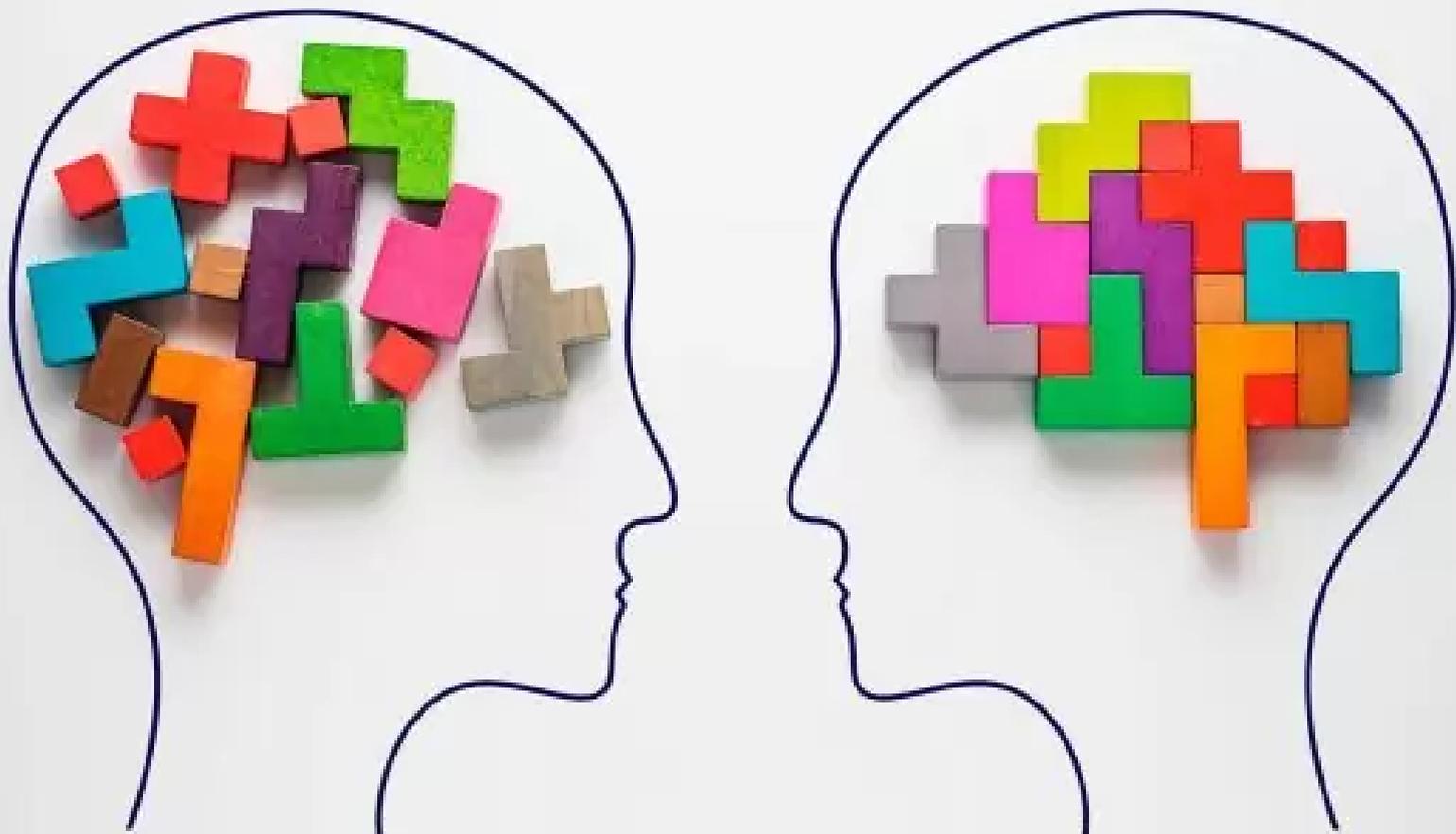




UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE
ESCUELA DE POSGRADO "WALTER PEÑALOZA RAMELLA"

