuestro estado de ánimo depende principalmente del que sentimos, el cual puede ser alto, medio o bajo.

Además, el estado de ánimo nos hace valorar las cosas y verlas de manera , 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 te vaya mal en la evaluación.