



Estados de ánimo y Actitud



Ramiro Covarrubias
Master Coach Profesional – AACOP N.1446
Director Académico



EMOCION + TIEMPO = ESTADO DE ANIMO

➤ **INTENSIDAD EMOCIONAL**

intensidad de las emociones



amagura

molestia

irritación

rabia

enfado

ira





Diferencias entre EMOCIONES Y ESTADOS DE ANIMO

EMOCIONES

- Son REACTIVAS a un estímulo externo o interno.
- Cuando el estímulo desaparece también lo hacen las emociones.
- Son de temporalidad corta.
- Se relacionan con los juicios circunstanciales.

ESTADOS DE ÁNIMO

- No remiten a eventos o estímulos específicos (ACTIVAS).
- Viven en el trasfondo desde el cual actuamos.
- Son de temporalidad sostenida y las emociones pueden interrumpir los estados de ánimo.
- Se relacionan con los juicios maestro.



¿Cómo se forman los estados de ánimo?

- En la educación. (formación de redes neuronales – factor biológico)
- En la permanencia en determinadas emociones.
- Por los sistemas en los que interactuamos.

MAPAS MENTALES:

Creencias – Valores – Interpretaciones -

Experiencias

Se
retroalimentan

ESTADOS DE ÁNIMO





CARACTERÍSTICAS DE NUESTROS ESTADOS DE ANIMO

- Pertenecen al dominio EMOCIÓN.
- Se pueden intervenir.
- Condicionan el actuar .
- Pueden ser reconstruidos lingüísticamente y corporalmente.
- Pueden influenciar en el estado de salud positiva o negativamente.
- Se relacionan íntimamente con las interpretaciones.

Tipos de ESTADOS DE ANIMO (Robert E. Thayer)

DIMENSIONES ENERGIA Y TENSION



Tipos de ESTADOS DE ANIMO (Robert E. Thayer)

DIMENSIONES

ENERGIA Y TENSION

Estado de ánimo

ENERGIA
CALMA

ENERGIA

Calma

Estado de ánimo

CALMA
CANSANCIO

Cansancio

ENERGIA - CALMA:

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.



Tipos de ESTADOS DE ANIMO (Robert E. Thayer)

DIMENSIONES

ENERGIA Y TENSION

Estado de ánimo
ENERGIA
CALMA

Calma

Estado de ánimo
CALMA
CANSANCIO

ENERGIA

Cansancio

CALMA – CANSANCIO:

Es la sensación previa al sueño en el que el sujeto alcanza un punto donde no hay energía ni tensión.



Tipos de ESTADOS DE ANIMO (Robert E. Thayer)

DIMENSIONES ENERGIA Y TENSION

ENERGIA – TENSIÓN:

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

ENERGIA

Estado de ánimo

ENERGIA
TENSIÓN

TENSION

Estado de ánimo

TENSIÓN
CANSANCIO

Cansancio



Tipos de ESTADOS DE ANIMO (Robert E. Thayer)

DIMENSIONES

ENERGIA Y TENSION

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.

