

# A PROPÓSITO DEL AUTOCUIDADO EMOCIONAL, HABLEMOS SOBRE COMUNICACIÓN ASERTIVA

Es tiempo de fortalecer los vínculos familiares y generar acciones que nos ayuden a crecer en unión y armonía. Pongamos en práctica la comunicación asertiva.



## ¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?

Es el proceso constituido por el intercambio de información entre dos o más personas, el cual se genera por medio de la expresión verbal y la expresión no verbal (gestos, postura, señas, etc). Es considerado como uno de los pilares esenciales para mantener las relaciones interpersonales.

## ¿QUÉ ES ASERTIVIDAD?

Es la habilidad de expresar sentimientos, pensamientos, y puntos de vista de manera clara y respetuosa, es decir sin lastimar a los demás. También es escuchar y entender lo que comunica la otra persona, sin minimizar ningún punto de vista.



## COMPRENDE

Tus emociones y pensamientos tanto positivos como negativos. Que el tono de voz y la expresión no verbal influyen en la comunicación, así como el lenguaje claro y sencillo.

Asegúrate que la otra persona haya comprendido lo que expresaste. Que todos somos distintos y por ello opinamos de formas diferentes.

## COMUNICA:

De forma honesta y directa lo que sientes, sin herir ni manipular al otro. Es un pilar fundamental el respeto (propio y hacia el otro). Se sincero, no exageres la situación, ni lo que sientes. Exprésate de forma positiva hacia el otro y hacia la vida.



## 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