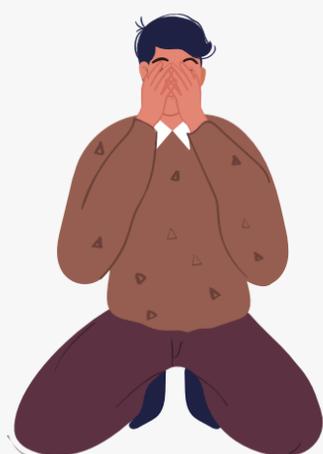


A PROPÓSITO DEL AUTOCUIDADO EMOCIONAL, HABLEMOS SOBRE EL ESTRÉS

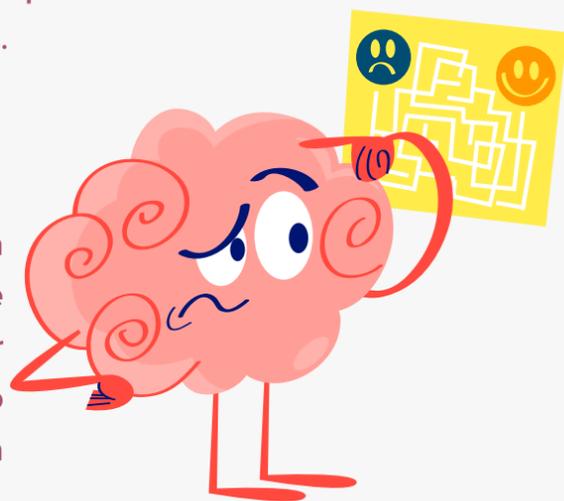
¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Es la percepción de incapacidad para afrontar las situaciones que se presentan en la vida personal, familiar o laboral. Es habitual sentir que se han agotado todas las opciones posibles y que no se es capaz de tomar decisiones acordes con los problemas.



¿CÓMO SE EVIDENCIA?

Por medio de sensaciones como la irritabilidad, el mal humor, los cambios de ánimo sin explicación, la ansiedad, la hiperactividad, las dificultades para dormir o conciliar el sueño y el cansancio, en ocasiones se ve afectada la salud. Es recurrente estar pensando en la situación que genera el estrés.



ENTENDER:

Muchas de las situaciones que pasan no están bajo nuestro control o decisión. Es favorable realizar ejercicio, comer sano y mantener buenos hábitos de sueño. Ver como un reto y no como un problema las situaciones que se están presentando.



ES RECOMENDABLE:

Que compartas y disfrutes tiempo con los tuyos, haz uso de la tecnología para estar cerca de aquellas personas con las que no vives. Haz de la risa una situación frecuente en tu diario vivir. Práctica nuevas tareas (cocinar, leer, escribir, meditar, ejercitarse en casa, etc.). 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