

BOLETÍN No. 537 ->>

Con la finalidad de que los estudiantes de la Universidad Autónoma de Aguascalientes puedan tener un desempeño como alumnos y posteriormente como profesionistas, se impartió el taller de Desempeño emocional inteligente.

El taller formó parte de las actividades de la Tercera Jornada DAFI, de la Dirección General de Servicios Educativos. En él se destacó que una persona que tiene un buen desempeño (del 100%), la capacidad técnica, es decir sus conocimientos, representan aproximadamente el 25 % y el resto es el manejo de las emociones que puede tener el individuo.

El dr. Luis Antonio Marín Noriega, uno de los encargados del taller, señaló que la vida actual de las personas, en especial de los universitarios, se caracteriza por una serie de eventos que causan estrés, miedo, frustración y enojo por no lograr las metas académicas deseadas; de ahí que algunas personas canalicen estas emociones con la realización de compras compulsivas, el consumo de sustancias dañinas o con actitudes agresivas.

En el taller los participantes pudieron detectar cómo la forma y postura del cuerpo cambia en cada emoción que se experimenta, y es en este punto cuando la mente ya afectó al cuerpo. A partir de este momento el joven debe aplicar el principio somato-psíquico que enseñó el dr. Marín Noriega.

Recalcó el tallerista que una de las maneras de atender y canalizar las emociones que afectan el desempeño de los estudiantes, es por medio del ejercicio físico combinado con el sonido emocional, como lo hacen en las artes marciales. Puntualizó que el no externar las emociones negativas, éstas puede causar enfermedades físicas como la gastritis, tensión en los músculos, bruxismo entre otros padecimientos, de ahí la importancia de escuchar al cuerpo.

Recalcó el dr. Luis Antonio Marín Noriega que la Universidad Autónoma de Aguascalientes es una de las pocas instituciones que se enfoca a la formación integral de los estudiantes, en la cual el sentido humanista hace de sus egresados profesionistas productivos, positivos y que trascienden por sus actos.

