

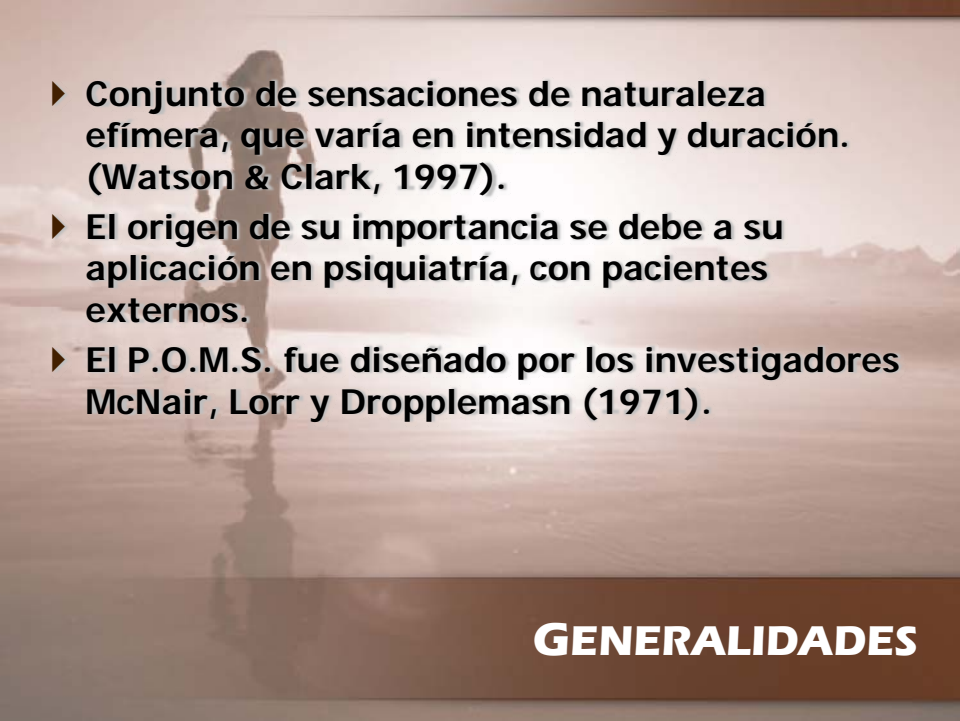


**TESKAL**


*Disfruta la presión*

# **TEMA 13**

## **EL ESTADO DE ÁNIMO**

- 
- ▶ **Conjunto de sensaciones de naturaleza efímera, que varía en intensidad y duración. (Watson & Clark, 1997).**
  - ▶ **El origen de su importancia se debe a su aplicación en psiquiatría, con pacientes externos.**
  - ▶ **El P.O.M.S. fue diseñado por los investigadores McNair, Lorr y Dropplemasn (1971).**

## **GENERALIDADES**

- 
- A silhouette of a person running on a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and reflecting on the water. The person's shadow is cast on the sand.
- ▶ Estudios de Psicoterapia.
  - ▶ Pruebas controladas de fármacos con pacientes externos.
  - ▶ Estudios comportamentales ante condiciones inductoras de emociones.
  - ▶ Estudios sobre validez concurrente y otros correlatos.

**FIABILIDAD (0,69)**

**VALIDEZ (0,80)**

A silhouette of a person running on a beach at sunset. The person is in the center-left of the frame, running towards the right. The background is a warm, orange-hued sky and sea. The person's reflection is visible in the water.

## ▶ Tensión /Ansiedad

- ▶ Describen las sensaciones de tono musculo-esquelético y tensión somática.

## ▶ Depresión/Abatimiento

- ▶ Se asocia a situaciones con sensación de aislamiento, tristeza e inutilidad.

## ▶ Rabia/Hostilidad

- ▶ Reflejan sentimientos de rabia, enfado y mal genio.

# INTERPRETACIÓN (1)

A silhouette of a person running on a beach at sunset. The person is in the foreground, running towards the right. The background shows a bright sunset over the ocean with mountains visible in the distance. The overall tone is warm and orange.

## ► Vigor/Actividad

- Se define por un estado de entusiasmo y energía, es la dimensión positiva y presenta una relación negativa con las demás.


## ► Fatiga

- Representa una sensación de cansancio y de baja energía.

## ► Confusión

- Se relaciona con situaciones de desconcierto, despiste e indefinición.

