



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Nombre del alumno LEYVI CHRISTIAN LOPEZ LOPEZ

Carrera ENFERMERIA

Materia DESARROLLO HUMANO

Grado CUATRIMESTRE 6

Trabajo ensayo

Catedrática lic. ADRIANA NAJERA

introduccion

El objetivo de este tema consiste en que el estudiante aprenda a manejar sus sentimientos negativos, con la ayuda mínima y eventual de las demás personas. El dominio de sí mismo o la autogerencia es la meta. De manera tal, que el alumno que desee cambiar cumplirá progresivamente con el doble papel de asesor-asesorado, líder-seguidor, agente y sujeto del cambio personal.

El lograr ser un buen gerente del desempeño personal y profesional, nos permitirá aumentar considerablemente la autoconfianza, llegar a conocernos profunda y significativamente (identidad, valores y capacidades), descubrirá sus recursos para establecer relaciones interpersonales importantes y podrá lograr una independencia e interdependencia efectiva.

SENTIMIENTOS

Sentimiento según el Diccionario terminológico de ciencias médicas (p. 903) es la "sensación, especialmente la interna o la moral. Disposición emocional hacia objetos o personas".

Haremos hincapié en los sentimientos negativos y como superarlos, para que no afecten sustancialmente la realización de las actividades académicas en nuestra facultad. Frecuentemente el alumno experimenta sentimientos de euforia y desesperación en el proceso educativo. Cuando estas emociones no se reconocen internamente y no se comparten, se puede creer que es la única persona en experimentarlas. Estos sentimientos vinculados a la falta de reconocimiento por parte del docente, pueden dar lugar a un vacío en la relación profesor-alumno. Es necesario que el estudiante experimente en primer lugar, la búsqueda de un significado personal sobre la atención de su paciente, igualmente, es más importante la familiaridad con la disciplina y la utilización del tiempo disponible, así como la accesibilidad a los datos o sujetos, antes que le toque enfrentar aspectos técnicos y metodológicos relevantes. Explicaré Según Valarino, E (1992), algunos de los disturbios emocionales que presentan los estudiantes y que han sido observados en la práctica clínica durante 20 años de experiencia docente, los cuales pueden clasificarse de la manera siguiente:

SENTIMIENTOS ACERCA DE NUESTRO DESEMPEÑO

Durante el desempeño podemos encontrar diversas actitudes y sentimientos positivos y negativos, en relación con nuestro desenvolvimiento en el área clínica, al enfrentarnos a:

Atender un paciente, que involucra por parte del estudiante mucha responsabilidad, toma de decisiones, asertividad, seguridad, comunicación eficaz y ejercer el liderazgo, valores necesarios para obtener una buena relación Odontólogo-paciente que propicien un servicio de excelencia.

Ser evaluados por el docente, lo que requiere de buenas relaciones interpersonales, seguridad en sí mismo, comunicación eficaz y aceptar la autoridad del profesor.

Situaciones con los demás compañeros o personal, que labora en la sala clínica, para lo que se necesita solidaridad, cooperación, buenas relaciones interpersonales y comunicación eficaz.

Muchos estudiantes presentan el mito de los tratamientos perfectos. Ningún tipo de tratamiento es perfecto. Es frecuente que los procedimientos odontológicos y en otras áreas de producción, siempre produzcan la sensación de no haber concluido del todo y se piensa en los cambios que pudieron ser hechos, o de otras técnicas que pudieron emplearse en lugar de las utilizadas, después que han concluido todo el tratamiento o un procedimiento en particular. Esta situación produce una gran insatisfacción, pueden reflejar una baja autoestima o una duda, por lo que debemos dirigir nuestros

pensamientos orientados hacia el éxito, controlar nuestras emociones, reorganizar nuestras actitudes, por una actitud mental positiva, tratar de cambiar la perspectiva (ver la situación como si le hubiese ocurrido a otra persona, o a nosotros, pero hace mucho tiempo), así se podrán establecer relaciones armónicas con los cambios sucedidos en nuestro "yo" interior y encauzar un destino día a día, convirtiendo el fracaso de ayer en el éxito del mañana.

Si los períodos para concluir una actividad clínica o un tratamiento odontológico completo son muy largos, aumenta la presión del tiempo, mientras que se pierde en algún grado excitación por el descubrimiento o resultado, la identificación con la labor y el ritmo de trabajo, en el alumno, profesor y paciente. Es conveniente que los sentimientos asociados al tiempo, al igual que los otros sentimientos, se compartan, para mantener el ritmo, interés e identificación con el tratamiento.

