



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL

ESCUELA SUPERIOR DE COMPUTO

UNIDAD DE APRENDIZAJE: SISTEMAS DISTRIBUIDOS

TAREA 6: REFLEXIÓN

NOMBRE: FARRERA MENDEZ EMMANUEL SINAI

PROFESOR: CORONILLA CONTRERAS UKRANIO

GRUPO: 7CM2

FECHA DE ENTREGA: 27/05/2024

Tarea 6: Reflexiones

A manera de reflexión para cerrar estas clases de autoconocimiento te pido realizar la presente tarea esperando que te sea de provecho.

Para el texto adjunto seleccionar los párrafos o partes del texto que te aportan un aprendizaje personal, transcribirlos entre comillas y escribir debajo un breve comentario sobre las razones para su elección.

1. Fragmento:

"En una sociedad en la que somos ante todo receptores, el no es percibido como una violencia. Decir no es existir, existir es asumir el riesgo de ser excluido."

Comentario:

Este fragmento me resonó profundamente porque ilustra la importancia de establecer límites personales y cómo la afirmación de uno mismo puede ser vista como una agresión en una sociedad que valora la conformidad. Elegí este párrafo porque me recuerda que es esencial valorarse a uno mismo y establecer límites claros, incluso si eso significa enfrentarse a la posible desaprobación de los demás.

2. Fragmento:

"La ausencia de agresividad, como el exceso de violencia, no permite la formación de una frontera, son sumisión o invasión."

Comentario:

Este fragmento me ayudó a comprender que tanto la pasividad extrema como la violencia excesiva pueden ser perjudiciales para el desarrollo personal. La idea de que necesitamos un equilibrio de agresividad saludable para definarnos y establecer nuestras fronteras me parece muy relevante. Elegí este párrafo porque me hizo reflexionar sobre cómo manejo mis propios límites y relaciones.

3. Fragmento:

"Un consumidor no es un sujeto. Ni el amo ni el esclavo son sujetos. Cuando me reafirmo, permito que el otro exista. Mi incapacidad para existir o para reconocer la alteridad me vuelve tóxico."

Comentario:

Este fragmento me llamó la atención porque destaca la importancia de la reciprocidad

en las relaciones humanas. La idea de que nuestra afirmación personal permite la existencia del otro me parece crucial. Elegí este párrafo porque me hizo reflexionar sobre cómo mis acciones y decisiones afectan a los demás y la importancia de reconocer y respetar la individualidad del otro.

4. Fragmento:

"Si permaneces en una relación tóxica, el mensaje que envías es: sigue, lo tuyo funciona bien. Si realmente quieres ayudar al otro pon un límite: basta, me voy. El otro deberá cuestionarse a sí mismo o encontrarse con una situación similar. Pero, de todos modos, ya no es asunto tuyo... Buda dijo: 'Protegerse a uno mismo es proteger a los demás'."

Comentario:

Este fragmento me resonó porque aborda la importancia de poner límites en relaciones tóxicas y cómo esto puede ser un acto de compasión tanto para uno mismo como para el otro. Elegí este párrafo porque me recordó que a veces, para ayudar verdaderamente a alguien, necesitamos alejarnos y protegernos, lo que también puede instigar un cambio positivo en la otra persona.

5. Fragmento:

"El conflicto es el encuentro de dos energías opuestas. Si quiero ir al mar y si mi pareja quiere ir a la montaña, surgirá un conflicto. De la resolución del conflicto nacerá un nuevo orden."

Comentario:

Este fragmento me pareció significativo porque resalta que los conflictos son una parte natural y necesaria de la vida y que su resolución puede conducir a un entendimiento y orden nuevos. Elegí este párrafo porque me animó a ver los conflictos de manera más constructiva y a trabajar en su resolución en lugar de evitarlos.

6. Fragmento:

"Para iluminar tu violencia, primero debemos darle la bienvenida. La mayoría de los psicoanalistas ha intentado apoyarse en cierta angustia primigenia para comprender el origen de nuestras patologías. Otto Rank se refería al traumatismo del nacimiento, y Freud hizo del complejo de Edipo y las angustias relacionadas con él la causa nodal de todas las neurosis. Me parece, al observar de cerca el mundo que nos rodea, que la mayoría de nuestras angustias tiene su origen en una herida narcisista."

Comentario:

Este fragmento me resultó revelador porque invita a reconocer y aceptar nuestra propia agresividad como un paso necesario para entendernos mejor. La idea de que nuestras

angustias se originan en heridas narcisistas me hizo reflexionar sobre cómo mis propias inseguridades pueden estar relacionadas con mi autoimagen y mi necesidad de validación. Elegí este párrafo porque me ayuda a entender mejor el origen de mis propios conflictos internos.

7. Fragmento:

"Cualquier conflicto no resuelto, cualquier impulso reprimido lleva su cuota de agresividad negativa que se volverá hacia afuera (agresión, fobia...), o hacia adentro (ansiedad, depresión...). Es estimulado por una causa exógena, que viene del exterior, o endógena, que viene del interior, pero un impulso siempre es endógeno, funciona dentro de mí y será expresado o reprimido."

Comentario:

Este fragmento me llamó la atención porque explica cómo la agresividad reprimida puede manifestarse de diferentes maneras, ya sea hacia afuera o hacia adentro. Me hizo reflexionar sobre cómo he manejado mis propios conflictos y la importancia de expresarlos de manera saludable. Elegí este párrafo porque subraya la importancia de abordar y resolver los conflictos internos para evitar consecuencias negativas.

8. Fragmento:

"Hemos visto que la fobia, como cualquier mecanismo de defensa, tiene su aspecto útil. Sin embargo, algunas fobias pueden ser incapacitantes. ¡Imagínense al pequeño Hans y su fobia a los caballos en la Viena de 1900! Pero me parece que la fobia a los tiburones en el sur de Francia merece un enfoque diferente al de la terapia conductual. ¿Por qué no trabajar en la relación del niño con sus padres?"

Comentario:

Este fragmento me resultó interesante porque cuestiona los enfoques tradicionales para tratar fobias y sugiere la importancia de considerar las relaciones familiares en el tratamiento. Elegí este párrafo porque me hizo reflexionar sobre la influencia de las relaciones familiares en el desarrollo de miedos y fobias, y cómo una perspectiva más holística podría ser más efectiva.

9. Fragmento:

"Julieta fue criada por unos padres que ella describe como perversos. De adulta, primero tuvo dos hijos con un hombre brutal al que finalmente abandonó. Luego mantuvo una relación con un hombre de comportamiento perverso. Ella lo dejó al nacer Kevin, su tercer su hijo. El pequeño fue mimado por su madre, por su hermana y por su hermano mayor. No podía faltarle de nada, no debía conocer la frustración. Como a la madre siempre se le ha negado todo, se esfuerza por satisfacer a su hijo siempre. La despensa está llena de repostería, de cosas para untar en el pan, de refrescos... a disposición del niño. A resultas de ello, a la edad de diez años Kevin pesa noventa kilos."

Comentario:

Este fragmento me impactó porque ilustra cómo la sobreprotección y la falta de límites pueden tener consecuencias graves para el desarrollo de un niño. Elegí este párrafo porque me recordó la importancia de enseñar a los niños a manejar la frustración y a tener hábitos saludables, y cómo el exceso de indulgencia puede ser una forma de violencia invisible.