



ESTADOS DE ÁNIMO

En nuestra interpretación los estados de ánimo son fenómenos simultáneamente lingüísticos, históricos y biológicos. Los podemos observar como juicios automáticos acerca de nuestras posibilidades en el futuro y también como sensaciones y posturas corporales. Podemos observar su historicidad: el hecho que hablemos de “nuestros” estados de ánimo nos recuerda la existencia de una comunidad o sociedad que compara interpretaciones, prácticas estándares y evaluaciones; comunidad en la cual nuestra pertenencia se ha ido constituyendo como una deriva histórica.

Podemos interpretar y observar los estados de ánimo como narrativas en las cuales se hacen juicios o evaluaciones generales sobre el pasado, el presente y el futuro. Estas narrativas nos ocurren automáticamente, sin que podamos señalar qué fue lo que las gatilló. Caemos en esas narrativas de evaluación general, sin saber bien por qué; son narrativas que “nos tienen” que generar la “tonalidad” con la que el mundo se nos aparece.

A continuación presentamos narrativas canónicas típicas de estados de ánimo que nos son familiares. Hacemos esto con el propósito de generar distinciones para transformarnos en observadores de estos estados de ánimo. Los dividiremos en dos grupos: unos que en nuestra opinión son conducentes a producir acciones eficaces en el dominio de la gestión y del trabajo en equipo. Otros, que en nuestra opinión dificultan la gestión y el trabajo en equipo. Llamaremos a los primeros estados de ánimo positivos y a los segundos estados de ánimo negativos.

Estados de Ánimo Positivos:

Ambición: “Evalúo que hay posibilidades futuras para mí en esto y estoy comprometido a tomar acción para hacer que estas posibilidades ocurran”.

Serenidad: “Evalúo que permanentemente se estarán tanto abriendo como cerrando posibilidades para mí, acepto esto, y estoy agradecido de la vida que así sea”.

Confianza: “Evalúo que estás siendo sincero cuando me haces esta promesa”.

Aceptación: “Evalúo que hay posibilidades que no están abiertas aquí para mí, y lo acepto”.

Asombro: “No sé que está ocurriendo aquí, pero me gusta. Sospecho que abre posibilidades nuevas para mí”.

Resolución: “Estoy tomando acciones para concretar estas posibilidades que evalúo abiertas para mí”.

Confianza en mi mismo: “Tengo el juicio fundado que soy competente para actuar en este dominio”.

Estados de Ánimo Negativos:

Resignación: “Evalúo que nada va a mejorar esto, siempre ha sido así, siempre será así y no hay qué hacer para que yo pueda cambiarlo”.

Desesperanza: “No percibo sino posibilidades negativas para mí en esto; nada puede hacerse para mejorarlo”.

Resentimiento: “Evalúo que tú me has cerrado posibilidades en esto; te declaro responsable y estoy comprometido a no tener conversaciones contigo sobre esto en el futuro”.

Confusión: “No sé que está pasando aquí y no me gusta. No veo posibilidades para mí y, además, no sé que hacer”.

Agobio: “Evalúo que debo trabajar más y más rápido para cumplir con mis compromisos y evitar que se me cierren posibilidades en el futuro”.

Arrogancia: “Evalúo que yo soy la persona más competente aquí, aunque no lo puedo fundamentar”.