SENTIMIENTOS RELACIONADOS CONSIGO MISMO

Las personas conscientes de sí mismas, presentan claridad con respecto a sus emociones que refuerzan rasgos de su personalidad, son independientes y están seguras de sus propios límites, tienen una buena salud mental y suelen tener una visión positiva de la vida (Goleman, 1996).

Sin embargo usualmente se presenta durante el desempeño clínico, una disminución en la autoestima, bloqueos, falta de perseverancia, dudas obsesivas, hipercrítica hacia sí mismo, desvalorización y pensamientos autodescalificadores obsesivos, desamparo, profecías de autocumplimiento, dificultad en la toma de decisiones, igualmente se pierde la fe y la credibilidad en el juicio personal. Es frecuente que todos estos signos y síntomas psicológicos se generalicen o traspolen a otras áreas de la vida, aunque con anterioridad se sentía competente en ellas, como en el hogar creando relaciones tensas con padres o hermanos.

La disminución de la autoestima se puede mejorar hasta equilibrarla conociéndonos; aceptándonos; valorándonos; confiando en nuestras capacidades; relacionándonos adecuadamente con familiares amigos, pacientes docentes y compañeros entre otros; encontrando el propósito de nuestra vida; incorporando alegría a cada día; responsabilizándonos por lo que pensamos, sentimos y hacemos; viviendo conscientemente; reconociendo nuestros errores, desenvolviéndonos en la facultad con una actitud flexible; dejando a un lado el abandono, la comodidad y el facilismo; evitando compararnos, segregarse, humillar y destruir (Yagosky, 1998).

El bloqueo es uno de los síntomas psicológicos, que produce mayor ineficiencia estudiantil, ya que paraliza y la ansiedad se profundiza y continúa. Para impedir que ocurra, el alumno debe evitar comparar su rendimiento o destreza con el de sus compañeros, o compararla con la destreza de sus profesores. Otra estrategia de ayuda ante los bloqueos consiste en comprender que son inevitables y que todos los alumnos han pasado por ellos. Un breve descanso puede ayudar a que pase el bloqueo y puede hacer que se recargue de energía y creatividad.

Aún cuando la duda y el escepticismo son parte del avance científico, no lo es la duda obsesiva. La ciencia se basa en la probabilidad, no en la certeza. La duda es útil cuando se trata de objeciones legítimas en el proceso de tutoría, pero se debe interrumpir si no resulta útil.

Ser hipercrítico hacia sí mismo, sólo conduce a la desvalorización, pensamientos autodescalificadores obsesivos y culmina a la falta de perseverancia. Si bien es cierto que debemos evaluarnos y ser objetivos con respecto a lo que hicimos bien o mal, también es cierto que no debemos culparnos por lo malo toda la vida, simplemente reflexionar, tomar acciones para no volverlo a repetir y sacarle provecho a lo aprendido para reafirmar o lograr actitudes y acciones positivas.

Las profecías negativas de autocumplimiento son frecuentes cuando se está bloqueado y el alumno puede manifestar su incapacidad para continuar trabajando en la sala clínica o simplemente evade la situación amenazante, saliendo de la sala clínica, sin participarlo. Este rasgo negativo impide respetar el ritmo personal de cada uno. Esas sensaciones y pensamientos suelen estar asociadas a un cierto grado de masoquismo, que suelen ser reforzadas continuamente por los familiares y amigos, de manera inadecuada, en la mayoría de las veces sin intención de causar daño conscientemente, buscan que el individuo afectado cambie de actitudes y mejore el comportamiento que afecta su desempeño. Es importante destacar que el masoquismo es la imposición de dolor a uno mismo, un autocastigo, cuya causa se debe a razones más imaginarias que reales, muchas veces se utiliza para evitar afrontar situaciones que nos competen, surgiendo inevitablemente los mecanismos de defensa para aliviar en el ámbito inconsciente la ansiedad ante una situación de crisis y frustración. La idea del autocastigo masoquista debe ser reemplazado por pensamientos y actitudes que conduzca al autotrecimiento. Es mejor pensar en competir con uno mismo en un proceso de superación personal en búsqueda de la excelencia, sin recurrir a la competencia con los demás.

Para restablecer la fe y la credibilidad en el juicio personal, debe desaparecer la idea de no ser capaces de realizar una actividad específica o de que nunca se graduarán. Es aconsejable plantearse metas alcanzables a corto plazo, para impedir sentimientos de frustración al pensar en la meta final como inaccesible, ya que las metas a corto plazo son las únicas que permitirán el logro de la meta final. Se debe reforzar positivamente haciendo memoria de todos los obstáculos ya superados, que precedieron la situación actual.

