

# A PROPÓSITO DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL, HABLEMOS DE LA IMPORTANCIA DE LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

## LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS ES:

Una habilidad psicosocial prioritaria para la sana convivencia. Nos permite evaluar objetivamente las circunstancias, reducir los malentendidos, negociar las diferencias y fomentar relaciones interpersonales positivas en diferentes contextos (personal, social, académico, laboral).



## ESTA HABILIDAD PROMUEVE:

El desarrollo personal de los individuos involucrados en alguna dificultad. El análisis sobre la situación problema. La expresión de opiniones e inconformidades. El planteamiento de propuestas y soluciones pacíficas. Dar respuestas a oportunidades de mejora. La preparación para afrontar situaciones similares en el futuro.

## PASOS A SEGUIR:

1. Identificar el problema.
2. Generar alternativas de solución mediante lluvia de ideas de los interesados/as.
3. Evaluar las posibles soluciones considerando las ventajas y desventajas de cada alternativa propuesta.
4. Negociar la alternativa más conveniente, eligiendo aquella con mayores ventajas.
5. Implementar la solución acordada.
6. Evaluar el resultado e incluir mejoras.



## RECUERDA:

Expresar respetuosamente tus inconformidades o molestias frente a la situación, sin herir a los demás. Ser empático(a) y escuchar activamente. Procurar ceder y ganar. Llegar a acuerdos de mutuo beneficio. Si negociar no funciona, es sano seguir el conducto regular y contar con mediación o arbitraje, para determinar soluciones. Las dinámicas sociales saludables, son responsabilidad de todos(as).



## 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