BOLETÍN PSICOLÓGICO

JUNIO DE 2024, EDICIÓN N.º 2



MALESTAR EMOCIONAL Y SU IMPACTO ACADÉMICO

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

MTR. MARTIN RODRIGUEZ VIGO
RESPONSABLE DEL SERVICIO PSICOLÓGICO

EL MALESTAR EMOCIONAL

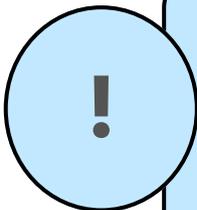
El malestar emocional se refiere a un estado psicológico caracterizado por sentimientos negativos persistentes y dificultades para manejar las emociones de manera efectiva. Asimismo, la persona siente ansiedad, tristeza, estrés, ira y frustración, afectando significativamente el bienestar mental y físico de una persona.



Factores que Influyen en el Malestar Emocional

El malestar emocional puede ser causado por una variedad de factores, que incluyen:

1. **Estrés:** Situaciones laborales, académicas o personales pueden generar altos niveles de estrés.
2. **Relaciones Interpersonales:** Conflictos familiares, problemas de pareja o dificultades en las relaciones sociales pueden contribuir al malestar emocional.
3. **Eventos Traumáticos:** Experiencias traumáticas como la pérdida de un ser querido, accidentes o violencia pueden desencadenar respuestas emocionales intensas.
4. **Factores Biológicos:** Desbalances químicos en el cerebro, genética y condiciones de salud mental como la depresión y la ansiedad.
5. **Entorno Social y Económico:** Inseguridad económica, pobreza y falta de apoyo social son factores importantes que pueden influir en el bienestar emocional.



Tips para manejar el malestar emocional

- **Practique la atención plena o mindfulness**
- **Establezca una rutina de ejercicio regular**
- **Mantenga un diario emocional**
- **Practique técnicas de respiración profunda**

IMPACTO DEL MALESTAR EMOCIONAL EN EL ÁREA ACADÉMICA

El malestar emocional es un problema serio que afecta a muchos estudiantes de posgrado, con consecuencias potencialmente graves para su éxito académico y bienestar general. Reconocer los signos, buscar ayuda y desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas son pasos cruciales para manejar este desafío.

Según un estudio de Evans et al. (2018), los estudiantes de posgrado tienen seis veces más probabilidades de experimentar ansiedad y depresión en comparación con la población general.

Impacto en el rendimiento académico:

- 1 Disminución de la concentración y memoria
- 2 Reducción de la motivación y productividad
- 3 Aumento del ausentismo y procrastinación
- 4 Deterioro de la calidad del trabajo académico

El malestar emocional es una experiencia común que puede ser gestionada eficazmente con las estrategias adecuadas. Reconocer los factores que lo provocan y aplicar medidas tanto preventivas como reactivas puede mejorar significativamente la calidad de vida. No dudes en buscar ayuda profesional si sientes que el malestar emocional está afectando tu día a día.

LA ANSIEDAD ACADÉMICA

La ansiedad académica es una problemática en alza en el sistema educativo actual, afectando a estudiantes de todos los niveles. Se manifiesta con sentimientos de tensión, preocupación y miedo en contextos académicos, puede tener un impacto significativo en el rendimiento y bienestar de los estudiantes. Para Onyeizugbo (2010) Un sentimiento de inquietud, preocupación o miedo experimentado en relación con actividades académicas como exámenes, presentaciones o tareas escolares.

Características de la ansiedad académica

1

Preocupación excesiva por el rendimiento académico

2

Miedo a fracasar en exámenes y presentaciones

3

Tensión y estrés constantes relacionados con los estudios

4

Dificultad para concentrarse y recordar información

Sabías que ...?

!

Un nivel moderado de ansiedad puede ser beneficioso, actuando como motivador. Sin embargo, niveles elevados interfieren con el aprendizaje y el desempeño.

Conoce aquí tu nivel de ansiedad:





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