

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