

¿QUÉ ES EL ESTADO DE ANIMO?

Es el humor o tono sentimental, agradable o desagradable, que acompaña a una idea o situación y se mantiene por algún tiempo. Es un estado, una forma de estar o permanecer, que expresa matices afectivos y cuya duración es prolongada, de horas o días. Cuando este tono se mantiene habitualmente o es el que predomina a lo largo del tiempo, hablamos de humor dominante o estado fundamental de ánimo. A diferencia de las emociones, como el miedo o la sorpresa, un estado de ánimo es menos intenso, más duradero (puede durar horas o días), y menos específico (menos dado a ser activados por un determinado estímulo o evento).



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.

- 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.
- Calma-cansancio. Es la sensación previa al sueño en el que el sujeto alcanza un punto

donde no hay energía ni tensión.

- 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.
- 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.

PARA MEJORAR EL ESTADO DE ANIMO

- BANANO (3 a 4 veces al día)
- PAPAYA (1 porción 3 veces al día)
- YOGURT (3 vasos al día)
- QUESO (al desayuno y media mañana)
- CAFEINA: café negro, chocolate, chocolatina, coca cola (varias veces al día según prefiera).
- GOLOSINAS: dulces, papitas y otros alimentos que le provoquen comer.

NOTA:

Tomar estos alimentos solamente hasta las 4:00 de la tarde, No dar estos alimentos a niños. Produce actividad excesiva.

