

... A continuación les ofrecemos Introducción a las Humanidades, hoy con un tema del área de Psicología, los estados de ánimo y el fondo endotímico. El texto de este guión ha sido redactado por la profesora Doña Gloria Toranzo. ... Los estados de ánimo y el fondo endotímico.

De forma semejante a como hemos indicado en otros espacios, intentamos que los alumnos no se sitúen como meros radioescuchas, pasivos, ante la explicación de estos temas de psicología, sino que intenten intervenir activamente, tanto a la hora de repasar o aclarar conceptos, como en el momento de aplicar estos conceptos a un caso determinado. ¿A qué se llama fondo endotímico? Hay un grupo de vivencias que provienen de una esfera muy profunda de la personalidad. Estas vivencias que no pueden activarse por el yo, aunque sí de alguna manera pueden reprimirse o frenarse, son los sentimientos, los instintos, las emociones,

y los estados de ánimo. Se fraguan estas vivencias en una esfera especial y concreta de la estructura anímica, la que está inmediatamente más arriba del fondo vital, pero que es inferior a la supraestructura personal, como la denomina Lerch, y que es donde radican el pensamiento y la voluntad consciente. Los estados de ánimo, sobre todo los que tienen una determinada permanencia, son lo fundamental de este fondo endotímico. Desde los procesos endotímicos podemos dirigirnos hacia el mundo, pero también es cierto que el fondo endotímico recibe tono desde dentro. Nosotros vivenciamos este fondo endotímico de un modo relativamente estable. Llamamos a este modo humor, ánimo, talante y también temple. Por lo que tiene de...

persistente se le suele nombrar temple estacionario, que es el resultado de los estados de ánimo habituales de una persona, dejando de lado las fluctuaciones que, por diversas causas, son ocasionales. Son estados anímicos estacionarios, por ejemplo, el humor alegre, el humor melancólico, el solemne, el serio, el excitado. Estos diversos temples estacionarios tienen una relación muy estrecha con las emociones. Hay una diferencia esencial entre ambos. Las emociones dependen mucho del mundo exterior. Los temples persistentes son modalidades de nuestro ánimo que, por el contrario, se proyectan en ese mundo exterior. El ejemplo que cita Lerch es el siguiente.

La pena es una emoción que nos produce una mala noticia. La tristeza es un temple permanente que matiza el fondo endotímico nuestro, de tal manera que todo el mundo exterior queda coloreado de tal tristeza. Lo que sí es cierto es que los estados de ánimo persistentes son el producto de emociones actuales. Así, una situación alegre, emoción, nos proporciona un estado de ánimo alegre, de cierta duración. Estos ecos de emociones a veces no son actuales, sino que las emociones pasadas han ido dejando un pozo en el fondo endotímico. Los temples persistentes se deben siempre a determinadas cosas. ¿A determinadas vivencias? No siempre. En cada hombre hay un temple estacionario, que podríamos llamar originario, que no depende de impulsos exteriores ni de vivencias. Así la persona, con buen humor vital, tiene una...

predisposición para aumentar las emociones placenteras y para rechazar o mitigar al menos el tedio, la melancolía. Influye mucho más de lo que se puede creer en el temple estacionario, un elemento puramente somático. Se trata de las vivencias que proceden del fondo vital. No tiene el mismo temple el hombre con una gran vitalidad, que está siempre

fresco, a gusto, etcétera, que aquel otro que habitualmente se siente fatigado y con una astenia, cuando no una verdadera enfermedad, habitual. Así confiesa Bernanó en 1904. Desde hace mucho tiempo, a causa de mi juventud enfermiza y de las precauciones que me obligaban a tomar, temo a la muerte. La más pequeña indisposición me parece el preludio de ella y sufro melancolía sin fin, contra las cuales no tuve durante mucho tiempo y todavía el año pasado, más que un remedio, aturdirme.

Los estados de ánimo. No utilizamos esta expresión en la acepción corriente en la que los estados de ánimo vienen a ser el temple persistente. Los estados de ánimo se diferencian de aquellos porque están menos relacionados con el cuerpo. Dependen menos del cansancio o la fuerza somática. La vivencia corporal queda más en el cuerpo. La vivencia corporal queda en segundo término. Así dice Lerch. En el buen humor, por ejemplo, late un sentimiento corporal de frescura. Y en la tristeza, otro de cansancio.

y de agotamiento. Pero, a pesar de todo, el sentimiento vital del estado de ánimo tiene propiedades que lo diferencian netamente de la tonalidad afectiva psicosomática, por lo que no debe ser identificado con ella. Los estados de ánimo son un punto de partida para que clasifiquemos a las diversas personas a las que distinguimos con adjetivos como los siguientes. Personas eufóricas, malhumoradas, melancólicas, oprimidas, deprimidas se dice hoy, pero es una acepción popular y muy distinta de lo que en psicología se entiende por depresión. Clases de estado de ánimo. Ánimo alentado. Ánimo alegre. Se caracteriza por una especie de luz.

