

A PROPÓSITO DEL **AUTOCUIDADO EMOCIONAL**, HABLEMOS SOBRE LA **MEDITACIÓN**

¿QUÉ ES MEDITAR?:

Es una técnica de relajación, un ejercicio que requiere práctica. Permite entrenar la mente para alcanzar un estado saludable de conciencia y la concentración. Al dominarla, favorece la regulación de emociones. Reduce los niveles de estrés. Aumenta la energía y la productividad.



TEN EN CUENTA:

Encontrar un lugar tranquilo y acogedor (sin ruido, ni distracciones), en el cual te sientas cómodo/a y donde la luz sea tenue. Respira lentamente, inhalando por la nariz durante 5 segundos, sosteniendo el aire durante 5 segundos, y exhalando por la boca durante 10 segundos. Busca en youtube "meditación guiada" y pon en práctica la que más te guste. Recuerda que como cualquier habilidad, entre más la practiques, mejor la harás.



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.



BENEFICIA:

La salud física, mental y psicosocial. Promueve el reconocimiento de nuestros estados de ánimo y niveles de tensión. Favorece la identificación y manejo de pensamientos negativos o ansiosos. Permite el control de impulsos. Fortalece las habilidades de inteligencia emocional, impactando positivamente en las relaciones con los demás.



INTENTA:

1. Acomodarte en una posición relajante y cierra los ojos.
2. Concéntrate en el aquí y el ahora.
3. Imagina que estas sentado al lado de un río, a la sombra de un gran árbol. Algunas hojas del árbol caen al río y son llevadas por el agua. Esas hojas son tus pensamientos, deja que el río se los lleve.
4. Respira lentamente.
5. Visualiza que al inhalar, el aire se transporta hacia tus venas paz y bienestar, lo cual recorre todo tu cuerpo.
6. Visualiza que al exhalar, expulsas de tu cuerpo todo el malestar emocional.
7. Finalmente, piensa en las razones por las cuales te sientes agradecido/a.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÍO XI

LA UNIÓN, ANTIOQUIA