

eBook 

# ESTADOS DE ÁNIMO

# ¿Qué son los estados de ánimo?



Existe una distinción, a veces muy sutil, entre emoción y Estado de ánimo. Consideramos la Emoción como un estado puntual, reactivo y causado por un acontecimiento que normalmente precede inmediatamente en el tiempo. Cada vez que experimentamos una interrupción (quiebre) en el fluir de la vida, se producen emociones. Un quiebre siempre implica un cambio en nuestro espacio de posibilidades. Lo que antes creíamos posible, puede no serlo ahora. Cada vez que juzgamos que nuestro espacio de posibilidades ha cambiado, sea positiva o negativamente, estamos enfrentando un quiebre y lo asociamos a una emoción.

Por el contrario, el estado de ánimo es una emocionalidad que no remite necesariamente a causas específicas y que, normalmente, no podemos relacionar con acontecimientos determinados. Los estados de ánimo viven en el trasfondo desde el cual actuamos. Estemos donde estemos y hagamos lo que hagamos, siempre estamos en un determinado estado de ánimo, que comúnmente no elegimos ni controlamos. Una vez en él, nos comportamos dentro de unos parámetros específicos. Por eso decimos que los estados de ánimo y las emociones condicionan nuestro actuar. Por este motivo, solemos decir que los estados de ánimo nos tienen a nosotros, nos convertimos en nuestros estados de ánimo.

Las diferentes épocas del año, los días de la semana, diversos momentos de nuestras vidas, la situación atmosférica... Todas estas circunstancias y muchas otras, tienen la capacidad de teñir nuestro estado de ánimo personal y condicionarlo. Factores como el tiempo, la edad, el lugar en el que nos encontramos, el momento del día... intervienen y modifican nuestro estado de ánimo.

# Diferencias: estados de ánimo y emociones



Cada vez que experimentamos un suceso inesperado se activa una emoción. Cuando hablamos de emociones, por lo tanto, podemos señalar las circunstancias particulares que las generan. Podemos identificar los acontecimientos que gatillan las emociones, según la terminología utilizada por Maturana. Si estos acontecimientos desaparecen, normalmente las emociones que los acompañan también desaparecen. Las emociones son específicas (identificables y definidas: alegría, rabia, miedo, por ejemplo) y reactivas (son respuestas automáticas a los acontecimientos inesperados). Los acontecimientos las preceden. Al referirnos a las emociones, a menudo estamos observando la forma en que ellas modifican nuestro horizonte de posibilidades.

Los estados anímicos enmarcan las conductas desde las cuales realizamos nuestras acciones, mientras que las emociones tienen que ver con la forma en que respondemos a los sucesos. Con los estados de ánimo enmarcamos el horizonte de posibilidades. Cuando estamos en un determinado estado de ánimo, nos comportamos dentro de los parámetros que tal estado determina en nosotros.

Los estados de ánimo son constitutivos de la existencia humana. Diferentes hogares, empresas, instituciones, lugares, países, ciclos climáticos, estaciones del año, días de la semana, horas del día y la noche, edades, tienen diferentes estados anímicos.

# Estados de ánimo y la acción



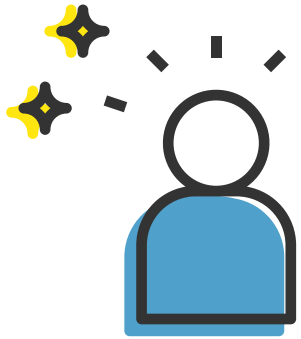
Los estados de ánimo son predisposiciones para la acción. Dependiendo del estado de ánimo en que nos encontremos, ciertas acciones son posibles y otras no, algunas posibilidades están cerradas y otras no. Nuestros estados anímicos también condicionan la forma en que efectuaremos esas acciones. En los deportes competitivos es determinante la emoción y estado anímico desde el cual actúan los jugadores. Desde la más temprana infancia aprendemos de esta conexión entre estados emocionales y acción.