# INTERPRETACIÓN (2)

- 
- A person is running on a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright, hazy glow. The person's reflection is visible in the wet sand. The overall mood is energetic and serene.
- ▶ **Intranquilo..1**
  - ▶ **Agitado.....6**
  - ▶ **Tenso.....11**

**TENSIÓN**

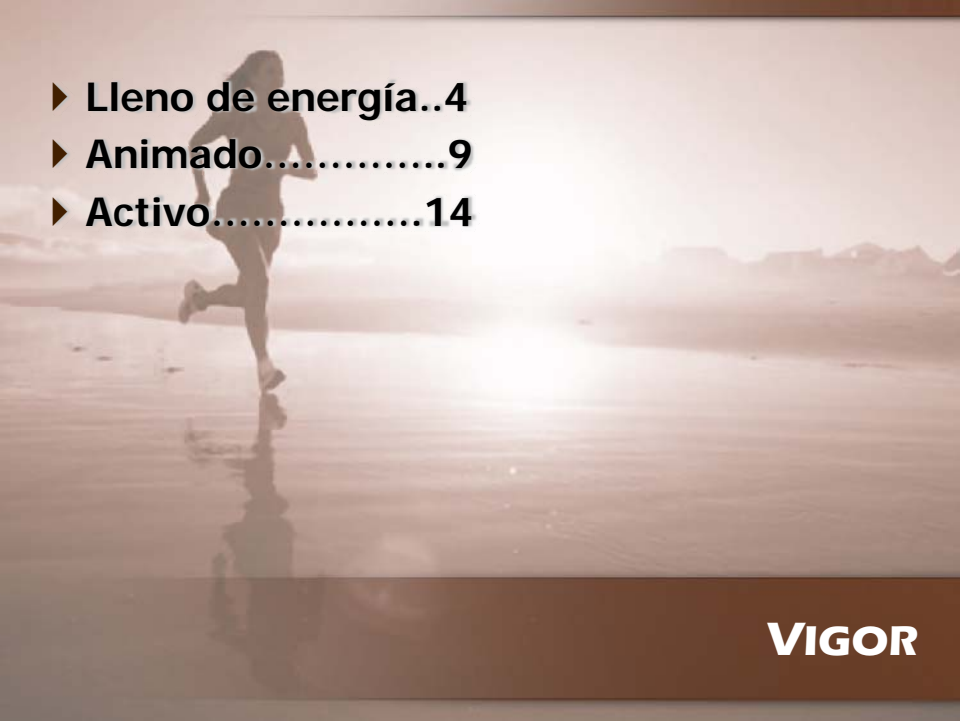
- 
- A person is running on a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright, hazy glow. The person's reflection is visible in the wet sand. The overall mood is contemplative and serene.
- ▶ **Desamparado..2**
  - ▶ **Desdichado.....7**
  - ▶ **Triste.....12**

**DEPRESIÓN**


- 
- A person is running on a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright, hazy glow. The person's reflection is visible in the wet sand. The overall mood is one of movement and tranquility.
- ▶ Molesto.....5
  - ▶ Enfadado.....10
  - ▶ De mal genio..15

**HOSTILIDAD**



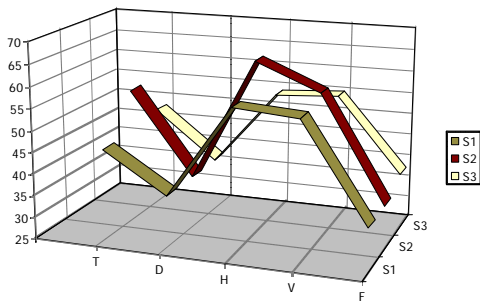
- 
- A person is running on a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright, hazy glow. The person's reflection is visible in the wet sand. The overall tone is warm and energetic.
- ▶ **Lleno de energía..4**
  - ▶ **Animado.....9**
  - ▶ **Activo.....14**

**VIGOR**


- 
- A person is running on a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright, hazy glow. The person's reflection is visible in the wet sand. The overall tone is warm and sepia.
- ▶ Sin fuerzas...3
  - ▶ Cansado.....8
  - ▶ Fatigado.....13

**FATIGA**

## Ejemplo de 3 deportistas relacionado con las dimensiones del POMS



**EJEMPLO**

- 
- A silhouette of a person running on a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and reflecting on the water. The runner's shadow is visible on the sand.
- ▶ **Prevención del estado de sobreentrenamiento.**
  - ▶ **Perturbaciones ajenas al proceso de entrenamiento.**
  - ▶ **Optimización del afrontamiento.**
  - ▶ **Periodización.**
    - ▶ **Período preparatorio.**
    - ▶ **Período competitivo.**

**APLICACIONES DEL P.O.M.S.**