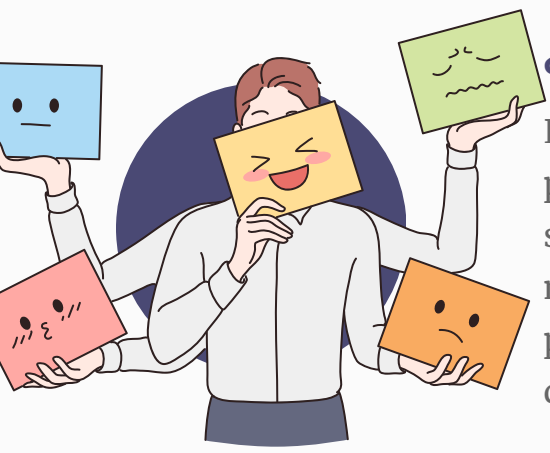


A PROPÓSITO DEL AUTOCUIDADO EMOCIONAL, HABLEMOS SOBRE LA NATURALEZA DE LAS EMOCIONES

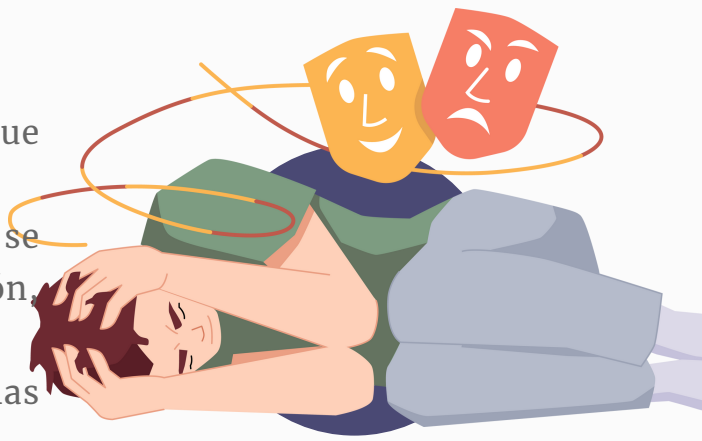


¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son estados afectivos cambiantes y pasajeros, que ocurren como respuesta ante diferentes situaciones cotidianas. Implican cambios fisiológicos en nuestro cerebro (liberación de hormonas). Nos permiten adaptarnos al entorno e interactuar con las demás personas.

SE RELACIONAN CON:

1. Pensamientos: ideas automáticas que acompañan a las emociones.
2. Sensaciones: reacciones físicas que se presentan en nuestro cuerpo (p.e: sudoración, vacío en el pecho).
3. Comportamientos: acciones derivadas de las emociones (p.e: Reír, gritar, llorar, huir).



TE RECOMENDAMOS:

- *Identificar y darle nombre a cada una de tus emociones.*
- *Prestar atención a cómo reaccionas.*
- *Expresar respetuosamente cómo te sientes y lo que piensas.*
- *Reconocer las emociones de los demás y practicar la empatía.*
- *Fomentar tus habilidades de autocontrol e inteligencia emocional.*
- Fortalecer tus redes de apoyo, para que tengas con quienes compartir los buenos y malos momentos (aunque sea a distancia).



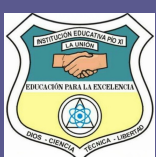
ES IMPORTANTE:

Recordar que somos seres humanos. Entender que las emociones no son buenas ni malas sino que hacen parte de nuestra naturaleza y nos permiten adaptarnos al contexto. Gestionar adecuada y oportunamente la expresión de las emociones. Identificar y comprender la emoción de los demás. Recordar que las emociones nos impulsan y nos motivan para establecer y alcanzar nuestras metas. Reconocer que algunas veces podemos necesitar acompañamiento profesional.

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