El dolor psicológico, que se produce por una actividad odontológica realizada de manera insatisfactoria, es funcional y tiene un fin. El compromiso debe dirigirse hacia una meta realista de logro y autotrecimiento, el cual puede obtenerse a través de la perseverancia, levantarse después de la caída y aprender de cada situación.

Cuando se piensa obsesivamente en culminar la carrera, surgen sentimientos negativos.

Una vez que se está claro con la meta y se ha jerarquizado sobre las prioridades que se tienen en la vida (tomando en cuenta que nuestra carrera es parte de nuestra vida y nuestra vida no es parte de la carrera), se organiza un plan de trabajo. Es necesario concentrarse en el proceso sin preocuparse demasiado por el mágico final; para ello es indispensable tomar una actitud de "dejarse ir", disfrutando del proceso, en el momento.

Es conveniente que los sentimientos acerca de sí mismo, se compartan, para mantener el ritmo, interés e identificación con la labor o el tratamiento que se está realizando. La ayuda terapéutica sólo será necesaria, en aquellos casos en que los signos y síntomas psicológicos de ansiedad y otros relacionados sean muy acentuados, constantes, periódicos y que intervengan con la vida cotidiana.

SENTIMIENTOS RELACIONADOS CONSIGO MISMO SENTIMIENTOS ORIGINADOS POR LAS RELACIONES INTERPERSONALES

Cuando el estudiante comienza a dedicarse a clínica odontológica, durante su carrera universitaria, reduce drásticamente el tiempo que le dedica a sus familiares, pareja y amistades. La devoción a la clínica implica la mayor parte de su tiempo para la sala clínica, estudio y consulta de casos, laboratorio y biblioteca. Durante este período cambia ciertos valores y percepciones fundamentales acerca de sí mismo y sus relaciones con la familia y pareja. La primera prioridad consiste en cumplir con los requisitos exigidos por la Facultad y luego incluso el individuo y todo lo demás. Los más íntimamente relacionados con la familia, pareja o amistades no se comprometen con las actividades clínicas y nunca llegan a comprometerse del todo, generando una mayor distancia entre ellos y el desempeño clínico. De forma menos intensa, también se produce un cambio en las relaciones con los amigos y compañeros, por una reducción en la sociabilidad y se descubren amistades que no comparten intereses comunes, no apoyan o se convierten en obstaculizadores o sabotadores del desempeño, lo que genera sentimientos de pérdida de la amistad, melancolía y autorecriminationes. Estas relaciones pueden recuperarse o construirse nuevas relaciones de amistad y compañerismo, más cónsonas con los intereses desarrollados después de la experiencia.

Para superar las dificultades en las relaciones interpersonales se hace necesaria la negociación con cada uno de los miembros de la familia, pareja, amigos y compañeros, donde se establezcan las pautas a respetar por ambas partes.

Algunos estudiantes tienen problemas en la posición de subordinado frente a un docente, sienten que deben humillarse y anularse ante el profesor. Mientras que otros alumnos presentan el mismo problema, pero en sentido contrario, se revelan contra la autoridad ante un docente de la sala clínica, sienten que tienen que imponerse y asumir el control de la situación, sin respetar la jerarquía y posición del profesor. Si bien es cierto, que en varias ocasiones, el desempeño de roles dentro de la Universidad pareciera ser el de un sistema feudal; estos sentimientos no deberían transferirse a sus relaciones con la familia, pareja, amigos y compañeros. Es imperante mantener la integridad personal, aunque se hagan concesiones particulares durante el paso por la vida circunscrito al ámbito universitario. (Williams, 1993) recomienda hacer conciencia de los pensamientos cínicos u hostiles en el momento en que aparecen y ponerlos por escrito para luego desactivarlos y

revalorarlos antes de que la ira se convierta en furia.

En el trato con un profesor en la sala clínica, la relación que se establezca es clave para que nuestro desempeño sea adecuado. En todo momento y en especial ante una situación dilemática, esta relación, debe estar basada en la cortesía, respeto y aprecio por el docente y sus opiniones o puntos de vista. Es importante, en el proceso de comunicación, escuchar el doble de lo que se hable y con mayor profundidad. No se debe ser reactivo, ni impulsivo. Ahondamos en nosotros en busca de la fuerza de carácter necesaria para ser proactivos. Persistiremos, templando la relación hasta que la otra persona comprenda que queremos auténticamente que la solución represente una ganancia para ambos. Según Etzioni (1994) la formación del carácter basado valores cívicos y morales da lugar a la autodisciplina y empatía que permiten establecer compromisos auténticos con los demás.

