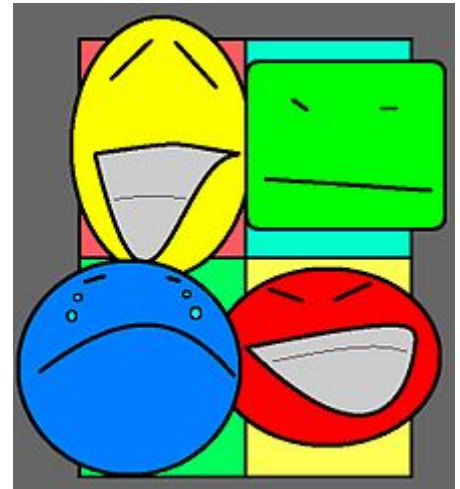


Estado de ánimo

El **estado de ánimo** es una actitud o disposición emocional. No es una situación emocional transitoria. Es un estado, una forma de permanecer, de estar, cuya duración es prolongada y destiñe sobre el resto del mundo psíquico.

Se diferencia de las emociones en que es menos específico, menos intenso, más duradero y menos dado a ser activado por un determinado estímulo o evento.^{1 2 3}

Los estados de ánimo suelen tener una determinada valencia o lo que es lo mismo, se suele hablar de *buen* y de *mal* estado de ánimo; *activado* o *deprimido*. A diferencia de las emociones, como el miedo o la sorpresa, un estado de ánimo puede durar horas o días. Cuando esta valencia se mantiene habitualmente o es la que predomina a lo largo del tiempo, se habla entonces de humor dominante o estado fundamental de ánimo.



Estados de ánimo

El estado de ánimo sufre oscilaciones a lo largo del tiempo. Cuando sucede dentro de unos límites que no generan dificultades a la persona, se denomina eutimia. Cuando es anormalmente bajo se llama depresión. Cuando es anormalmente alto se llama hipomanía o manía. La alternancia de fases de depresión con fases de manía se llama trastorno afectivo bipolar.

También se diferencian del temperamento y de la personalidad, los cuales generalmente no suelen tener una componente temporal, sino que son actitudes permanentes en el tiempo. No obstante, determinados tipos de personalidades, como el optimismo o la neurosis, pueden predisponer al sujeto a determinados estados de ánimo. Ciertas alteraciones del estado de ánimo, como la depresión o el trastorno bipolar, forman una clase de patologías denominadas trastornos del estado de ánimo.

Según psicólogos como Robert Thayer, el estado de ánimo es una relación entre dos variables: energía y tensión.⁴ Según esta teoría, el estado de ánimo diverge entre un estado energético (de más cansado a más activo) y un estado referido al grado de nerviosismo (entre más calmado o más tenso), y se considera que el "mejor" es un estado calmado-energético y el "peor", un estado tenso-cansado. Thayer también defiende una conexión especial entre la alimentación y el ejercicio físico en el estado de ánimo.⁵

Un reciente metaanálisis llegó a la conclusión de que, contrariamente al estereotipo del artista sufridor, la felicidad es uno de los factores que propician la creatividad, mientras que un bajo estado de ánimo propiciaría menores niveles de ésta.⁶

Los estados de ánimo pueden ser provocados de manera experimental, el procedimiento más común es la inducción a un estado de ánimo determinado, y posteriormente la evaluación de su influencia sobre la ejecución de una tarea cognitiva. De acuerdo a Forgas (1999), una de las relaciones que más interés ha despertado es sobre el proceso de la memoria. Parece constatado que la información cargada emocionalmente es recordada mejor que la información neutra.⁷

Índice

Robert E. Thayer

Otras opiniones

Véase también

Robert E. Thayer

Robert E. Thayer define un estado de ánimo como un *sentimiento de fondo que persiste en el tiempo*. Sus investigaciones afirman que los estados de ánimo surgen de la energía y la tensión y que éstos pueden entenderse a partir de cuatro estados básicos que dependen del espectro energía-tensión:

1. Calma-energía. Es el estado donde el sujeto se siente a gusto, en confianza y optimista. Es el estado ideal para realizar actividades como el trabajo y estudio puesto que se presenta con alta energía y tensión baja. Regularmente suele presentarse en las mañanas.
2. Calma-cansancio. Es la sensación previa al sueño en el que el sujeto alcanza un punto donde no hay energía ni tensión.
3. Tensión-energía. Es la sensación que experimenta el sujeto cuando se le ha acabado el tiempo para cumplir alguna actividad sea entregar un trabajo, pagar un servicio, atender una cita, etc. La sensación de urgencia genera una frecuencia cardíaca elevada porque el cuerpo está liberando adrenalina, lo que ocasiona que se presenten altos niveles de energía y tensión.
4. Tensión-cansancio. Es el estado que se origina cuando existe agotamiento. En este punto existen pensamientos negativos debido a que existe cansancio físico acompañado de ansiedad nerviosa. Es un estado de baja energía y alta tensión que comúnmente acontece durante las tardes.