Nuestro reto como seres humanos es darnos cuenta de nuestras emociones y estados anímicos y desarrollar competencias para alinearlas con nuestros objetivos y metas. Cuando conversamos, por ejemplo, es importante asegurarnos que el estado de ánimo de la conversación sea el adecuado para lograr lo que se espera que esa conversación produzca. El primer paso para modificar ese estado anímico a nuestro favor es observarlo, es decir, identificarlo: darnos cuenta de su presencia e influencia.

Uno de los problemas que enfrentamos es que los estados de ánimo son a menudo transparentes para nosotros. No los notamos y, por lo tanto, juzgamos que lo que pertenece a nuestros estados de ánimo es propiedad de nuestro mundo. Normalmente suponemos que el mundo es tal cual lo observamos, sin detenernos a examinar el papel que juega el observador en aquello que observa. Normalmente no nos damos cuenta que estas características positivas y negativas no pertenecen al mundo mismo, como algo separado de nosotros, sino al observador que somos, según el estado de ánimo en que nos encontremos.

Nuestro mundo reside en el estado de ánimo en que estemos. Cuando cambia nuestro estado de ánimo, el mundo cambia con él.

# Cuerpo y lenguaje en los estados de ánimo



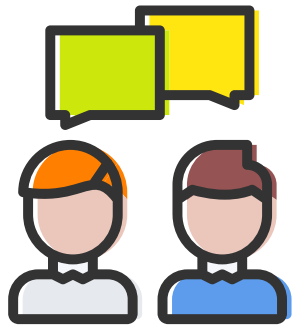
Podemos darnos cuenta del estado de ánimo de una persona a partir de su postura corporal y de su lenguaje. Hablamos de la corporalidad para referirnos a nuestra forma de gesticular, a nuestras posturas corporales, a la forma en que un individuo se mueve en su entorno y asuntos relacionados con el uso del cuerpo. Un cambio en nuestro estado emocional produce modificaciones biológicas. Un cambio en nuestro estado de ánimo puede provocar latidos del corazón más lentos o más rápidos, que el nivel de adrenalina en nuestra sangre sea más alto o más bajo, sudor, fatiga, dolor de estomago, etc.

De forma similar, el lenguaje influye en los estados de ánimo dado que se encuentran en el mismo, podemos escuchar a una persona y al escucharla podemos “deducir” en qué estado de ánimo esta, dado que los mismos viven en conversaciones.

**1- Estados de ánimo desde el dominio de la corporalidad:** Podemos predecir qué postura corporal adoptaran las personas si sabemos en qué estado emocional se encuentran, y viceversa. Cuando cambian nuestros estados de ánimo, también lo hacen nuestras posturas corporales. La forma en que nos paramos y movemos en el mundo, denota la forma en que enfrentamos el mundo.

**2- Estados de ánimo desde el dominio del lenguaje:** Dependiendo del estado de ánimo en que nos encontremos, nuestras conversaciones son diferentes. Todos los días tenemos múltiples experiencias en las cuales observamos como lo que decimos influye en el estado de ánimo de la gente.

# Hacia una reconstrucción



## lingüística de los estados de ánimo

Los estados de ánimo juegan un papel equivalente al de los juicios. El nexo entre estados de ánimo y juicios, permite asegurar:

a) La relación de coherencia entre estados de ánimo y lenguaje, dado que estos viven en nuestras conversaciones.

b) Abre la posibilidad de una reconstrucción lingüística de los estados anímicos.

Podemos tratar los estados de ánimo como juicios automáticos que hacemos del mundo y de las posibilidades futuras que este mundo nos ofrece.

Cuando estamos en estados de ánimo “positivos”, tales como felicidad, entusiasmo, etc., nos encontramos en un mundo que está lleno de nuevas posibilidades para el futuro. Mientras que en estados de ánimo “negativos”, tales como tristeza, miedo, ansiedad, etc., nos encontramos en un mundo que cierra posibilidades. Cabe destacar que no existen como tal estados de ánimo positivos o negativos, solo los tratamos así por la incomodidad que nos pueden generar al lidiar con ellos.

