

Desarrollo Habilidades Directivas Estados de Animo

Preparada por Eduardo Olguín

Estados de ánimo

- ❑ Componente corporal
- ❑ Componente en el lenguaje

Los estados de ánimo ...

- Son contagiosos
- Nos pasan ... No siempre los podemos controlar
- Definen lo posible, lo imposible, lo fácil y lo difícil en la vida
- Siempre están presentes
- Son como “el color con el que estamos mirando la vida”

Entrando en el territorio de los E de A

- Reconocerlos
- Identificar las posibilidades que me abren y me cierran
- Observar cómo me afectan, con cuáles sintonizo, con cuáles resueno.
- Observar cómo uno sube y baja en los estados de ánimo ... Se comportan como una sinusoidal

Lidiando con E de A personales

- Registrarlos en la bitácora de aprendizaje
- Observar nuestras propias dinámicas anímicas
- Fluir con ellos
- NO comprárselos o creérselos del todo
- Dar espacio a la reacción pura ... dejarnos ser y ver cómo nos ocurren y cómo se van

Lidiando con E de A de otros

- Darles espacio y aceptarlos
- Mostrar que se comprende el estado de ánimo aún que no se comparta
- Fluir con ellos
- Develar lo que a uno le pasa con el estado de ánimo del otro o de los otros.

Algunos estados de ánimo

- Resignación
- Resentimiento
- Escepticismo
- Desesperanza
- Agobio
- Confusión
- Arrogancia
- Aburrimiento
- Temor
- Desconfianza
- Serenidad
- Asombro
- Aceptación
- Esperanza
- Maravillamiento
- Cautela
- Saudade
- Melancolía
- Prudencia
- Resolución

Los cuatro estados de ánimo básicos

	LO QUE PUEDO NO CAMBIAR LO FÁCTICO	LO QUE SI PUEDO CAMBIAR LO FACTIBLE
ME OPONGO	Resentimiento	Resignación
NO ME OPONGO	Aceptación	Ambición