

HABLEMOS DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL



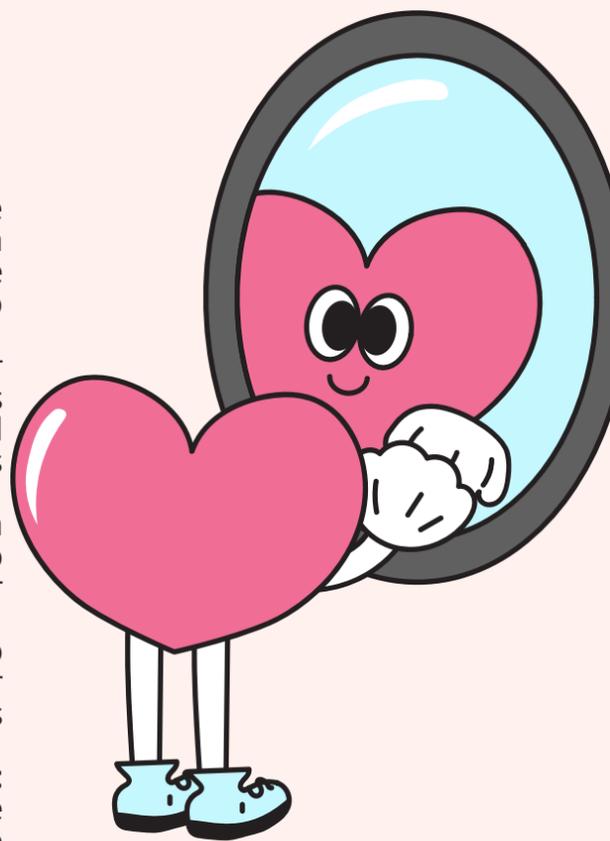
¿QUÉ ES?

El autocuidado emocional se refiere a las acciones y prácticas que realizamos para mantener y mejorar nuestra salud emocional y mental. Es un aspecto esencial del bienestar general, ya que nos ayuda a gestionar el estrés, las emociones negativas y los desafíos de la vida diaria.



ELEMENTOS CLAVE

- **Reconocer y expresar emociones:** permítete sentir y expresar tus emociones de manera saludable, ya sea hablando con alguien de confianza, escribiendo en un diario o practicando actividades creativas.
- **Establecer límites saludables:** aprende a decir "no" cuando sea necesario y a priorizar tus propias necesidades y bienestar. Esto te ayudará a evitar el agotamiento emocional y a mantener relaciones equilibradas.
- **Buscar apoyo:** no dudes en pedir ayuda cuando la necesites. Habla con amigos, familiares o profesionales de la salud mental para obtener apoyo y orientación.
- **Practicar la autocompasión:** trátate a ti mismo con amabilidad y comprensión, en lugar de ser demasiado crítico contigo mismo. Reconoce tus logros y celebra tus éxitos, por pequeños que sean.
- **Incorporar actividades que te hagan feliz:** dedica tiempo a hacer cosas que disfrutes y que te brinden alegría, como hobbies, pasatiempos o actividades recreativas.



RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

- **Mejor Concentración:** estudiantes que practican el autocuidado emocional suelen tener una mejor capacidad para concentrarse en sus estudios y tareas.
- **Reducción del Estrés:** al reducir el estrés y la ansiedad, el autocuidado emocional permite a los estudiantes abordar sus estudios de manera más efectiva y con mayor claridad mental.
- **Mayor Motivación:** sentirse emocionalmente equilibrado y apoyado aumenta la motivación para aprender y participar en actividades académicas.
- **Habilidades de Gestión del Tiempo:** el autocuidado emocional fomenta la organización y la capacidad de establecer prioridades, lo que conduce a una mejor gestión del tiempo y productividad.



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.