Podemos reconstruir cualquier estado de ánimo tratándolo como un juicio automático, que puede ser revisado, modificado (re-encuadrado) en una conversación de apertura de posibilidades.

# Los estados de ánimo en contextos sociales



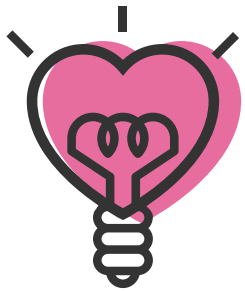
Los estados de ánimo son contagiosos. Las comunidades determinan el estado de ánimo de los individuos que pertenecen a ellas, pero el conjunto de individuos también determina el estado de ánimo de sus comunidades. El estado de ánimo colectivo que prevalece en una subasta de la Bolsa de Valores, por ejemplo, es diferente al de un restaurante de un club de montaña, un domingo por la mañana.

Los líderes, directivos, gerentes, supervisores son, entre otras cosas, los diseñadores de los estados de ánimo en sus respectivas tareas de gestión empresarial. Los jefes de familia lo hacen en sus respectivos hogares. Los maestros y maestras en sus respectivas aulas.

Cada comunidad de personas tiene sus estados de ánimo particulares. El estado de ánimo de quienes prestan servicios en una empresa o institución pública es central para la construcción de su identidad e imagen. Los estados de ánimo sociales en una ciudad o país, determinan el horizonte de posibles acciones de la gente y, por lo tanto, constituyen un factor importante en la predicción de lo que pueden o no lograr. Se pueden movilizar los estados de ánimo sociales y convertirlos en fuerzas históricas importantes. La India de Gandhi y Los Estados Unidos de Martin Luther King, son dos ejemplos que ilustran esta afirmación.

¿Qué sucede cuando no nos responsabilizamos por nuestros estados de ánimo y los de nuestro entorno inmediato?, y por el contrario, ¿Qué sucede cuando si nos responsabilizamos por nuestros estados de ánimo y los de nuestro entorno inmediato?

# Los estados de ánimo como un dominio de diseño



Cuando hablamos de diseñar contextos, reconocemos que nuestras acciones tienen la capacidad, entre muchos otros factores, de intervenir y modificar el curso actual de los acontecimientos. Como individuos, tenemos el potencial para ser una fuerza activa que puede marcar diferencias. La interpretación de estados de ánimo incrementa el poder que tenemos como individuos, puesto que nos abre posibilidades de acción.

Los estados de ánimo y las posibilidades de acción están estrechamente conectadas y se influyen mutuamente. Al modificar nuestro horizonte de posibilidades modificamos nuestros estados de ánimo, y viceversa. Existe circularidad entre estados anímicos y posibilidades de acción. Es decir, actuó según mi estado anímico, del mismo modo que mi estado anímico es según mis actos.

Es potente ¿verdad?



# Estados de ánimo según Rafael Echeverría



**FACTICIDADES**  
NO PUEDO CAMBIARLO

**POSIBILIDADES**  
SI PUEDO CAMBIARLO

**RECHAZO**  
ME Opongo

**RESENTIMIENTO/  
RENCOR**  
VENGANZA

**RESIGNACIÓN/  
FRUSTRACIÓN**  
NO HACER NADA

**ACEPTACIÓN**  
LO ACEPTO

**PAZ/  
TRANQUILIDAD**  
DISFRUTAR

**AMBICIÓN/  
ENTUSIASMO**  
CUMPLIR METAS

Se trata de un diagrama que consta de cuatro cuadrantes, en los que el autor distribuye lo que él llama los **4 estados de ánimo básicos** del ser humano: **resentimiento o rencor; resignación o frustración; paz o tranquilidad, y ambición o entusiasmo**. Según Echeverría, los seres humanos podemos caer en cualquiera de estos cuatro dependiendo primero de los juicios que hacemos en nuestras vidas, que pueden ser de **facticidad o posibilidad** (en la parte de arriba del diagrama); y después de si **rechazamos o aceptamos** tales juicios. Les explico con más detalle cada concepto.

