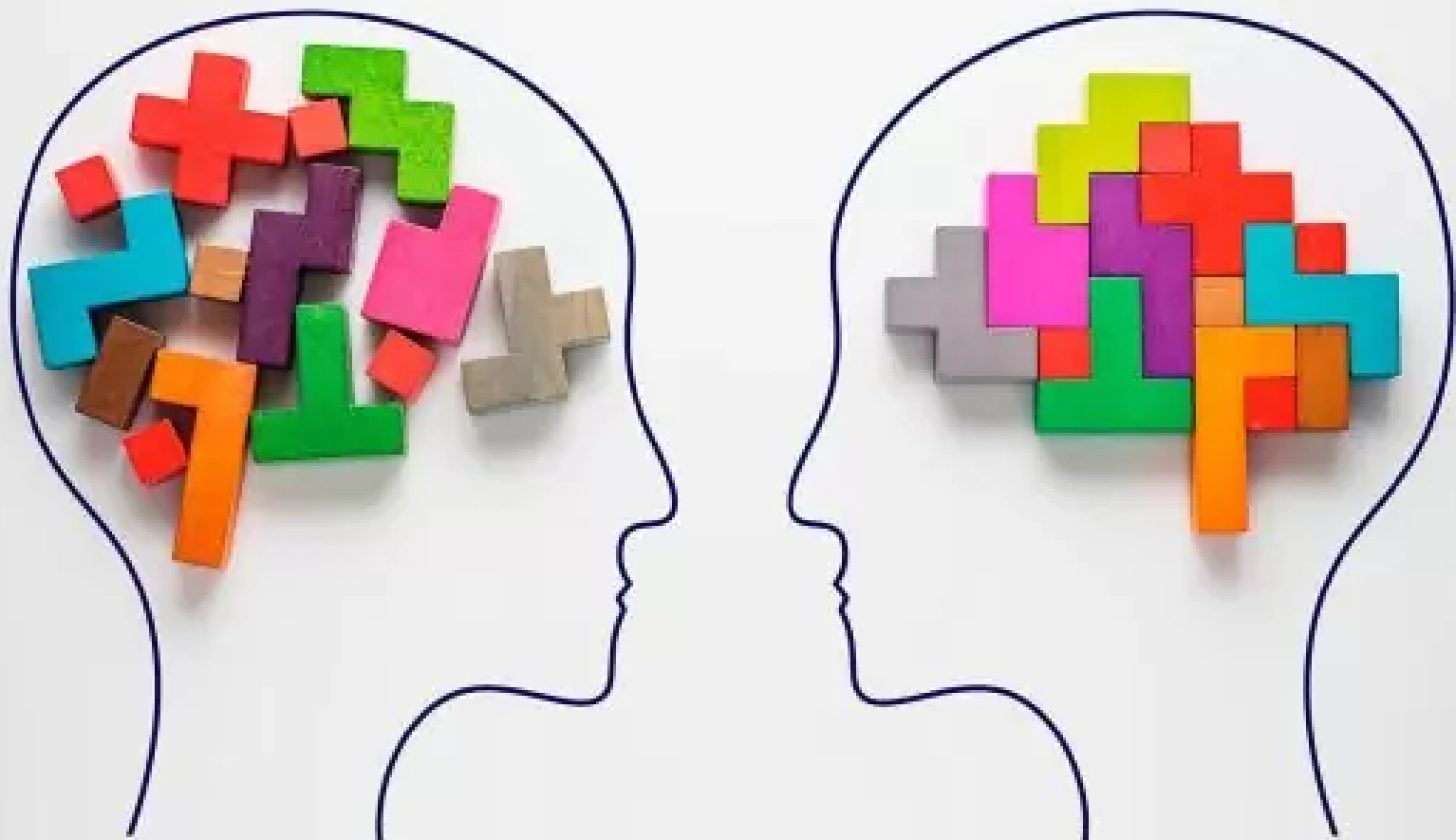




UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE  
ESCUELA DE POSGRADO "WALTER PEÑALOZA RAMELLA"

# BOLETÍN PSICOLÓGICO

SEPTIEMBRE DE 2024, EDICIÓN N.º 5



## DESARROLLO PERSONAL Y FORMACIÓN PERMANENTE

### Directorio:

**DR. MARIO FLORENTINO TELLO VEGA**  
DIRECTOR DE LA ESCUELA DE POSGRADO

**DRA. MAGDA TAZZO TOMAS**  
SECRETARIA DOCENTE

**DRA. MARIA CÁMAC TIZA**  
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE ESTUDIOS

**DRA. MAURA ALFARO SAAVEDRA**  
COORDINADORA DE INVESTIGACIÓN

**DR. JOSÉ CORTEZ BERROCAL**  
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN PERMANENTE DE GRADOS

**MTRO. MARTIN RODRIGUEZ VIGO**  
RESPONSABLE DEL SERVICIO PSICOLÓGICO

## EL DESARROLLO PERSONAL

El desarrollo personal es el proceso continuo de mejorar tus habilidades, conocimientos y actitudes para alcanzar tu máximo potencial. Implica trabajar en áreas como la autoconciencia, la inteligencia emocional, la resiliencia, la productividad y las relaciones interpersonales.

