



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Daniela Lopez Alvaro

Nombre del tema: Influencia de las emociones

Parcial: Segundo

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Jhoani elizabeth Perez Lopez

Nombre de la licenciatura: Medicina veterinaria y zootecnia

Cuatrimestre: Sexto



**INFLUENCIA DE LAS
EMOCIONES Y
SENTIMIENTOS EN LA VIDA
PROFESIONAL DE UN M.V.Z**

Las emociones son inherentes a la práctica veterinaria y, cuando se gestionan adecuadamente, pueden enriquecer la experiencia profesional y personal de los MVZ. Implementar estrategias de autocuidado, formación en inteligencia emocional y buscar apoyo profesional son pasos esenciales para mantener un equilibrio saludable entre la empatía hacia los pacientes y el bienestar persona





Desarrollo de resiliencia emocional

A pesar de los desafíos emocionales, muchos MVZ desarrollan una resiliencia significativa. La capacidad de reconocer y procesar sus emociones les permite mantener una actitud profesional y compasiva, incluso en situaciones difíciles.

Estrés laboral y carga emocional

Estudios revelan que un alto porcentaje de veterinarios se siente muy estresado debido a la necesidad de gestionar las emociones propias y de los clientes, además de enfrentar una sobrecarga de trabajo y conflictos entre las demandas laborales y familiares

Autocuidado y establecimiento de límites

Es crucial que los MVZ practiquen el autocuidado, estableciendo límites claros entre su vida profesional y personal. Esto incluye dedicar tiempo a actividades que promuevan el bienestar físico y emocional, como el ejercicio, la meditación y el descanso adecuado



Apoyo profesional y redes de apoyo

Buscar apoyo profesional, como terapia psicológica, y participar en redes de apoyo con otros profesionales veterinarios puede proporcionar un espacio seguro para compartir experiencias y estrategias de afrontamiento



**PAZ MENTAL
EQUILIBRIO
AMOR PROPIO**