

El estado de ánimo

Por Jorge A. Oriza Vargas © (40- 2010)

Hablar del estado de ánimo, es tratar de aproximarnos al conocimiento de uno de los estados psicoafectivos más comunes, que todos experimentamos, pues se relaciona con el cómo nos sentimos cotidianamente. El estado de ánimo tiene que ver con nuestra predisposición general para reaccionar en el momento presente, ante diversos eventos, y explica por lo mismo nuestras actitudes dominantes durante lapsos prolongados de tiempo, uno o varios días por ejemplo. Paradójicamente, no obstante su relación con nuestro sentir cotidiano, es uno de los conceptos que difícilmente se describen o explican en los libros de psicología tradicional.

El estado de ánimo, en ocasiones llamado humor¹ es un *estado psicoafectivo* que tiene varias características; la primera, es que tiene *características difusas, globales*, no específicas; la segunda, es que no se deriva de un objeto que lo justifique o direcciona, como el caso de cualquier emoción específica y en relación a esto, es un estado afectivo *no intencional*²; otra característica es su *intensidad*, que por su estado difuso, es menor que la de las emociones y finalmente, otra característica importante, es su *duración*, la cual es mayor que la de las emociones, que como sabemos son más concretas y específicas hacia eventos, sujetos u objetos³.

La permanencia de determinadas emociones en nuestro pensamiento, en nuestro consciente, las puede convertir en sentimientos, como vimos en la cápsula 5; los sentimientos también permanecen lapsos mayores que las emociones, y en ocasiones períodos muy grandes, incluso pueden durar toda la vida –como el caso del amor, o en contraparte el odio- pero al igual que las emociones, tienen un sentido más concreto o muy direccionado, hacia personas o experiencias muy específicas. En cambio, el estado de ánimo se caracteriza precisamente por su globalidad y por ser difuso, es decir, no es específico, pero si interviene en nuestros procesos del pensamiento, en nuestros procesos cognitivos, como un mecanismo que puede alterar nuestras prioridades o nuestras tendencias de comportamiento.

Sin embargo, en nuestros estados de ánimo, no obstante que sean caracterizados por los especialistas como difusos y globales, suelen existir como elementos causales, mezclas de emociones y sentimientos cuya *resultante* se

¹ Palmero, Fernández Abascal y otros: *Psicología de la Motivación y la Emoción*, Editorial Mc Graw Hill, Primera edición 2002, p.20

² Op.cit. p.21

³ Ver nuestra cápsula ADEF No. 5

orienta de manera general hacia procesos emotivos que pudieran ser identificables (algunos llaman a esta propiedad *valencia*⁴), como sería el caso de los estados de ánimo tendientes a la alegría, es decir, cuando nos sentimos de buen humor, por lapsos grandes; o los estados de ánimo orientados al enojo, y entonces nos referimos a estados como los llamados “de mal humor” o de nerviosismo; y también entre los más comunes, los estados de ánimo depresivos, derivados de eventos caracterizados por la tristeza. Otros estados de ánimo comunes son los dominados por aspectos como el cansancio, o en contraparte, por estar muy activos, o por estar muy energizados.

Como vemos, detrás de nuestros estados de ánimo, están diversas experiencias emocionales y sentimentales, que pueden estar condicionadas por el ambiente – exógenas- o que vienen de adentro de nosotros –endógenas; pero también, como determinante de nuestros estados de ánimo, para cada uno de nosotros, está como factor causal, nuestro propio temperamento, es decir, según éste último, los estados de ánimo dominantes varían de persona a persona; es decir, nuestros estados de ánimo –propios- tienen mucho que ver con nuestro temperamento, pero el cómo se desarrollan y cómo los manejamos, tendrá que ver con nuestra madurez o más propiamente dicho, con nuestra inteligencia emocional.

Al igual que los sentimientos y las emociones, nuestros estados de ánimo interactúan dinámicamente dentro de nosotros, y es cualidad de la inteligencia emocional, el ser conscientes de los factores emocionales que los producen. El autoconocimiento, tanto de nuestro temperamento, como de cómo reaccionamos emocionalmente a las diversas experiencias cotidianas, y como ellas se pueden convertir en estados de ánimo más generales, será el paso más importante para actuar con inteligencia emocional. Además de ser conscientes, el segundo paso de inteligencia emocional tendrá que ver con los recursos personales, que podamos desarrollar, para controlar nuestros estados de ánimo y no que ellos nos controlen a nosotros. Pero de eso, podríamos escribir varias cápsulas más, quede aquí la idea introductoria de lo que es el estado de ánimo.

Jorge A. Oriza Vargas

**Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail:
foriza@prodigy.net.mx**

⁴ Thayer, Robert E. (1996). *The origin of everyday moods: Managing energy, tension and stress*. New York, NY: Oxford University Press (tomado de Wikipedia)

NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes.

Visita mi sitio: www.iema-oriza.com

Busca las secciones de *empresa* y del *matrimonio*; ahí encontrarás algunas ideas útiles para cada uno de estos temas

Otros temas en cápsulas siguientes:
La lealtad, Temperamento y carácter,
La adaptación a los cambios, Escuchar o debatir

