

# A PROPÓSITO DEL AUTOCUIDADO EMOCIONAL, HABLEMOS SOBRE CÓMO MANEJAR LOS PENSAMIENTOS ANSIOSOS



## ¿QUÉ SON?:

Son pensamientos que anticipan el futuro, generando angustia y perjudicando nuestro estado de ánimo. A diferencia de las ideas que nos permiten prepararnos para enfrentar de forma saludable diferentes situaciones (planeación), los pensamientos ansiosos nos impiden analizar objetivamente las circunstancias. Nos hacen concentrarnos en el peor panorama posible.

## SE CARACTERIZAN POR:

Preocupación excesiva y recurrente sobre la misma situación. Negativismo exagerado. Dificultades de atención y memoria. Dificultades para concentrarnos en asuntos diferentes a aquellos que nos producen ansiedad. Sensación de ineficacia personal para enfrentar los retos cotidianos.



## CÓMO MANEJARLOS:

Infórmate haciendo uso de fuentes fiables. Busca apoyo de las personas de tu confianza. Exprésales cómo te sientes y evalúen juntos si estas siendo objetivo/a. Reflexiona sobre los recursos o habilidades con las cuales haz enfrentado tus dificultades en el pasado. Ten en cuenta que tienes la capacidad de desarrollar o fortalecer tu resiliencia para sobrellevar todo aquello que te genera preocupación.

## SE RECOMIENDA:



Planificar con anticipación y de forma específica tus tareas diarias. Eso te permitirá concentrarte en un día a la vez, reduciendo tu temor por el futuro (el cual nadie conoce ni puede controlar). Identificar y apuntar los pensamientos ansiosos, llevando un diario que te permita desahogarte. Practicar actividades que impliquen atención (rompecabezas, sopas de letras, crucigramas, juegos de memoria). Acude oportunamente a los profesionales de salud, para recibir tratamiento.

## 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