

BIENVENIDOS!

ESTADOS DE ANIMO AYUDA VISUAL



- El **dolor**, la expresión corporal que nos permite saber cuando un órgano anda mal, se extendió a supuestos “órganos mentales” y dio lugar al **sufrimiento**.
- El **miedo**, encargado de protegernos ante el peligro, se trasladó anticipatoriamente y creó la **ansiedad**.
- La **tristeza**, que permite desactivar el organismo para su posterior recuperación, se generalizó en un sentido autodestructivo que se lo conoce como **depresión** psicológica.
- La **ira** es la principal fuerza interior para vencer obstáculos, se almacena en forma de **rencor y resentimiento**.
- La **alegría**, la más importante y fuerte de las emociones, fue duramente restringida o convertida en el **apego al placer**.

ESTADOS DE ANIMOS BASICOS



NO PUEDO CAMBIAR



SI PUEDO CAMBIAR

RESENTIMIENTO

RESIGNACION

PAZ

AMBICION

Las personas podemos reconocer
nuestros estados de ánimos:

Podemos hacer conscientes nuestros
estados de ánimo y podemos hacer
esfuerzos por regularlos.

POSITIVOS:

Amplían mis posibilidades de acción.

SERENA AMBICION:

Estoy dispuesto a tener otra oportunidad , encarando las dificultades.

PAZ:

En cualquier momento pueden abrirse posibilidades y estoy en paz con eso.

NEGATIVOS :

Limitan mis posibilidades de acción y con ello mi capacidad de construir

RESIGNACION:

Esto es así, ha sido así y seguirá siendo así . No hay nada que yo pueda hacer para cambiarlo.

RESENTIMIENTO:

Me has cerrado posibilidades con lo que hiciste...es injusto, eres el culpable de mi sufrimiento.

DIFERENCIAS ENTRE EMOCIONES Y ESTADOS DE ANIMO.

DIFERENCIAS	EMOCION	ESTADO DE ANIMO
INTENSIDAD	Mucha	Menor, sensación diluida
DURACION	Instantes	Mas duraderas, horas días
CAUSAS	Motivos claros, un hecho, un pensamiento, un recuerdo.	Motivos difusos, varios hechos,
COMPONENTE DOMINANTE	Neurofisiológico, solo química	Físico , ambiental , histórico, interpretativo
GESTIONABILIDAD	Escasa o difícil	Mas manejable aunque perdurable.

ME SEPARÉ DE MI PAREJA, NUNCA ME QUISO , NUNCA SE SACRIFICÓ POR LA RELACIÓN....RESENTIMIENTO (Las cosas que no puedo cambiar pero no acepto)

ME SEPARÉ DE MI PAREJA, ELLA SE ENAMORÓ DE OTRO.....RESIGNACIÓN (Las cosas que no puedo cambiar pero si acepto)

ME SEPARÉ DE MI PAREJA PERO TUVE UNA GRAN CONVIVENCIA....PAZ (la vida no me debe nada, ni yo le debo nada a la vida)

ME SEPARÉ DE MI PAREJA , AHORA UNA NUEVA RELACIÓN PUEDE VENIR...SERENA AMBICIÓN (vacío mi corazón para que se llene otra vez)

**MI SOCIO FUNDIO LA EMPRESA ..nunca masRESENTIMIENTO
(Las cosas que no puedo cambiar pero no acepto)**

**MI SOCIO FUNDIO LA EMPRESA, elRESIGNACIÓN (Las cosas que
no puedo cambiar pero si acepto)**

**MI SOCIO FUNDIO LA EMPRESA, pero....PAZ (la vida no me debe
nada, ni yo le debo nada a la vida)**

**MI SOCIO FUNDIO LA EMPRESA, ahoraSERENA AMBICIÓN (
vacío mi corazón para que se llene otra vez)**

**MI MASCOTA MURIO DESPUES DE 14 AÑOS ..nunca masRESENTIMIENTO
(Las cosas que no puedo cambiar pero no acepto)**

**MI MASCOTA MURIO DESPUES DE 14 AÑOS, elRESIGNACIÓN (Las cosas
que no puedo cambiar pero si acepto)**

**MI MASCOTA MURIO DESPUES DE 14 AÑOS, pero....PAZ (la vida no me
debe nada, ni yo le debo nada a la vida)**

**MI MASCOTA MURIO DESPUES DE 14 AÑOS, ahoraSERENA AMBICIÓN (
vacío mi corazón para que se llene otra vez)**



**NO SOMOS RESPONSABLES
DE LA EMOCION QUE SE
DISPARA EN NOSOTROS...**

**PERO SI SOMOS
RESPONSABLES DE
PERMANECER EN ESE
ESTADO DE ANIMO.**