



## Primeros Auxilios Psicológicos

Instituto para Prevenir Conductas de Riesgo del  
Municipio de Querétaro

# **FOLLETO DE TRABAJO 1: CONCIENCIA EMOCIONAL**

## **Adolescencias y Juventudes**



QUERÉTARO  
— MUNICIPIO —





## Semana 1: CONCIENCIA EMOCIONAL

Este Folleto de trabajo ha sido elaborado y diseñado por el equipo de Psicólogas de Primeros Auxilios Psicológicos que es una acción del Instituto para Prevenir Conductas de Riesgo del Municipio de Querétaro, los fines para el mismo (tanto en el uso y/o reproducción impresa) son exclusivos a la práctica educativa y difusión de la Educación Emocional como Factor Protector, no podrá usarse con fines políticos o lucrativos.

Todos los Derechos Reservados al Municipio de Querétaro.

FOLLETO DE TRABAJO 1: Conciencia Emocional.  
Adolescencias y Juventudes  
Instituto para Prevenir Conductas de Riesgo del Municipio de Querétaro  
Equipo de Primeros Auxilios Psicológicos  
Abril, 2022  
Querétaro, México.

¿Necesitas Apoyo Psicológico? Llama a la Línea 070 de Atención Psicológica; Marca 070 o 442 2 38 77 70, en un horario de Lunes a Sábado de 7am a 9pm y Domingos de 8am a 2pm los 365 días del año.

Sigue consultando nuestro sitio web: <https://auxiliospsicologicos.municipiodequeretaro.gob.mx/>

¿Dudas, información o comentarios? Escríbenos un correo a [contacto.ippcr@municipiodequeretato.gob.mx](mailto:contacto.ippcr@municipiodequeretato.gob.mx)





## Semana 1: CONCIENCIA EMOCIONAL

### PRESENTACIÓN

Hola, te damos la bienvenida, gracias por llegar hasta aquí, hemos hecho esta serie de Folletos de trabajo con mucho cariño y dedicación, esperamos que en éstos encuentres herramientas que te permitan reflexionar, pensar, sentir y que te motiven a mejorar tu vida.

Sabemos que la adolescencia es una etapa a veces confusa, donde ya no eres niño o niña pero tampoco eres un adulto, está cambiando tu cuerpo, la forma en la que ves el mundo, estás sintiendo emociones y sentimientos que no conocías, quizás te preguntas quién eres, por qué estás en este mundo y cuál es tu rol en la vida. Calma... poco a poco irás descubriendo las respuestas a tus preguntas, sea cual sea tu situación de vida, queremos decirte que estamos para apoyarte, que si necesitas ayuda no dudes en contactarnos, te escucharemos y haremos lo que esté en nuestras manos para ayudarte, en la página anterior viene la información de contacto.

Las actividades que encontrarás en estos folletos son muy sencillas pero poderosas, más aún si las practicas de forma cotidiana, recuerda que la práctica hace al maestro.

Estamos en la semana 1, seguramente ya viste los demás materiales del sitio web, si no es así te invitamos a hacerlo, en nuestra cápsula hablamos sobre la violencia familiar; sabemos que la Educación Emocional nos ayudará a prevenir la violencia, vivir mejor y construir un mundo más pacífico.

La educación emocional puede desarrollarse a través de 5 grandes áreas; conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales, competencias para la vida y el bienestar.

En este folleto trabajaremos la no. 1: CONCIENCIA EMOCIONAL.

¡Comencemos!





# Semana 1: CONCIENCIA EMOCIONAL

## ACTIVIDAD 1

**Objetivo:** Darte cuenta de lo que sientes y ponerle nombre.

Instrucción: Para iniciar me gustaría que me compartieras cómo te sientes en este momento, para ello dibuja dentro de la figura humana la expresión del rostro de acuerdo a la emoción que estás sintiendo:

¿Cómo se llama lo que estás sintiendo?

---

---

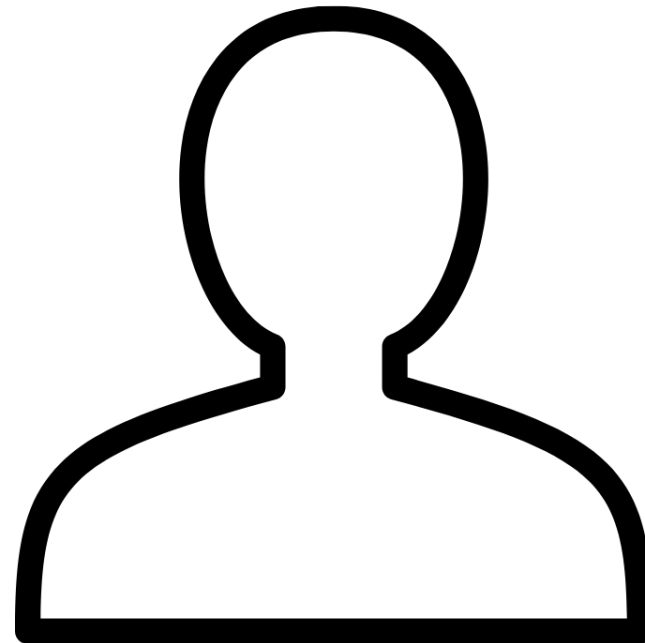
---

¿Por qué crees que te sientes de ese modo?

