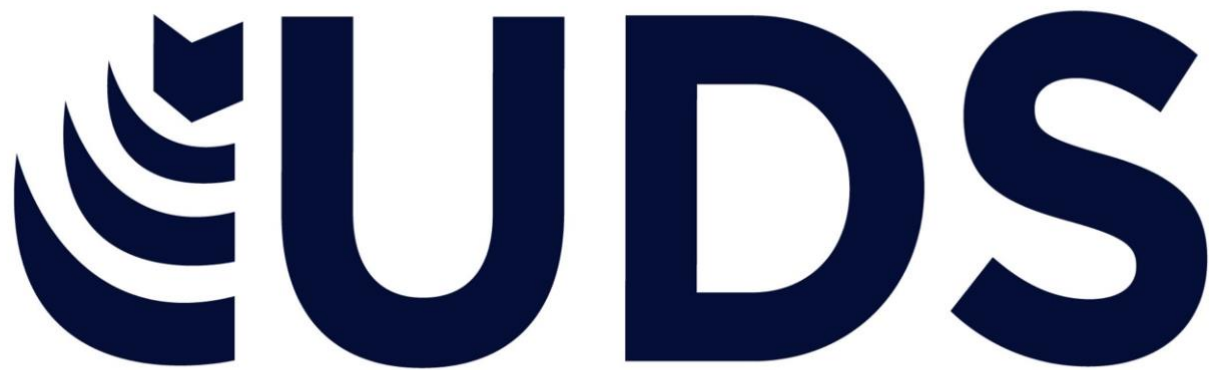




**Mi Universidad**

## **Emociones**

*Nombre del Alumno: Joahan Aldanny Reyes Pérez*

*Nombre del tema: Como influyen las emociones en la vida diaria y profesional*

*Parcial: 2°*

*Nombre de la Materia: Desarrollo humano*

*Nombre del profesor: Jhoani Elizabeth Pérez López*

*Cuatrimestre: 6°*

## **LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS EN LA VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL**

Las emociones nos preparan para dar respuesta a diversas situaciones. Sentir miedo puede ayudarnos a huir de una situación peligrosa. Sentir alegría nos lleva a identificar las cosas que nos gustan. Sentir enojo avisa a los demás que algo nos disgusta en nuestro, además ayuda a aproximarnos y relacionarnos con los demás, creando vínculos con nuestro entorno a la vez que mejora nuestro autoconcepto. Despierta nuestra empatía y altruismo hacia los demás y aumenta nuestra sensación de bienestar.

Cuando las emociones nos desbordan y perdemos el control decimos que nos estamos “desregulando”. La regulación emocional es crucial para mantener una salud psicológica. Esta falta de regulación emocional puede tener como consecuencia una serie de problemas emocionales y conductuales.

Para lograr el bienestar emocional necesitamos encontrar un balance en todos los aspectos de nuestra vida: física, mental, emocional y espiritual. Es la habilidad de poder disfrutar la vida y a la vez de afrontar los problemas diarios que nos van surgiendo, ya sea tomando decisiones, lidiando y adaptándose a situaciones difíciles o dialogando acerca de nuestras necesidades y deseos. La vida y las circunstancias cambian continuamente, por tanto, nuestro carácter, pensamientos y sentimientos también fluctúan. A veces es normal sentir malestar: tristeza, preocupación, temor o inquietud. Pero estos tipos de sentimientos se convierten en problema cuando empiezan a obstaculizar la vida diaria por un periodo prolongado de tiempo.

### **Importancia de las emociones a nivel profesional**

Ser veterinario no solo implica diagnosticar y tratar enfermedades animales, realizar cirugías o poner en marcha protocolos de salud, sino también gestionar situaciones emocionalmente complejas, como la eutanasia, tratar con tutores angustiados o hacer frente a la pérdida de un paciente querido, entre otras situaciones cotidianas. Estas interacciones tienen un impacto emocional que, con el tiempo, puede llevar a niveles críticos de estrés, ansiedad y, en algunos casos, depresión.

El hecho de que muchos veterinarios sientan una gran responsabilidad por cada vida que atienden puede generar una “disonancia emocional”. Por un lado,

nuestro trabajo busca mejorar la vida de los animales; pero, por otro, se enfrentan a decisiones difíciles que a veces significa no poder salvar a todos sus pacientes, lo que puede resultar devastador a nivel personal.

El entorno de trabajo en una clínica veterinaria es dinámico, lleno de urgencias y demanda constante. Los veterinarios a menudo enfrentan largas jornadas laborales, con pocos descansos, y deben gestionar múltiples pacientes y casos al mismo tiempo. Esto genera una presión significativa, no solo para brindar un servicio rápido y eficiente, sino también para mantenerse emocionalmente disponibles y empáticos hacia los responsables de los animales.

El desarrollo de habilidades para gestionar las emociones en situaciones difíciles es clave. Los veterinarios pueden beneficiarse de la formación en inteligencia emocional, que les permite reconocer y manejar sus sentimientos, así como establecer relaciones más sanas con sus pacientes y colegas. Buscar ayuda profesional de psicólogos o terapeutas especializados en estrés laboral y emocional puede ser esencial para la salud mental. Además, los grupos de apoyo entre compañeros de profesión son una herramienta útil para compartir experiencias, reducir la sensación de aislamiento y ofrecer un espacio seguro para hablar sobre los desafíos emocionales.

Los entornos de trabajo veterinario deben hacer un esfuerzo por normalizar la conversación sobre la salud mental y el bienestar. Las clínicas pueden implementar políticas que promuevan una cultura de apoyo, con acceso a recursos de salud mental y la creación de un ambiente donde se valore tanto la salud física como emocional de los médicos.

**Al final solo queda recordar que el bienestar emocional es una de las bases para lograr tener una vida sana, feliz y plena.**