

A PROPÓSITO DEL AUTOCUIDADO EMOCIONAL, SENTIRNOS TRISTES, UNA EMOCIÓN MÁS COMÚN DE LO QUE CREEMOS...

¿QUÉ ES LA TRISTEZA?:

La tristeza es una emoción que podemos sentir ante diversas situaciones que nos suceden. Al igual que otras emociones, tiene un gran componente fisiológico; es decir, podemos sentirlo en nuestro pecho (presión), ojos (sensación de llanto), debilidad corporal, entre otras formas. también suele estar acompañada de pensamientos que se enfocan en lo que nos genera tristeza, tratarlo de explicar o, incluso, culpabilizarnos.

¿DEBEMOS CONTROLARLA?

La respuesta rotunda es NO. Estar triste no es igual a estar deprimido y todos podemos pasar por un momento que nos genere tristeza. La tristeza nos permite detenernos y reponer energía para continuar con nuestra vida. Es normal y natural sentirla y experimentarla.



ENTONCES... ¿QUÉ HAGO?

Detén tus actividades por un período no mayor a 20 minutos. Tu mente y tu cuerpo lo necesitan.

Identifica lo que hace que te sientas triste. Fíjate si tu reacción es quererla controlar o quitar de tu vida.

Busca a alguien a quien puedas contarle. De lo contrario, abraza tu tristeza, permite que esté allí por momento y respira.

Termina el ejercicio en los 20 minutos, trata de no dar más tiempo. Si funciona, repítelo tantas veces sea necesario cuando la tristeza interfiera en tu día a día.

Recuerda: No estas obligado/a a quitar o cambiar lo que sientes, pero si eres responsable de cómo lo sientes.



YA LO HICE PERO NO FUNCIONÓ... ¿QUÉ HAGO?

Prestar atención a los estados de ánimo y en caso de identificar posibles dificultades, solicitar acompañamiento psicológico.

SI LO NECESITAS, HABLEMOS:

En caso de crisis emocional durante la jornada escolar, puedes dirigirte a Orientación Escolar de la Institución Educativa o a los docentes del centro de escucha institucional (ZOE): Alejandro Arboleda, Marcela Tobón, Yasmín Ramírez y Ana Graciela Mosquera, quienes te prestarán primeros auxilios psicológicos. Orientación Escolar está disponible de manera presencial, de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 1:00 p.m. Durante la temporada escolar, también puedes solicitar ayuda a través de la plataforma digital Máster 2000 en el botón Anti-Bullying disponible en <https://iepioxi.edu.co/>, tanto para ti como para tus amigos.

Fuera de ese horario, debes comunicarte a la Línea Nacional de Emergencias 123, a la Línea Nacional de Salud Mental 018000113113, a Salud para el Alma de la seccional de salud de Antioquia al 106, al Hospital Mental de Antioquia 018000417474, a la Línea Toxicológica Nacional 018000916012. Disponibles para toda la comunidad veinticuatro (24) horas al día y siete (7) días a la semana.

También puedes pedir ayuda en las líneas municipales: Línea Salud Mental Municipal 3127506908, Secretaría de Salud y Protección Social (604)5562322, Comisaría de Familia (604)5562321 o Estación de Policía (604)5560619.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÍO XI

LA UNIÓN, ANTIOQUIA