

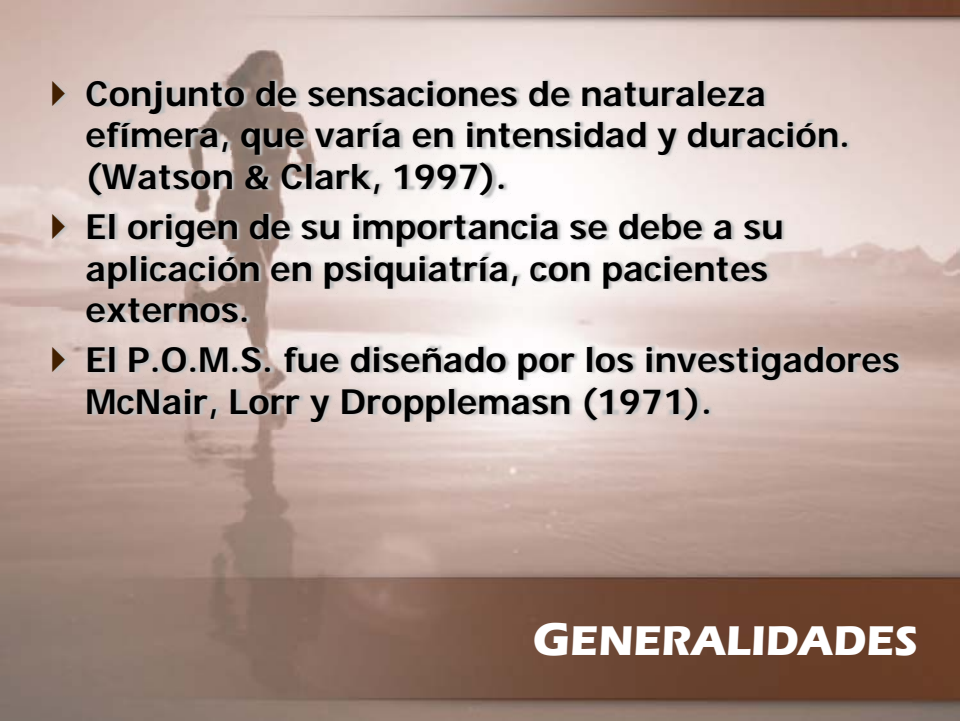


TESKAL


Disfruta la presión

TEMA 12

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 person is running on a beach at sunset. The person is in the foreground, slightly to the left, running away from the viewer towards the right. The background shows the ocean and a bright sunset sky with silhouettes of mountains in the distance. The overall tone is warm and golden.

► 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 one of urgency or exertion.
- ▶ **Intranquilo..1**
 - ▶ **Agitado.....6**
 - ▶ **Tenso.....11**

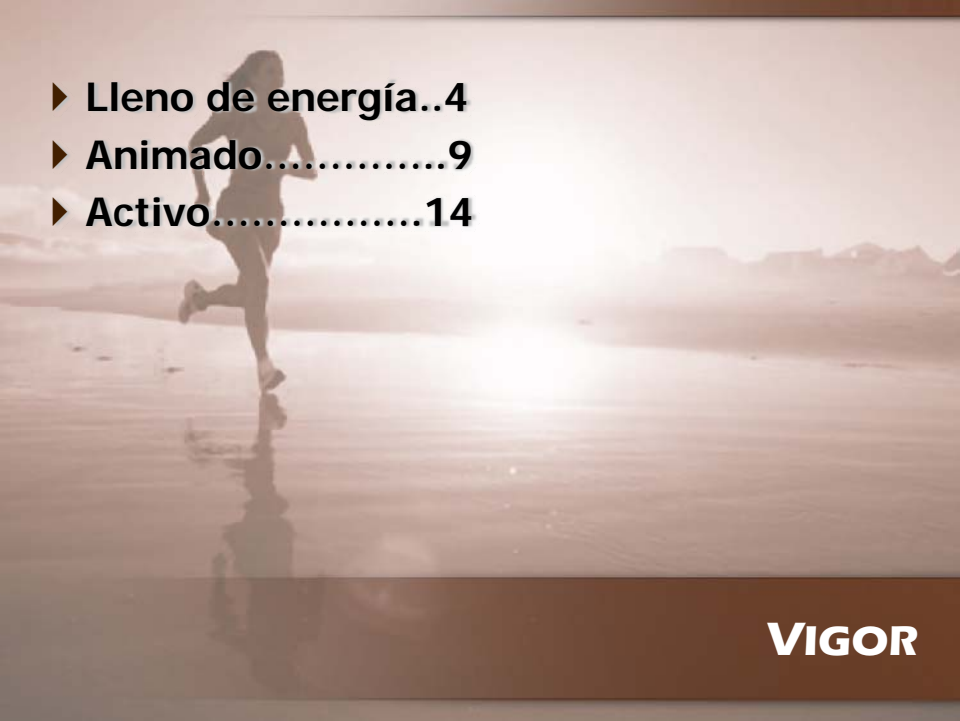
TENSIÓN

- 
- A person is running on a beach towards the right, away from the viewer. 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 somewhat somber.
- ▶ **Desamparado..2**
 - ▶ **Desdichado.....7**
 - ▶ **Triste.....12**


DEPRESIÓN

- 
- A person is running on a beach towards the right. The sun is low on the horizon, creating a bright, hazy glow. The person's reflection is visible in the wet sand. The overall color palette is warm, with shades of orange, yellow, and brown.
- ▶ Molesto.....5
 - ▶ Enfadado.....10
 - ▶ De mal genio..15

HOSTILIDAD

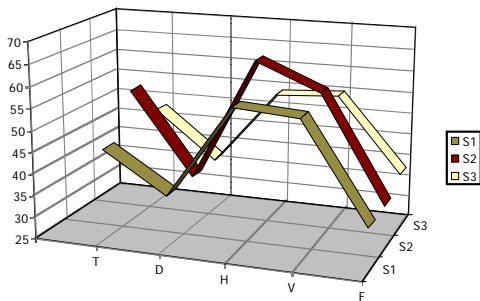
- 
- A person is running on a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright, hazy glow. The person's reflection is visible in the wet sand. The overall tone is warm and energetic.
- ▶ **Lleno de energía..4**
 - ▶ **Animado.....9**
 - ▶ **Activo.....14**

VIGOR


- 
- ▶ 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 wet sand. The runner's shadow is cast long and dark 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.