

Asignatura: Social Solucionario	
Docente: Evelyn Maturana C.	Curso: Laboral 3 E
Objetivo de Aprendizaje: Reflexionar acerca de los cambios de humor que se producen y aprender a controlarlos.	
Contenido: Afectividad	
Habilidad: Reconocer la importancia de una buena afectividad.	
Semana N°: 15 (Lunes 06 al viernes 10 de julio)	
Link cápsula de aprendizaje: https://youtu.be/1gyDARAmqEM	

Hola!! Chicos y chicas nos encontramos en la segunda semana del mes de julio donde continuaremos trabajando la afectividad y el dialogo. En esta oportunidad, reflexionaremos acerca de los **cambios de humor** que a veces experimentamos y que producen muchas veces dificultades o problemas de comunicación al interior de las familias, esto generalmente sucede por factores internos que no sabemos expresar, como cuando me va mal en algo, lo que genera un cambio de mi estado de ánimo y me desquito con otros que no tienen la culpa.



Pero ¿Qué es tener un cambio de humor?

Los **cambios de humor** repentinos o del estado del ánimo son altibajos emocionales. Esto **significa** que la persona experimenta varias emociones diferentes en un corto periodo de tiempo. Los jóvenes por lo general tienen cambios de humor propios de la edad.

1) Observa el siguiente video y responde las preguntas según lo que viste, pega el URL en YouTube

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=v4Jybl-1i34>



Según lo que viste en el video, que **emociones** representa Homero según los cambios de humor que sufre, encierra con un círculo las que tú observaste

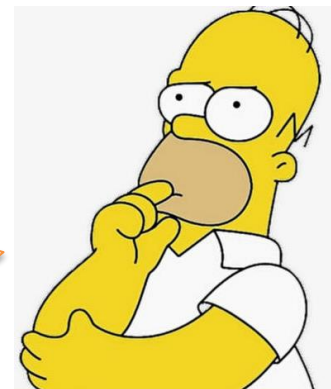
Rabia - Vergüenza

Culpa - alegría

Tristeza - Miedo

Angustia - curiosidad

Desamor - euforia



¿Te ha pasado que te irritas o enojas con facilidad y sin razón aparente?, ¿o que cambias de humor y te sientes triste sin saber por qué?, ¿cómo te hace sentir esto?

A veces es posible que tengas algunas preocupaciones como las tareas, querer mejorar en lo que te gusta hacer, discusiones en casa, diferencias con las personas, etc... puedes sentir que no tienes tiempo para hacer todo lo que quisieras, incluso que no tienes fuerza de voluntad para estudiar ciertos ramos, para llevarte bien con un hermano, para hacer más ejercicio, comer mejor, etc. Puedes querer estar solo y tomar tus propias decisiones, quieres o te sientes más lejos de tus padres....hay muchas cosas nuevas y entretenidas en tu vida, pero también nuevas fuentes de conflicto.

Ahora analizaremos la siguiente situación...



María José fue ayer a la fiesta de una amiga, no la pasó tan bien porque se sentía insegura, cree que lo que se puso no le quedaba muy bien, estuvo toda la noche reocupada pensando que sus pantalones la hacían ver ridícula...¿ien qué minuto se los compró!? Hoy a la mañana siguiente, su madre la despertó temprano para que la ayudara con las compras, se levantó con sueño y un poco mal genio, como si fuera poco sus primos chicos vendrían a casa esa tarde lo que le aseguraba mucho ruido y desorden, sobre todo en su pieza. Cuando su mama le pide que ponga a mesa para todo el mundo, María José reacciona con rabia...i pucha mamá, hasta cuándo!, idéjame tranquila! La mamá que no entiende todo lo que le da vueltas en la cabeza la amenaza con un castigo y a obliga a poner la mesa para luego mandarla a su pieza. María José piensa, "por lo menos ahí puedo estar tranquila", pero tiene

una sensación extraña, se siente fea, insegura, Francisco nunca la miró en la fiesta y además peleó con su mamá...

Preguntas para el análisis:

1) ¿Te ha pasado una situación así en que en un momento estás feliz y luego te enojas con facilidad?

Si me ha sucedido, por lo general cuando estoy haciendo algo que me gusta y me llaman para ayudar en la casa

2) ¿Cómo reaccionas cuando te sientes así?

Mal, me enoja mucho y siento rabia

3) ¿En qué momento María José podría haber cambiado la situación?

Cuando la madre la despertó en la mañana ella debió pensar que iba hacer un día diferente aunque no le gustará, debía cambiar de actitud frente a lo que sucedería durante el día

4) ¿Cómo consideras que reaccionó la mamá de María José?

Mal, la madre debió reaccionar con mas calma y preguntarle a su hija que le sucedía, abrir el dialogo y evitar una discusión o una pelea

5) ¿Qué otro desenlace podría haber tenido esta situación?

Haber aprovechado el día generosamente, con buen ánimo y compartir sin importar los planes que tenía, para eso podría realizar lo que quería al día siguiente

6) ¿Cómo María José puede mejorar su comunicación con su madre?

Contarle a su madre lo que quería hacer, ponerse de acuerdo, buscar la forma de conciliar ambas actividades, conversar amablemente la situación.....

Luego de analizar este caso te invito a reflexionar acerca de estrategias que puedes usar para manejar el mal genio...¡y así no dejarse dominar!

Es importante que sepas que la rabia a veces es una expresión de tristeza y hay que estar atento de no estar mal interpretando un estado de ánimo, es importante estar atento a que este mal humor, la impaciencia, el aburrimiento, el enojo o el desinterés no nos gobiernen y no interfieran con tu manera de disfrutar la vida y relacionarte con los demás...si es así, es bueno que hables con alguien de confianza para que te oriente.

Estrategias

- Date cuenta que no estás solo
 - Cuenta hasta diez
- Habla con las personas en las que confías.
 - Haz ejercicio
 - Duerme lo suficiente
 - Crea algo entretenido
 - Lloro
 - espera

Buen trabajo!!