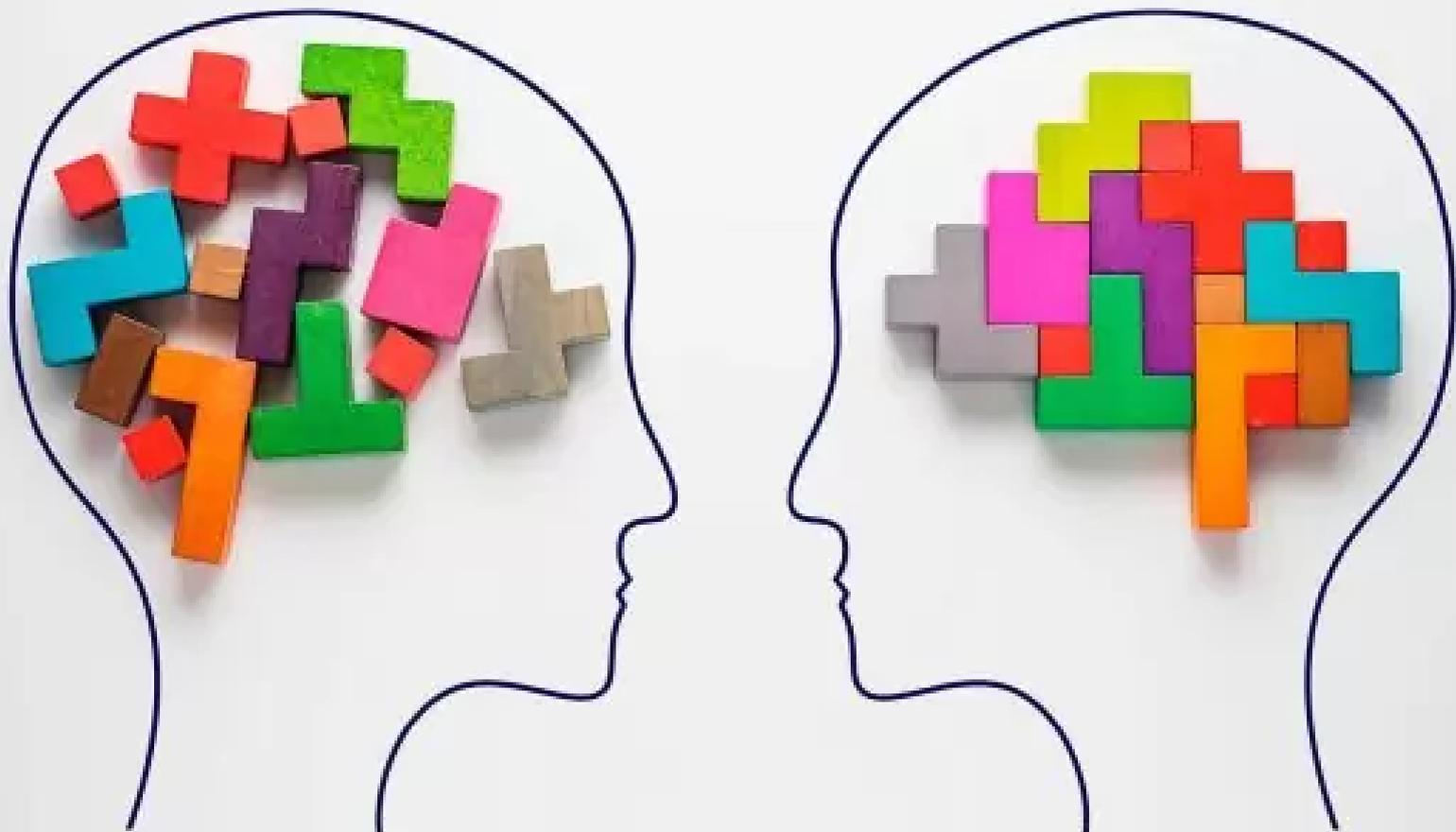




UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE  
ESCUELA DE POSGRADO "WALTER PEÑALOZA RAMELLA"

# BOLETÍN PSICOLÓGICO

MAYO DE 2024, EDICIÓN N.º 1



## ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN

### 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



## Palabras de presentación

Estimados miembros de la comunidad universitaria.

Con singular entusiasmo me dirijo a ustedes para brindarles un cordial saludo y anunciarles la reapertura del servicio psicológico en nuestra Escuela.

La publicación de este primer boletín informativo es una muestra del inicio de las actividades correspondientes. El cual contendrá información psicopedagógica actual y relevante sobre aspectos del desarrollo personal, ajuste psicosocial, bienestar emocional y aspectos psicoeducativos relacionados con la salud mental. Teniendo una periodicidad mensual.

El propósito del boletín es desarrollar una cultura institucional de promoción y prevención de la salud psicológica en sus múltiples componentes y manifestaciones, focalizada en el desarrollo del adulto joven y adultez intermedia, preferentemente.

Asimismo, en sus páginas se irán anunciando los eventos de naturaleza psicoformativa que se irán programando a lo largo del presente año académico, como: conferencias, talleres, mesas redondas y videos fórums, entre otros.

Esperamos que este boletín sea recibido con la misma actitud e intención que ha sido redactado.

*DR. MARIO FLORENTINO TELLO VEGA*  
DIRECTOR DE LA ESCUELA DE POSGRADO  
WALTER PEÑALOZA RAMELLA - UNE

---

# EL ESTRÉS ACADÉMICO

El estrés es uno de los problemas de salud más comunes en la sociedad moderna, se puede manifestarse a través de cambios físicos, emocionales y cognitivos. Puede ser desencadenado por una amplia variedad de factores poniendo en riesgo el bienestar de las personas.