ENERGIA

Estado de ánimo

ENERGIA
TENSIÓN

TENSION

Estado de ánimo

TENSIÓN
CANSANCIO

Cansancio



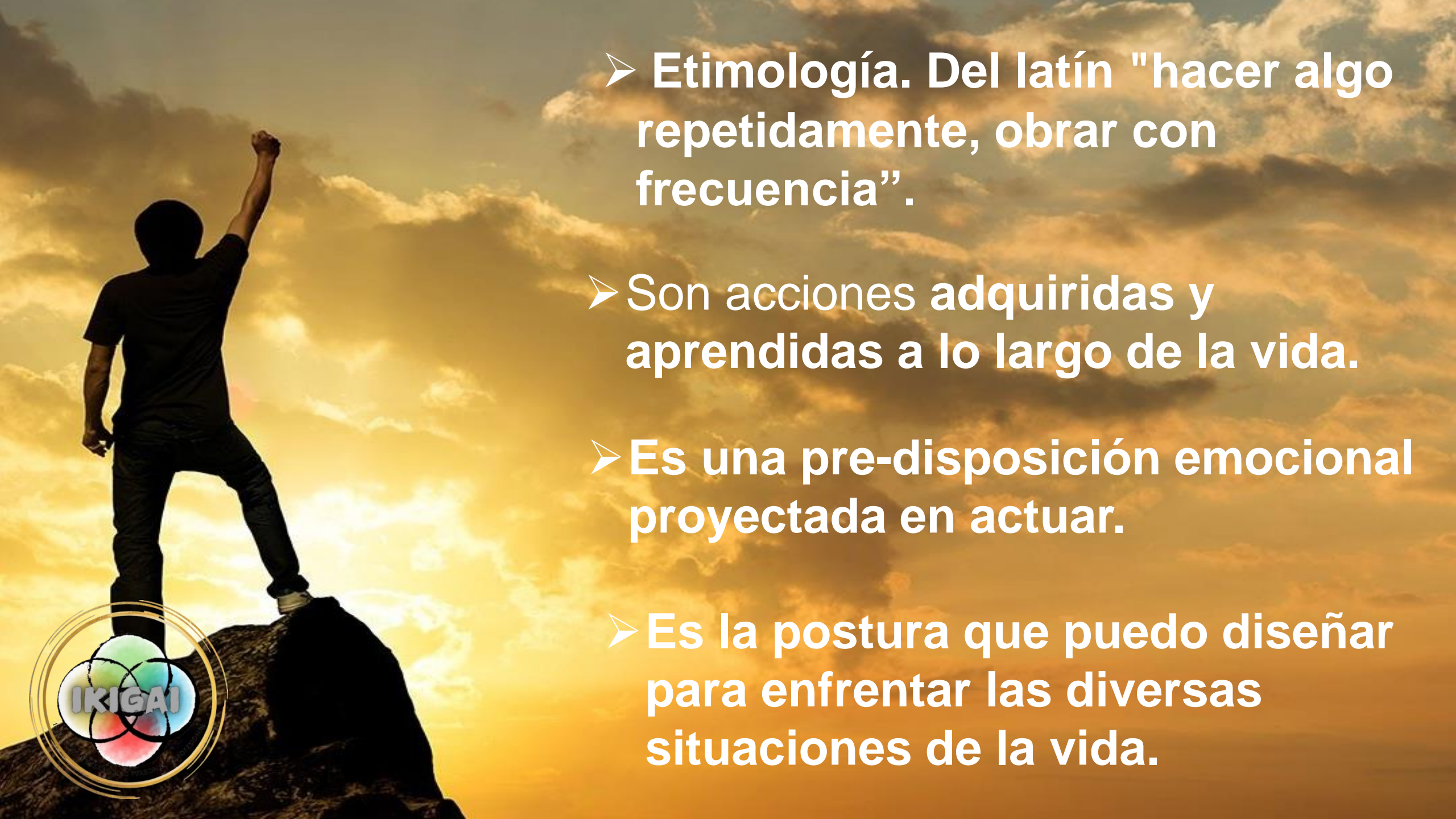
FACTORES QUE AFECTAN AL ESTADO DE ÁNIMO

- ✓ ***BIOLÓGICOS***
- ✓ ***SISTÉMICOS***
- ✓ ***ACTITUD – “CONVERSACIONES INTERNAS”***



¿Qué es la ACTITUD?





- **Etimología. Del latín "hacer algo repetidamente, obrar con frecuencia".**
- **Son acciones adquiridas y aprendidas a lo largo de la vida.**
- **Es una pre-disposición emocional proyectada en actuar.**
- **Es la postura que puedo diseñar para enfrentar las diversas situaciones de la vida.**

LA ACTITUD ES LA CAPACIDAD DE PODER DE ELEGIR COMO ENFRENTAR LAS SITUACIONES DEL DIARIO VIVIR DE MANERA EFECTIVA, AFECTIVA Y CONSCIENTE.