Las facticidades, por así decirlo, son las cosas en nuestras vidas que están fuera de nuestro control y que por lo tanto carecemos del poder para modificarlas, hagamos lo que hagamos. Son lo que llamamos “los hechos

de la vida”. El autor propone dos tipos. El primero son las facticidades ontológicas, es decir, las cosas inherentes a la naturaleza humana; como nuestra biología, nuestra inevitable muerte y el pasado. El segundo son las facticidades históricas, las cuales no pueden ser cambiadas no por nuestra condición humana, sino por el contexto histórico o temporal en el que acontecen; como la comunicación instantánea entre dos personas en diferentes países del mundo, que en algún punto del pasado era imposible. Este último tipo de facticidades, como vemos, tienen la característica de con el tiempo volverse posibilidades. Las posibilidades, por otro lado, son aquellas cosas o situaciones sobre las que sí tenemos poder de acción para que en un futuro inmediato o lejano, cambien.

Es importante hacer conciencia de que tanto las facticidades como las posibilidades, son juicios y como tales, no son más que un invento subjetivo de la persona que los emite. En otras palabras, lo que para una persona es una facticidad ontológica, para otra puede ser una facticidad histórica, y más aún: lo que para ciertas personas constituye una facticidad, para otras representa una posibilidad. Todos estos juicios no surgen de otro lugar más que de las creencias que tiene el emisor sobre su capacidad o incapacidad de actuar sobre el acontecer de su vida. Los líderes por ejemplo, son personas que ven oportunidades de innovación en donde la mayoría no. Lo interesante aquí entonces, sería analizar personalmente qué consideramos como facticidades o posibilidades en nuestras vidas y en base a qué estamos fundamentando tal juicio.

Ante las facticidades o posibilidades de nuestras vidas, el autor propone dos formas en las que podemos reaccionar: el rechazo o la aceptación; y dependiendo de esto es donde entran en juego los cuatro estados de ánimo en los que nos podemos encontrar. Si vemos el diagrama, los dos cuadrantes

tes superiores serían estados de ánimo indeseables, son estados de ánimo en los que se cierran las oportunidades para crecer y que por lo tanto nos generan emociones negativas. Los cuadrantes inferiores son los estados de ánimo deseables, a los que es ideal llegar, ya que en ellos se abre un espacio para la acción y las oportunidades, y van acompañados de emociones positivas. Veamos cada uno de ellos.



### » Resentimiento / Rencor

Cuando los seres humanos rechazamos una facticidad en nuestra vida, caemos en un espacio propicio para que se genere el resentimiento o el rencor. Hace sentido: nos estamos oponiendo a algo que no podemos cambiar, por lo que nos estancamos en un duelo. Es común que caigamos en este cuadrante gracias a la conversación mental de que fuimos privados de algo que merecíamos o nos negaron las posibilidades a las que creíamos tener derecho; entonces culpamos a alguien o algo más y nos vemos como la víctima de una injusticia. Como resultado, esto genera en nosotros emociones como la venganza y la ira; la primera silenciosa y la segunda más expresiva. Las fuentes de las que se nutre este estado de ánimo son las promesas y las expectativas incumplidas. Lo peligroso de este cuadrante es que al no reconocer nuestra responsabilidad sobre los juicios que sólo nosotros estamos emitiendo y al colocarnos como víctimas, cedemos a la persona, personas o situación que culpamos el poder sobre nuestras emociones, lo que obstruye o restringe nuestras posibilidades de acción, haciéndolo un estado de ánimo muy corrosivo y desgastante.