El posgrado es un momento clave donde los estudiantes deben desarrollar una mayor autonomía y autogestión. Los proyectos de investigación independientes, la necesidad de equilibrar múltiples responsabilidades, y las demandas emocionales del proceso exigen que los estudiantes no solo trabajen en su desarrollo académico, sino también en su bienestar personal.

El desarrollo personal en este contexto no solo mejora el rendimiento académico, sino que también prepara a los estudiantes para enfrentar de manera efectiva los desafíos profesionales futuros, promoviendo una vida equilibrada y satisfactoria a largo plazo.

Para los estudiantes de posgrado, el desarrollo personal cobra una importancia particular. A menudo, la carga académica puede llevarnos a olvidarnos de nuestra propia salud emocional y mental, lo que puede resultar en estrés, agotamiento y desmotivación. Sin embargo, al invertir tiempo y esfuerzo en conocernos mejor, gestionar nuestras emociones y desarrollar hábitos saludables, podemos no solo sobrevivir, sino prosperar en este entorno exigente.



# Principios del desarrollo personal

**1****Autoconocimiento:**

En una escuela de posgrado, es crucial que los estudiantes identifiquen sus intereses y fortalezas académicas y profesionales. Conocer tus motivaciones y limitaciones te permitirá elegir proyectos, cursos y oportunidades que se alineen con tus metas a largo plazo, optimizando el tiempo y esfuerzo.

**2****Autodisciplina:**

El posgrado requiere un alto nivel de autodisciplina, ya que las tareas son más independientes y exigentes. Administrar el tiempo para la investigación, lecturas, trabajos y responsabilidades personales es clave para tener éxito. La capacidad de cumplir con plazos estrictos y manejar la procrastinación es fundamental.

**3****Inteligencia emocional:**

El ambiente académico de posgrado puede ser altamente competitivo y estresante. Desarrollar inteligencia emocional ayuda a gestionar la presión, mantener relaciones colaborativas con compañeros y supervisores, y manejar la frustración en momentos de dificultad o fracaso académico.

**4****Gestión del tiempo:**

La carga de trabajo en el posgrado, combinada con otras responsabilidades (investigación, clases, publicaciones, conferencias), requiere una gestión del tiempo extremadamente eficiente. Saber equilibrar los compromisos académicos y personales es crucial para evitar el agotamiento.

**5****Establecimiento de metas:**

En el posgrado, es esencial fijar metas claras a corto y largo plazo. Metas como completar la tesis, publicar artículos científicos, asistir a conferencias, o desarrollar una red profesional deben ser específicas y medibles. El uso de la metodología SMART es especialmente relevante.

# FORMACIÓN PERMANENTE: UNA EXIGENCIA OLVIDADA

**Dr. Fernando Flores Limo**

La formación permanente es un concepto esencial en el mundo contemporáneo, especialmente en el ámbito profesional, pero su relevancia muchas veces se pasa por alto. Este proceso se refiere a la educación continua y el desarrollo de habilidades a lo largo de la vida, lo que permite a las personas adaptarse a los cambios sociales, económicos y tecnológicos. A pesar de su importancia, se ha convertido en una exigencia olvidada en muchos sectores. En este artículo, abordaremos la relevancia de la formación permanente, sus beneficios y los desafíos que enfrenta en la actualidad.

## **La formación permanente y sus fundamentos**

La formación permanente se basa en la idea de que la educación no debe limitarse a la infancia o juventud, sino que debe extenderse a lo largo de la vida. La UNESCO señala que la educación permanente "abarca el aprendizaje formal, no formal e informal, brindando a las personas oportunidades de desarrollo personal, social y profesional" (UNESCO, 2015). En este sentido, se propone como un instrumento clave para mejorar la calidad de vida y garantizar la adaptabilidad en un entorno globalizado.

Una sociedad que promueve la formación continua es una sociedad que no solo valora el conocimiento, sino que también impulsa el progreso y la innovación. Desde una perspectiva laboral, la necesidad de actualizar y adquirir nuevas competencias es cada vez más evidente. Un informe de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) subraya que "la rápida evolución de la tecnología ha generado una demanda creciente de habilidades digitales que muchas veces los trabajadores no poseen" (OIT, 2021). Esto refleja la importancia de adaptarse a las transformaciones en los mercados laborales.

## **Beneficios de la formación continua**

Los beneficios de la formación permanente son numerosos y abarcan tanto el ámbito personal como el profesional. En primer lugar, este tipo de aprendizaje contribuye a mantener una mente activa, lo que puede prevenir problemas asociados con el envejecimiento cognitivo. La neurociencia ha demostrado que "el aprendizaje constante genera nuevas conexiones neuronales, lo que favorece la plasticidad cerebral y el bienestar mental" (Dweck, 2017).

