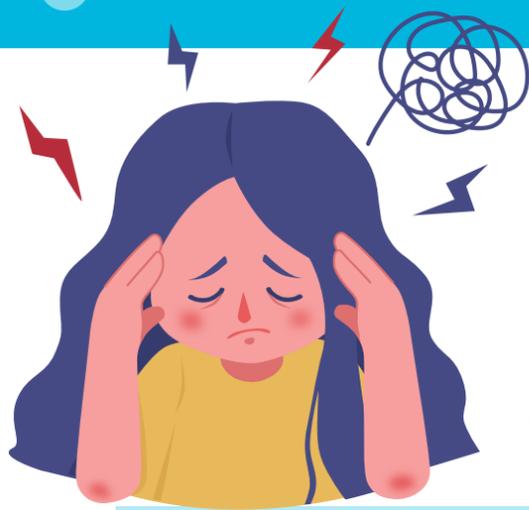


# A PROPÓSITO DEL AUTOCUIDADO EMOCIONAL, HABLEMOS SOBRE LA REGULACIÓN EMOCIONAL



## ¿QUÉ ES LA REGULACIÓN EMOCIONAL?

Es la capacidad para entender, aceptar, modular y expresar nuestras emociones. No es sinónimo de reprimir como nos sentimos, sino de aprender a manejarlo de forma adecuada. Hace referencia a la capacidad para interactuar de forma saludable con respecto al entorno en el que vivimos.

## SE CARACTERIZA POR:

Comprender nuestras emociones dando respuesta a ¿qué siento, por qué y cuándo? Favorecer el crecimiento personal, emocional y social. Mantener el equilibrio entre la emoción y la razón, comprendiendo que la expresión de lo que sentimos y cómo nos comunicamos puede impactar a los demás.



## ES IMPORTANTE:

Modular palabras o comportamientos impulsivos (por ejemplo, relacionados con la irritabilidad). Fomentar la resiliencia y la tolerancia. Pensar antes de actuar, analizando el contexto y las personas con quienes se está interactuando. Incentivar formas para resolver pacíficamente las diferencias. Reconocer que algunas veces podemos necesitar acompañamiento profesional.

## PRÁCTICA:

Tener presente que la personalidad de cada ser humano, es única. Reconocer tus habilidades, fortalezas y debilidades. Emplear la escucha activa y comunicación asertiva. Considerar los puntos de vista de los demás, llegando a acuerdos de mutuo beneficio. Ser compasivo/a contigo mismo/a y con los demás. Recordar que todos tenemos días buenos y días malos.



## 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