El estrés académico es una respuesta emocional y física que experimentan los estudiantes cuando se sienten abrumados por las demandas de los estudios. Esto puede incluir presión por el rendimiento académico, la carga de trabajo, preocupaciones financieras, problemas interpersonales y expectativas sociales.

Entre las consecuencias del estrés académico se encuentran el agotamiento emocional, la ansiedad, la depresión, el aislamiento social y el deterioro del rendimiento académico. Los estudiantes pueden experimentar dificultades para concentrarse, recordar información y tomar decisiones, lo que puede afectar su capacidad para aprender y tener éxito en el entorno educativo.

## Causas del estrés académico

1. Presión académica: Las expectativas son altas en el ámbito de la investigación y el aprendizaje a nivel de posgrado, lo que puede generar ansiedad por cumplir con estándares elevados.
2. Competencia: La necesidad de destacar entre los compañeros de estudio y en tener mejores calificaciones.
3. Presión por la tesis: Los estudiantes están enfocados en su investigación y ese proceso puede causar una presión adicional, generando estrés.
4. Balance vida-trabajo: Muchos estudiantes de posgrado también tienen responsabilidades laborales, familiares y personales, lo que puede dificultar el equilibrio entre la vida académica y personal.

## Técnicas para manejar el estrés

1. Autocuidado: Priorizar el descanso adecuado, la alimentación saludable, el ejercicio regular y las actividades recreativas.
2. Gestión del tiempo: Organizar el tiempo de manera efectiva, establecer metas realistas y priorizar las tareas de las mismas.
3. Apoyo social: Buscar apoyo de amigos, familiares, compañeros de clase y profesores puede proporcionar una red de apoyo emocional y práctico durante momentos de estrés.
4. Técnicas de afrontamiento: Aprender técnicas de manejo del estrés, como la respiración profunda, la meditación, la visualización y el ejercicio físico.

Conoce tu nivel de estrés aquí



# LA PROCRASTINACIÓN

La procrastinación es un fenómeno común que afecta a personas de todas las edades y ocupaciones. A pesar de ser universalmente reconocida, sus causas, características y estrategias para superarla no siempre son comprendidas en su totalidad. Este texto aborda la conceptualización de la procrastinación, sus principales características y ofrece estrategias efectivas para enfrentarla.

## Conceptualización de la Procrastinación

La procrastinación se define como el aplazamiento voluntario y perjudicial de tareas que deben ser completadas, a pesar de ser consciente de las posibles consecuencias negativas. Este comportamiento no se debe a la falta de tiempo, sino a la gestión inadecuada del mismo y a una serie de factores psicológicos. En términos más simples, procrastinar es retrasar acciones necesarias a pesar de saber que hacerlo puede generar problemas.

## Características de la Procrastinación

**1**

### Impulsividad y Búsqueda de Placer Inmediato

La procrastinación a menudo está ligada a la tendencia de buscar gratificación inmediata. Las personas procrastinadoras pueden optar por actividades más placenteras y menos demandantes en lugar de enfrentar tareas difíciles y a menudo menos atractivas.

**2**

### Ansiedad y Miedo al Fracaso

El miedo al fracaso puede ser un motor poderoso de la procrastinación. Las personas pueden evitar iniciar o completar tareas porque temen no cumplir con sus propias expectativas o las de los demás.

**3**

### Desorganización y Falta de Planificación

La incapacidad para gestionar el tiempo y organizarse adecuadamente puede resultar en procrastinación. Sin una planificación clara y metas específicas, es fácil dejar las tareas importantes para más tarde.

## Ciclo de la procrastinación

1. **Intención de actuar:** Inicialmente, tienes la intención de realizar una tarea o actividad importante.
2. **Aplazamiento:** En lugar de comenzar de inmediato, encuentras excusas o razones para postergar la tarea, como "Lo haré más tarde" o "Primero tengo que hacer otra cosa".
3. **Ansiedad y angustia:** A medida que se acerca la fecha límite, empiezas a sentir ansiedad y angustia por no haber comenzado la tarea.
4. **Realización bajo presión:** Finalmente, cuando la fecha límite está muy cerca, te ves obligado a realizar la tarea de forma apresurada y bajo presión.

## Técnicas de afrontamiento de procrastinación

1

**Descomponer las tareas en partes más pequeñas**  
Dividir las tareas grandes en partes más manejables puede hacer que parezcan menos intimidantes y más alcanzables. Al completar cada pequeña parte, se puede ganar un sentido de logro que motiva a continuar.

2

**Establecer Plazos Realistas y Autoimpuestos**  
Crear plazos personales puede proporcionar una estructura y un sentido de urgencia que ayudan a mantener el enfoque. Es importante que estos plazos sean realistas y alcanzables para evitar la frustración y el abandono.

3

**Utilizar Técnicas de Gestión del Tiempo**  
Usar la técnica Pomodoro, que consiste en trabajar durante 25 minutos seguidos de un breve descanso, pueden mejorar la concentración y la productividad. También es útil priorizar tareas y enfocarse en las más importantes primero.

4

**Eliminar las Distracciones:**  
Identificar y minimizar las distracciones puede mejorar significativamente la productividad. Esto puede implicar apagar notificaciones de teléfonos, encontrar un espacio tranquilo para trabajar o utilizar herramientas que bloqueen sitios web distractores.