A nivel profesional, la formación continua permite a los trabajadores mantenerse competitivos en sus respectivos campos, mejorar su empleabilidad y acceder a mejores oportunidades laborales. La actualización constante de conocimientos garantiza una mayor capacidad de adaptación ante los cambios tecnológicos y las nuevas demandas del mercado laboral. Además, diversos estudios demuestran que las empresas que invierten en la capacitación continua de sus empleados experimentan una mayor productividad y satisfacción laboral (Brynjolfsson & McAfee, 2016).

### **Los desafíos de la formación permanente**

A pesar de sus múltiples beneficios, la formación continua enfrenta numerosos obstáculos. Uno de los principales desafíos es el acceso. Muchas veces, los trabajadores no disponen de tiempo o recursos económicos para acceder a oportunidades formativas. En este sentido, es fundamental que las empresas y los gobiernos promuevan políticas de formación accesibles y equitativas. Como señala Kearney (2020), "la falta de acceso a la formación continua es una de las principales barreras para que los trabajadores puedan adaptarse a los cambios del mercado".

Otro problema importante es la cultura organizacional. En muchas empresas, no se fomenta una cultura de aprendizaje, lo que impide que los trabajadores vean el valor de la formación continua. Para superar esta barrera, es necesario un cambio de mentalidad, tanto en los empleadores como en los empleados, que reconozcan la formación no solo como un medio para mejorar la competitividad, sino también como una herramienta de desarrollo personal.

### **La formación permanente en el contexto universitario**

En el ámbito de la educación universitaria, la formación permanente adquiere un papel esencial. Las universidades, como centros de creación y transmisión de conocimiento, no solo deben enfocarse en la formación de estudiantes para obtener un título, sino también en fomentar un aprendizaje continuo a lo largo de la vida. En este sentido, la educación superior debe adaptarse a las necesidades del mercado laboral, que demanda profesionales capaces de actualizarse y adquirir nuevas habilidades de manera constante (UNESCO, 2015).

El enfoque de la formación permanente en las universidades implica ofrecer programas de educación continua, como diplomados, cursos especializados y programas de actualización, que permitan a los profesionales mantenerse al día en sus áreas de conocimiento. Las universidades tienen la responsabilidad de generar espacios y oportunidades para que los egresados sigan aprendiendo a lo largo de sus carreras.

### **Beneficios de la formación continua para los universitarios**

La formación continua también es crucial para los estudiantes y egresados universitarios. Según Brynjolfsson y McAfee (2016), en un mundo en constante cambio, los profesionales que no actualizan sus habilidades corren el riesgo de quedar rezagados frente a las innovaciones tecnológicas. Este escenario es especialmente relevante para los universitarios, quienes deben estar preparados para enfrentar mercados laborales dinámicos y altamente competitivos.

Además, las universidades que promueven la formación continua contribuyen a mejorar la empleabilidad de sus egresados. Los programas de actualización profesional y la incorporación de habilidades digitales y tecnológicas en los currículos permiten que los estudiantes se adapten mejor a las demandas actuales del mercado laboral, como la creciente automatización y el uso de inteligencia artificial (OIT, 2021).

### **Beneficios de la formación continua para los universitarios**

La formación continua también es crucial para los estudiantes y egresados universitarios. Según Brynjolfsson y McAfee (2016), en un mundo en constante cambio, los profesionales que no actualizan sus habilidades corren el riesgo de quedar rezagados frente a las innovaciones tecnológicas. Este escenario es especialmente relevante para los universitarios, quienes deben estar preparados para enfrentar mercados laborales dinámicos y altamente competitivos.

Además, las universidades que promueven la formación continua contribuyen a mejorar la empleabilidad de sus egresados. Los programas de actualización profesional y la incorporación de habilidades digitales y tecnológicas en los currículos permiten que los estudiantes se adapten mejor a las demandas actuales del mercado laboral, como la creciente automatización y el uso de inteligencia artificial (OIT, 2021)

### **Referencias**

- Brynjolfsson, E., & McAfee, A. (2016). *La segunda era de las máquinas: trabajo y prosperidad en una época de brillante tecnología*. RBA.
- Dweck, C. (2017). *Mindset: La actitud del éxito*. Editorial Sirio.
- Kearney, C. (2020). *Lifelong learning in the digital age: challenges and opportunities*. Routledge.
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2021). *El futuro del trabajo: tendencias, oportunidades y desafíos*. OIT.
- UNESCO. (2015). *Educación para todos 2000-2015: Logros y desafíos*. UNESCO.



Universidad Nacional de Educación  
**Enrique Guzmán y Valle**  
*Alma Máter del Magisterio Nacional*