

¿Dónde buscar apoyo?

La salud mental se fortalece con información, acompañamiento y hábitos saludables. Si sientes sobrecarga, ansiedad, agotamiento o dificultades persistentes en tu rendimiento académico, busca orientación oportuna.

Desde la psicopedagogía promovemos:



Orientación para habilidades de estudio y organización del tiempo.



Acompañamiento en el bienestar socioemocional.



Prevención del estrés académico y el burnout.



Fortalecimiento de redes de apoyo y comunicación.



Pedir ayuda es un acto de responsabilidad, no de debilidad.



Área de Psicopedagogía – Escuela de Posgrado

Comprometidos con una formación humana, saludable y de excelencia.



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN
ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE

10 DE OCTUBRE

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

— Salud mental y bienestar académico en el posgrado.



Cuidar la mente también es parte de aprender.

Una mirada desde la psicopedagogía para la prevención, el acompañamiento y el cuidado integral.



Área de Psicopedagogía

¿Por qué hablar de salud mental — en el posgrado?

La formación de posgrado implica investigación, lectura intensiva, evaluación constante, responsabilidades laborales y metas de alto desempeño. Cuando estas exigencias se acumulan sin estrategias de cuidado, pueden aparecer estrés persistente, ansiedad, agotamiento, dificultades de concentración y desmotivación.

Factores que pueden afectar el bienestar



Sobrecarga académica y presión por resultados.



Dificultad para equilibrar estudio, trabajo y vida familiar.



Aislamiento, autoexigencia y temor al fracaso.



Falta de descanso, pausas y hábitos saludables.



Cuidar la salud mental favorece el aprendizaje, la memoria, la motivación y la autorregulación.

Señales de alerta y claves para el bienestar

Señales de alerta



Dificultad para concentrarse o comprender textos.



Alteraciones del sueño.



Cansancio constante y pérdida de motivación.



Aislamiento o evitación de tareas académicas.



Irritabilidad, ansiedad o preocupación excesiva.



Sensación de sobrecarga o bloqueo.

Claves para el bienestar



Organiza tu tiempo con metas realistas.



Mantén una alimentación equilibrada.



Descansa y protege tu sueño.



Practica respiración, pausa activa o mindfulness.



Realiza actividad física.



Busca apoyo cuando lo necesites.



Pedir ayuda a tiempo también es una forma de cuidarte.



Contenido orientado a la promoción del bienestar desde el Área de Psicopedagogía.