Las fluctuaciones del humor son eminentemente moduladas por la satisfacción o la insatisfacción de diversas necesidades instintivas (el hambre, la sed, el sueño, la sexualidad); relacionales (vida conyugal, familiar, profesional); o culturales (ocio, vacaciones). Las variaciones patológicas del humor pueden hacerse en el sentido negativo (la depresión), positivo (un carácter muy expansivo) o inscribirse en el sentido de una indiferencia.

- Humor depresivo o distimia: los afectos depresivos expresan matices desde la morosidad, la languidez, la nostalgia, la ideación suicida o el desaliento hasta la depresión más auténtica y más profunda, estado de tristeza patológico y de dolor moral. Esta disforia se acompaña de un sentimiento de desvalorización de sí mismo, pesimismo, cansancio e inhibición.
- Humor expansivo o hipertimia: expresa matices desde la satisfacción, el bienestar, la felicidad o la euforia hasta el éxtasis. Esos estados de exaltaciones tímicas son de grados muy diversos, desde la hipomanía habitual de algunos sujetos hiperactivos hasta la gran excitación tímica, ideática y motora de la manía aguda. Algunas intoxicaciones (alcohol, éter, anfetaminas) pueden dar lugar a exaltaciones tímicas pasajeras.
- Humor neutro o eutimia: algunos estados afectivos se caracterizan a la inversa de los precedentes por una frialdad, neutralidad o atonía, por el carácter indiferenciado del humor, el cual parece inaccesible a los estímulos habituales. Un humor totalmente neutro supondría una indiferencia total y no se observa en condiciones psicológicas normales, por ello el término "eutimia" designa habitualmente estados de ánimo normales y excepcionalmente estados de ánimo neutros por ser más infrecuentes, como en personas con esquizofrenia, donde se observan casos de embotamiento tímico (aplanamiento afectivo) e indiferencia aparente, alternando a veces con unos accesos depresivos o eufóricos.

Otras opiniones

Sin embargo, la teoría de Thayer conduce a pensar que el estado de ánimo se trata únicamente de una condición reactiva ante estímulos externos y desestima los elementos psíquicos internos propios de la persona, reduciéndola así a una mera relación causa-efecto en la que el estado de ánimo es el resultado (efecto) de una causa o número de causas de origen exógeno. Otras escuelas, como el psicoanálisis, ven en el estado de ánimo una expresión o una suerte de síntoma dependiente de procesos inconscientes infinitamente más complejos y subjetivos en tanto que se ligan a la propia historia del sujeto y cuya expresión se hace presente no solo a través de la conducta, sino también a través de posibles somatizaciones o manifestaciones físicas capaces de presentarse en la forma de padecimientos como la dermatitis, el dolor de cabeza o el estreñimiento, entre otros.⁸

Véase también

- [Manía](#)
- [Hipomanía](#)
- [Hipertimia](#)
- [Distimia](#)
- [Depresión](#)

Enlaces externos

-  Wikiquote alberga frases célebres de o sobre **Estado de ánimo**.

Referencias

1. Thayer, Robert E. (1989). *The Biopsychology of Mood and Arousal*. Oxford University Press]].
2. «Diccionario de la lengua española» (<http://lema.rae.es/drae/?val=humor>). Real Academia Española. 25 de febrero de 2015. Consultado el 25 de febrero de 2015.
3. «Diccionario del español de México» (<http://dem.colmex.mx/moduls/Buscador.aspx>). El Colegio de México. 25 de febrero de 2015. Consultado el 25 de febrero de 2015.
4. Thayer, Robert E. (1996). *The Origin of Everyday Moods: Managing Energy, Tension and Stress*. New York, NY: Oxford University Press.
5. Thayer, Robert E. (2001). *Calm Energy*. New York, NY: Oxford University Press.
6. Baas, M., De Dreu, C., & Nijstad, B. (2008). A meta-analysis of 25 years of mood-creativity research: Hedonic tone, activation, or regulatory focus? *Psychological Bulletin*, *134*, 779-806.
7. «El efecto de memoria congruente con el estado afectivo: reconocimiento diferencial de palabras de tristeza y alegría» (https://scholar.google.com.mx/scholar?hl=es&q=El+efecto+de+memoria+congruente+con+el+estado+afectivo%253A+Reconocimiento+diferencial+de+palabras+de+tristeza+y+alegr%25C3%25Aa&btnG=&lr=)). *scholar.google.com.mx*https://es.wikipedia.org/wiki/Estado_de_%C3%A1nimo?veaction=edit. Consultado el 12 de marzo de 2016.
8. Ríos Ibarra, Cecilia. (2008). Clínica psicósomática: falta de sí *Espectros del Psicoanálisis*, *8*, 110-127.

Obtenido de «https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Estado_de_ánimo&oldid=118483539»

Esta página se editó por última vez el 24 ago 2019 a las 15:53.

El texto está disponible bajo la [Licencia Creative Commons Atribución Compartir Igual 3.0](#); pueden aplicarse cláusulas adicionales. Al usar este sitio, usted acepta nuestros [términos de uso](#) y nuestra [política de privacidad](#).
Wikipedia® es una marca registrada de la [Fundación Wikimedia, Inc.](#), una organización sin ánimo de lucro.