### » Paz / Tranquilidad

Este es el estado de ánimo contrario al resentimiento, en el cual nos

encontramos cuando aceptamos las facticidades de nuestra vida; es decir, cuando decidimos reconciliarnos y vivir en armonía con aquellas cosas que no podemos cambiar. A este estado de ánimo por lo tanto le sigue una emocionalidad positiva de tranquilidad y gozo. Para movernos del cuadrante del resentimiento al cuadrante de la paz, lo que tenemos que hacer es reubicarnos como los únicos responsables de los juicios que hemos emitido. Al hacernos conscientes de que nadie más que nosotros mismos somos responsables del valor que le otorgamos al acontecer de las cosas en nuestra vida, dejamos de ser víctimas y recobramos nuestro poder sobre nuestros juicios y por lo tanto sobre nuestras emociones. Algunas alternativas que sirven para lograr esto, son el analizar desde diferentes perspectivas (saliéndonos de nuestro ego) los fundamentos de los juicios que declaramos; realizar un reclamo (no confundir con queja o recriminación) para llegar a un acuerdo de reconciliación; ejercer la compasión (entendida como la aceptación del otro como tal, no como lástima); o la que en lo personal considero una herramienta muy poderosa: el perdón.



### » Resignación / Frustración

Una persona cae en la resignación cuando rechaza o se opone a una posibilidad en su vida. Es un cuadrante complicado ya que se encuentra en medio de un duelo de juicios de facticidad y de posibilidad: la persona en cuestión, no ve la posibilidad de cambio ante cierto aspecto de su vida, aunque las demás personas a su alrededor sí la vean. Los demás pueden cuestionar o refutar los fundamentos de tal juicio; el problema es que comúnmente la persona resignada no reconoce su estado de ánimo como tal, en su lugar se justifica y ve su situación como una realidad fundada. El resultado es la creencia de que no hay nada que hacer, que lleva a la persona a estancarse y sentirse frustrada en ese aspecto o dominio de su vida.



## » Ambición / Entusiasmo

El estado de ánimo de la ambición (viéndola no desde la posesión egoísta, si no como la disposición para lograr nuevas y mejores cosas), es el contrario al de la resignación; al cual se llega al aceptar que existe una posibilidad de cambio ante algún aspecto de nuestra vida. Este estado de ánimo también conlleva una emocionalidad positiva de motivación y pasión, y es el cuadrante propicio para tomar las riendas de nuestras vidas y cumplir nuestras metas. Para pasar de la resignación a la ambición, también es necesario examinar profunda y honestamente los fundamentos de los juicios que emitimos hacia la situación en cuestión, para declarar si creemos que efectivamente existe una posibilidad de acción y cambio. Dos herramientas que son fundamentales para lograr colocarnos en este cuadrante son la apertura, apertura a considerar válidos los juicios de posibilidad que nos presentan las demás personas, así como tomar en cuenta otras perspectivas; y el aprendizaje, ya que al contar con más experiencias e información, también incrementamos nuestra gama de posibilidades.

# ¿Puedes ubicarte en alguno de estos cuadrantes?



Con todo esto, ¿puedes ubicarte en alguno de estos cuadrantes respecto a algún ámbito en tu vida? Yo creo que como propone el autor, este sencillo diagrama es fundamental para saber enfrentar cualquier tipo de situación con conciencia y responsabilidad. Y muchísimos casos de estos los vemos a la orden del día. Tenemos por ejemplo, las personas que viven en duelo con la vida o hasta con una deidad porque se oponen a aceptar la muerte de un ser querido ya sea por el apego que tenían hacia éste o la expectativa de vida que habían creado en su compañía; cuando podrían verlo por el lado de que la muerte es un proceso inevitable y esencial de nuestra naturaleza al cual todos vamos a llegar, aceptarlo, dejar de pelear y vivir en paz con ello. O el caso de las personas que están estancadas financieramente porque no ven una posibilidad para salir de sus deudas y problemas (o no la quieren ver por conveniencia) cuando bien podrían experimentar o aprender nuevas formas de generar soluciones y ponerlas en acción.