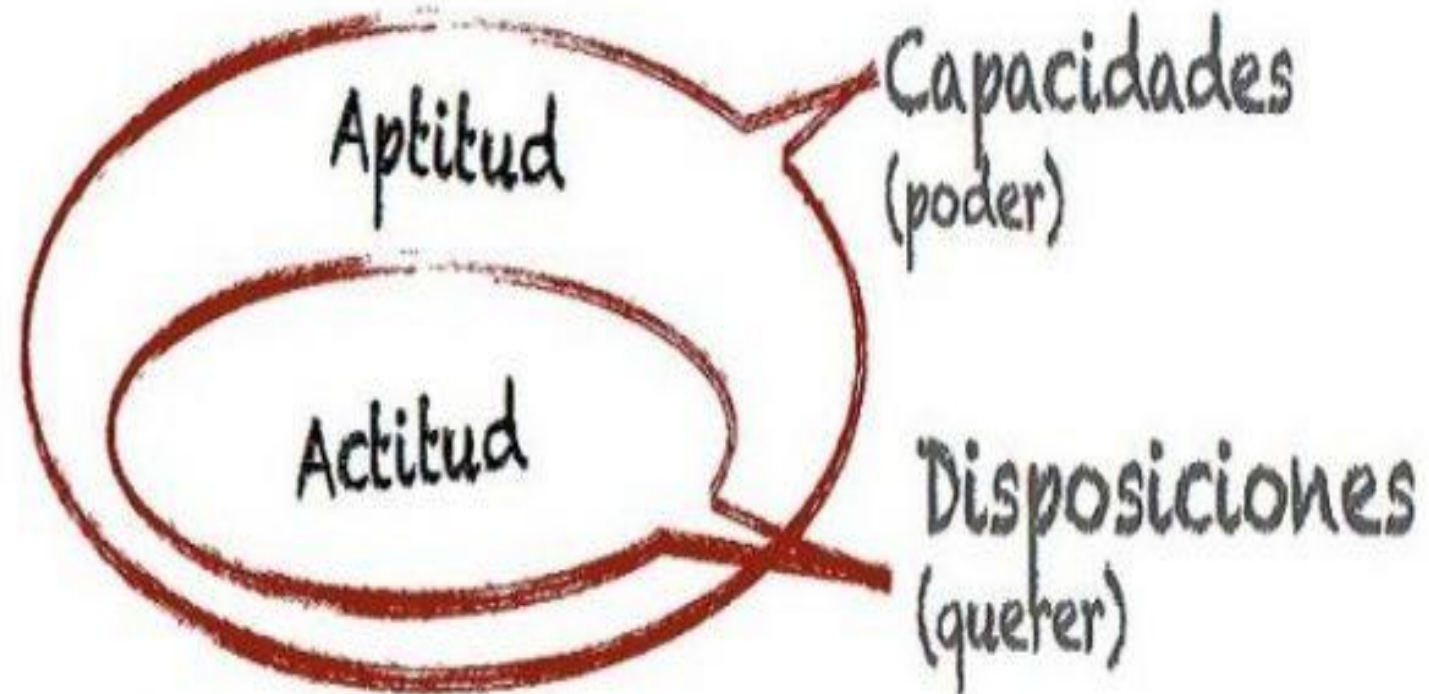


APTITUD

APTITUD: es **la idoneidad** que posee un individuo para ejercer un empleo o cargo y, la capacidad para el buen desempeño de una función.

ACTITUD

ACTITUD: es la **voluntad o disposición** que posee una persona para realizar una determinada actividad.



TIPOS DE ACTITUDES:



SEGÚN:

- **EL VALOR AFECTIVO.**
- **LA ACTIVIDAD QUE REALICEMOS.**
- **EL MOTIVO PARA ACTUAR.**
- **LA RELACION QUE TENGA CON EL OTRO.**



TIPOS DE ACTITUDES:

SEGÚN EL VALOR AFECTIVO



➤ Actitud positiva

Se observa una situación (interpretación) de manera positiva y optimista independientemente de que se afronten dificultades.

➤ Actitud negativa

Se observa una situación negativa y pesimista de la realidad. Suele generar una actuar o **conducta de quejas y resentimientos** haciendo difícil la consecución de metas.



TIPOS DE ACTITUDES:

SEGÚN LA ACTIVIDAD QUE REALICEMOS

➤ **Actitud proactiva**

Se prioriza las acciones y la búsqueda autónoma hacia una mejoría en el desempeño de la actividad y en la búsqueda constante de la solución de problemas.

Promueve la creatividad en lograr los objetivos y el desafío Constante para alcanzar los nuevos retos.

➤ **Actitud reactiva**

Este tipo de actitud se vincula también a la actuación y puesta en marcha de conductas, pero con una mentalidad más pasiva y dependiente de lo establecido. Una persona reactiva dependerá en gran medida de instrucciones y recursos disponibles. Tendrá más dificultades para afrontar problemas imprevistos, no siendo autónomos. Predispone al conformismo y a la no acción.



TIPOS DE ACTITUDES:

SEGÚN EL MOTIVO PARA ACTUAR

➤ **Actitud interesada.**

Este tipo de actitud implica que lo que busca en su acción es **la consecución de sus propios objetivos individuales.**

Se busca el propio beneficio, sea de forma directa o indirecta. Puede buscar también el beneficio de los demás, pero siempre ha de reportar algún tipo de beneficio personal.

➤ **Actitud desinteresada / altruista**

El sujeto con este tipo de actitud lleva a cabo sus actos con el propósito de generar un beneficio para los demás, independientemente de que pueda no generar ganancias o incluso que pueda provocar pérdidas para si mismo.



TIPOS DE ACTITUDES:

SEGÚN LA RELACION QUE TENGAS CON EL OTRO

➤ **Actitud colaboradora / integradora**

Promueve la **interacción con los demás** donde todos puedan lograr sus Objetivos y alcanzar sus metas tanto compartidas como individuales.

➤ **Actitud manipuladora**

Este tipo de actitud es la que tiende a utiliza de manera voluntaria y consciente a los demás, buscando obtener en perjuicio del otro, sus propios objetivos, favoreciendo a sus intereses.

➤ **Actitud pasiva**

Se trata de un tipo de actitud derivada de una visión negativa de la realidad, en la que se presenta **una ausencia de iniciativa y actividad**.



TIPOS DE ACTITUDES:

SEGÚN LA RELACION QUE TENGAS CON EL OTRO

➤ **Actitud agresiva**

Una manera de actuar y tomar las situaciones de tal manera que se defienden los propios derechos independientemente de los de los demás, llegando a ignorarlos o no valorarlos.

➤ **Actitud asertiva**

Un tipo de actitud en la que el sujeto **defiende sus propios opiniones y derechos de forma consistente, pero respetando las de los demás** y siendo flexible de tal manera que se respeta al otro y se da espacio para la negociación.

Actitud permisiva

Este tipo de actitud se vincula en gran medida al ser demasiado flexible y **permisivos, infringiendo inclusive desviaciones de las normas.**





MUCHAS GRACIAS!!!