

Programa de formación profesional



INSTITUTO
DE ESTUDIOS JUDICIALES
SUPREMA CORTE DE JUSTICIA
PROVINCIA DE BUENOS AIRES

huna[®]
ORGANIZACIONES
CONSCIENTES



**Estados de
ánimo**

Emoción





Emociones:

Son **señales de alarma** de nuestro cuerpo que cuando aparecen nos están indicando algo.

Las EMOCIONES son **CORPORALES**.

No hay EMOCIONES BUENAS ni EMOCIONES MALAS: **TODAS las emociones sirven para algo**

Nos predisponen de maneras diferentes a la acción.



Estados de ánimo:

El ESTADO DE ANIMO es una emocionalidad **persistente en el tiempo**, que NO remite necesariamente a causas específicas y que, normalmente, no podemos relacionar con acontecimientos determinados

SIEMPRE estamos en un determinado ESTADO DE ANIMO

Son contagiosos

Los ESTADOS DE ANIMO CONDICIONAN nuestro actuar. Por este motivo, solemos decir que los ESTADOS DE ANIMO “nos tienen” a nosotros, nos convertimos en nuestros estados de animo.

Estados de ánimo básicos:

LO QUE YA NO PUEDO
CAMBIAR

LO QUE PUEDO CAMBIAR

CUANDO NO
ACEPTO

RESENTIMIENTO

RESIGNACIÓN

“Fui víctima de una
situación injusta”

“No puedo hacer nada”
“Ya he probado todo”

Emocionalidad que
permanece escondida (no
lo manifiesto)

Me percibo atrapado. Veo
un futuro que no va a
cambiar.

Anclado en el pasado. Re-
sentir: volver a sentir una
emocionalidad de malestar
del pasado.

Me cuesta ser flexible,
cambiar, pedir ayuda.

Estados de ánimo básicos:

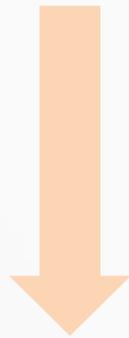
LO QUE YA NO PUEDO
CAMBIAR

LO QUE PUEDO CAMBIAR

CUANDO NO
ACEPTO

RESENTIMIENTO

RESIGNACIÓN



CUANDO
ACEPTO

PAZ/ACEPTACIÓN

ENTUSIASMO

Frases típicas:

- “Es lo que hay”
- «Si eso no hubiera ocurrido, yo habría podido...”
- “¿Para qué me voy a molestar? Si es siempre lo mismo.”
- “Yo perdono pero no olvido jamás.”
- “Ojo por ojo, diente por diente.”
- “Las cosas siempre se hicieron así.”

Ejercicio:

Representando
los
estados
de ánimo





Pasar del **RESENTIMIENTO** a la **PAZ**

- **EXAMINAR** los juicios (interpretaciones) que tenemos
- **PERDONAR** (Como declaración personal que dé por cerrado el pasado)
 - **CONVERSAR** con la persona en cuestión
 - **PONER FIN** a la relación



Pasar de la **RESIGNACIÓN** al **ENTUSIAMO**

- **EVALUAR LOS JUICIOS** que me dicen que “no es posible”
- Aprender a **PEDIR AYUDA**, a buscar otra información, otros observadores que vean posibilidad, desafiar nuestra zona de confort
 - **APRENDER** algo nuevo
- Estar conectados con **LO QUE QUEREMOS QUE PASE** (la VISION)

Ejercicio:

En parejas
practicamos la
escucha de nuestros
estados de ánimo



Reflexión final



Gracias.