En lo personal recuerdo dos situaciones significativas en mi vida en las que me encontraba en los cuadrantes de arriba y pude moverme a los de abajo gracias a que modifiqué mis juicios al respecto. Una de ellas era que guardaba resentimiento con mis exparejas porque me oponía a la forma en la que habían terminado esas relaciones y me peleaba con el mal que –según yo– me habían hecho; esto sólo me llevaba a sufrir momentos incómodos cada vez que sabía de ellos o que los veía, y vivía con una carga negativa innecesaria. Hasta que un maravilloso día, decidí modificar mi juicio y acepté que el pasado no lo podía cambiar, que cada uno de ellos fueron libres de haberlo elegido así y esas muy válidas decisiones les pertenecían a ellos y no a mí; que yo también tuve mi carga responsable (no culpa) para causar lo que pasó; que en lugar de guardarles rencor, debería agradecer la experiencia porque, buena o mala, me dejó una gran lección y me llevó a ser quien soy, y si yo seguía peleado con mi pasado, seguiría peleado con mi yo

presente; así que también los perdoné, pero ese perdón era un perdón hacia lo que yo en mi mente inventé que me habían hecho, por lo tanto en realidad estaba perdonándome a mí mismo; y fue en ese momento que me encontré en paz con cada una de esas situaciones, y experimenté una gran libertad: me había quitado esos grilletes del pasado y los convertí en valiosas experiencias de aprendizaje.

La otra experiencia significativa fue cuando tenía un sobrepeso de unos 30 kilos de más. En aquel entonces, llegué al punto de negar que era posible para mí bajar de peso y tener el cuerpo que deseaba tener, no lo veía accesible para mí; y aunque por fuera aparentaba estar cómodo así, por dentro vivía frustrado. Un día, cuando me di cuenta que ya estaba harto de seguir así, acepté que no era que fuera imposible para mí bajar de peso, sino que como era algo que me representaba un gran reto, se me hacía más cómodo y fácil conformarme; pero de que la posibilidad de lograrlo existía, sí existía. Esto me llevó a tomar acción responsable ante mi problema y a lograr mi primera meta de bajar 30 kilos, mantenerme hasta el día de hoy y seguir motivado a lograr mayores metas respecto a mis hábitos y mi cuerpo.

¿Ves cómo funciona esto? En realidad es muy sencillo, el problema es que a los humanos nos encanta complicarnos la vida; pero si te fijas, lo único que tenemos que hacer para movernos del resentimiento a la paz, de la resignación a la motivación, es modificar los juicios que hacemos ante las situaciones que se nos presentan en la vida. Los juicios negativos nos nublan la visión, los positivos, nos abren un espacio de posibilidades y toma de acción. Te invito a identificar las situaciones de tu vida en las que te encuentras en alguno de los cuadrantes superiores, para que analices bien esos juicios que te mantienen ahí, los modifiques y logres desplazarte a los cuadrantes inferiores.

# Reflexiones finales



Podemos decir que los A.E. son sintonías con la situación en la que nos encontramos y nos predisponen a ciertas acciones, son culturales, históricos, existenciales, sociales y situacionales, estamos siempre inmersos en ellos, aunque no siempre tengamos conciencia de ello.

Lo importante de intervenir en los estados de ánimo es que cuando aprendemos a reconocerlos nos damos cuenta que se tratan de juicios que tenemos sobre nuestro futuro y aprender que nosotros como seres humanos generamos el futuro mediante los consensos que asumimos entre si y las acciones que emprendemos juntos. Sí aprendemos esto, entonces descubriremos que podemos tomar acciones para amplificar y modificar nuestros estados de ánimo, abriendo nuevas posibilidades para la acciones para nosotros y para nuestras relaciones.



Si te gustó el eBook, conocenos más en nuestras redes:



O en nuestra web:

[www.zarparcoaching.com](http://www.zarparcoaching.com) 