que sale del individuo y cambia el panorama exterior, por osco que sea. Lo tienen personas con una apariencia de ingravidez que dan la impresión de no estar proyectadas hacia el futuro, con lo cual viven felices, instaladas en un presente al que acometen con bríos siempre recién estrenados. La jovialidad influye en las posturas que el hombre adopta ante la vida en general, situaciones, dificultades y lo que de modo amplio podemos llamar carga de la existencia. La jovialidad prepara el campo para la benevolencia y la amabilidad. La persona de ánimo alegre está tendida hacia los demás en los que desdibuja una posible postura de rivalidad, odio, etcétera. La jovialidad es la fuerza de la vida.

El ánimo festivo. La persona de ánimo alegre ofrece al mundo su alegría y en general no necesita nada de este mundo exterior para conservar su estado de ánimo. Pero el de ánimo festivo sí que necesita de cierta reciprocidad por parte del mundo exterior. Porque la alegría se proyecta hacia dentro del sujeto que la tiene, mientras que el ánimo festivo se divierte con las cosas y los hombres. Luego depende en parte de ellos. Cuando no hay sintonía con el propio estado de ánimo festivo, el sujeto se aleja de ese mundo exterior que le es hostil o que al menos no tiene eco para él. No hay simpatía o benevolencia ante el hombre malhumorado como ocurría con el anterior estado de ánimo. ¡Suscríbete al canal!

La melancolía Es una consecuencia de la falta de luz interior. Si la luz es algo relacionado con la vida, que da vida, la falta de luz, el interior lúgubre, está proclive a la muerte. De ahí es fácil entender que el sujeto de la melancolía pase con frecuencia al abatimiento. Son características del estado de ánimo melancólico, la opresión, el agotamiento vital, el desaliento, el abatimiento, los mismos movimientos corporales del hombre melancólico, son denuncia de su estado de ánimo. El de una persona para la que el movimiento, la acción, los pasos, no tienen razón de ser, carecen de sentido. La tendencia normal es, pues, la

inacción. No se trata ya de un sentimiento de la vida, sino de un sentimiento doloroso, de un sufrimiento claro.

como ocurría con el estado de ánimo de tristeza, sino que el sujeto sumido en la melancolía tiende a replegarse sobre sí mismo y saborear incluso su humor melancólico. Aconsejamos al alumno que una vez provisto de bolígrafo y folios intente analizar qué estado de ánimo tendría el poeta cuando escribió el poema que vamos a recitar. Antonio Machado, Astío. Pasan las horas de astío por la estancia familiar, el amplio cuarto sombrío donde yo empecé a soñar. Del reloj arrinconado que en la penumbra clarea, el tic-tac acompasado odiosamente golpea. Dice la monotonía del agua clara al caer. Un día, eso, es como otro día. Hoy es lo mismo que ayer. Cae la tarde. El viento agita el par.

que mustio y dorado, que largamente ha llorado toda la fronda marchida. El humor amargo. El sujeto tiene, como en el anterior estado anímico, la sensación de insatisfacción por lo que se le ofrece o por lo que él mismo es incapaz de aportar. La diferencia, las diferencias mejor, son notorias. El amargado se muestra siempre hostil ante los demás y esta hostilidad, con frecuencia, se convierte en irritación. El amargado está siempre abocado a enojarse. El amargado es osco, insociable. Agresivo. Cabe en él el rencor y la envidia.

Mientras el triste tiende a resignarse, el amargado es un resentido del que se espera un comportamiento activo, aunque negativo, porque echa la culpa al mundo exterior de la pobreza de valores que él mismo tiene. Los altibajos de los estados de ánimo Por una parte, los estados de ánimo tienen cierta permanencia, pero no quiere decir esto que no haya oscilaciones, entre otras causas, porque el sujeto difícilmente es capaz de un único y puro estado anímico. Lo más frecuente es el estado de ánimo que oscila entre diversas formas, sobre todo entre los sujetos que no tienen un humor fijo, equilibrado, sino que se caracterizan por estados anímicos variables. Se llama ecuanimidad.

la permanencia en un estado de ánimo no extremo, sino que suele estar en su punto medio. La ecuanimidad es lo contrario de lo que le ocurre a un sujeto que tan pronto asegura que la vida es estupenda, como se deja invadir de un estado de postración o de desdén ante los acontecimientos adversos que se le han venido encima. Cuando las variaciones del estado anímico son inmediatas, rápidas, a esta cualidad se le llama la habilidad del estado de ánimo. La habilidad significa más o menos inestabilidad, falta de fijeza. Pero puede ocurrir que los cambios de estado de ánimo se vayan pergeñando de modo lento, a veces imperceptible. En ese caso se habla de periodicidad del estado de ánimo. Gracias por ver el video.