Sternberg (1981), elaboró una tipología de profesores problemáticos, cuyas sociopatía o psicopatías son disruptivas en la asesoría clínica. Algunos de los profesores de este estilo son frecuentemente mencionados por los estudiantes y puede ser interesante comentarlos:

El profesor novato: es aquel que recientemente ha recibido su título y que pretende poner distancia entre él y sus antiguos compañeros de estudio, tratando de identificarse con el nuevo grupo de referencia en la Facultad. Su visión sobre el proceso de asesoría clínica, es inmadura y pese a que en ocasiones sea más compasivo que los profesores más experimentados, sus aspiraciones de carrera lo pueden hacer parecer como hipercrítico.

El profesor sadista: este es un tipo muy virulento de profesor problemático que utiliza su influencia y poder para censurar a los estudiantes de manera exagerada, escudándose en frases como "hay que mantener el nivel y el rigor del programa".

El profesor con complejo de Hamlet: es aquel que duda de cada actividad realizada por el alumno al infinito, rechazando incluso sus propias recomendaciones previas.

Probablemente estas son personas con poca autoestima y no respetan los límites de los demás; generalmente tienen dudas neuróticas en sus propias vidas. El estudiante que vive esta experiencia puede llegar a la desesperación y desistir en continuar con sus estudios.

El profesor agresivo-pasivo: se puede presentar como un amigo, pero se contradice con pequeños actos de sabotaje, promete sin cumplir y a la vez se siente culpable. Su agresión es directa y su compromiso se mueve entre la hostilidad, agresión y culpa. Este tipo de profesor es impredecible y nos desorienta en la manera de actuar frente a ellos.

El profesor envidioso: es aquel que siente que el estudiante es más competente en el campo que él y percibe esto como una amenaza. Por ello impide con diversos tipos de acción el desempeño del alumno.

Según Valarino (1992), Se pueden agregar a esta tipología otros tipos de profesores problemáticos:

El profesor descalificador: es aquel que emplea el tiempo de docencia en hablar de otros temas y luego se dedica a criticar, sobre todo cuando está con otros colegas. En otras ocasiones puede descalificar a la persona, cuando dirige sus críticas a las cualidades aptitudinales o personales del estudiante, sin canalizar las posibilidades que puede tener para solventar la crisis en la que se ve envuelto.

El profesor simbiótico: es aquel que percibe como muy importante la reputación por el rendimiento de sus estudiantes. Percibe al alumno como un servidor de sus necesidades de carrera. La relación entre ellos se convierte en simbiótica, ya que el profesor depende de la calidad del trabajo de sus estudiantes y éstos dependen excesivamente de la ayuda del profesor. La relación de poder es desigual y el estudiante juega un rol subordinado durante la experiencia clínica.

El estudiante, por lo general, no sabe manejar estos tipos de personas problemáticas o las evade. Este tipo de relaciones inadecuadas no permite al estudiante su mejor desempeño impidiéndole ser libre, bajo amenaza, obligaciones, necesidad o miedo.

Tomando en cuenta que existe otro tipo de profesores, que son positivos en el desempeño estudiantil, se insiste en el modelo de aprendizaje humanista, donde el profesor es un facilitador del aprendizaje que estimula la autoexpresión y la organización interna, que enseña como aprender. Su nivel de intercambio con el estudiante debe ser lo más humano posible y ambos actuarán en la búsqueda del conocimiento. Debe crear el ambiente inicial para las experiencias educativas, ayudar a esclarecer los propósitos, de manera que el estudiante elija las metas más significativas posibles, poniendo a su disposición los más variados recursos para el aprendizaje, incluyéndose a sí mismo; siendo un miembro activo de la experiencia de aprendizaje, compartiendo sus experiencias y reconociendo sus limitaciones (Valarino, 980).

CONCLUSION

Para incrementar el rendimiento académico y el desempeño en la sala clínica el alumno debe lograr la concientización de sus sentimientos acerca de su desempeño, de sí mismo y producto de las relaciones interpersonales.

La utilización de las herramientas sugeridas al estudiante lo ayudaran a superar signos y síntomas como la disminución de la autoestima, bloqueos, falta de perseverancia, dudas obsesivas, hipercrítica hacia sí mismo, desvalorización y pensamientos autodescalificadores obsesivos, desamparo, profecías de autocumplimiento, dificultad en la toma de decisiones y pérdida de fe y credibilidad en el juicio personal.

El rol del docente es fundamental para el buen desempeño académico de los estudiantes,

donde lo ideal es el modelo de aprendizaje humanista, en el cual el docente es un facilitador del aprendizaje.