

Importancia emocional

Por Teresa Ramis Murillo

El inicio de tu proyecto de investigación es un gran paso, motivo de entusiasmo, motivación y satisfacción, pero también crítico por los nuevos y diversos desafíos que se plantean. Sabemos que, a menudo, y a pesar de tu buena disposición y preparación, cumplir con los exigentes retos supone el sacrificio de pautas de autocuidado que pueden derivar en consecuencias desfavorables para tu salud física y emocional, como pueden ser: ansiedad, insomnio, hipertensión, falta de motivación, pérdida de energía, estancamiento, frustración... entre otras repercusiones, pudiendo incluso llegar a cronificarse.

Desde el ámbito de la psicología de la salud, conociendo los efectos negativos sobre el organismo ante la exposición prolongada al estrés en el entorno académico-laboral, pretendemos llevar a cabo un papel preventivo en este sentido.

El objetivo de facilitarte recursos psicológicos no es otro que promover tu autocuidado, favorecer tu bienestar psicológico y hacer de tu nueva andadura una mejor y más adaptativa experiencia.

Como en toda etapa académica y personal, el proceso de elaboración de un trabajo académico, ya sea TFG, TFM o TD supone un viaje hacia el autodescubrimiento de fortalezas y debilidades, así como una toma de conciencia del propio estado, sentimientos y emociones de diversa índole e intensidad. Pues, tal y como apuntan algunos expertos, por la cabeza de los doctorandos hay momentos en que pasan cientos de ideas, y no siempre se sabe qué hacer con ellas.

Aunque el transcurso hacia el proceso y la elaboración de un trabajo académico no es generalizable, es cierto que está compuesto por diferentes etapas y que van acompañadas de altibajos y contrastes que forman parte del proceso. Proceso en el cual, a través de esta

plataforma web del proyecto de innovación que presentamos, pretendemos acompañarte.

En este módulo sobre aspectos emocionales hallarás una serie de herramientas, complementarias al resto de temas académicos, de los que podrás igualmente beneficiarte con el fin de ser capaz de responder de forma óptima a las nuevas exigencias del entorno.

A través del contenido que hemos elaborado sobre psicología, pretendemos, en última instancia, ayudarte a la realización de acciones adecuadas para tu crecimiento: técnicas de respiración, manejo de estrés, regulación emocional, gestión del tiempo, hablar en público... son algunos de los aspectos esenciales que se abordarán en este apartado.