---

---

---





# Semana 1: CONCIENCIA EMOCIONAL

## ACTIVIDAD 2

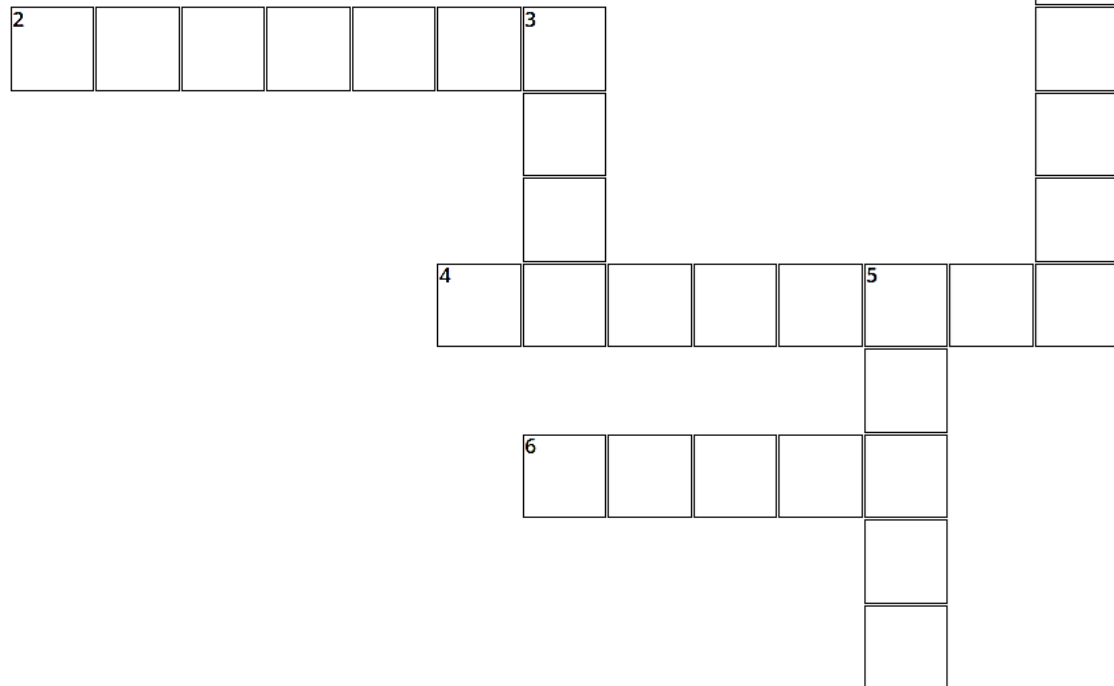
### Objetivo:

Conocer las emociones básicas.

### Instrucción:

Resuelve el siguiente crucigrama

VERTICALES
1. Esta emoción a veces se expresa a través del llanto
3. Esta emoción se produce cuando algo nos provoca disgusto o repugnancia
5. Cuando experimentamos esta emoción a veces queremos gritar fuerte, el rostro se nos pone rojo y nos indignamos.
HORIZONTALES
2. Al experimentarla nos hace sonreír y sentir bienestar
4. Expresamos esta emoción abriendo los ojos e incluso exclamando: -¡oh!
6. Esta emoción nos ayuda a detectar situaciones que consideramos peligrosas o de riesgo, a veces la sentimos en el estómago.





## Semana 1: CONCIENCIA EMOCIONAL

### ACTIVIDAD 3

#### Objetivo:

**Ampliar tu vocabulario emocional.**

#### Instrucción:

Encuentra en la siguiente Sopa de letras las 25 emociones, sentimientos o estados de ánimo escondidos:

ALEGRÍA	AMOR
ANGUSTIA	ASOMBRO
CELOS	CULPA
NOSTALGIA	GRATITUD
ESPERANZA	PAZ
SOLEDAD	ORGULLO
TERNURA	TRANQUILIDAD
SERENIDAD	VERGÜENZA
CONFUSIÓN	ADMIRACIÓN
REMORDIMIENTO	EMPATÍA
ALIVIO	COMPASIÓN
ODIO	PREOCUPACIÓN
ENVIDIA	

M	S	O	É	L	N	O	S	T	A	L	G	I	A	U	G	F	Ú	Á	Ü
S	M	F	V	L	Y	T	R	A	N	Q	U	I	L	I	D	A	D	W	Ü
R	A	Z	N	A	R	E	P	S	E	Ó	É	G	W	O	C	Z	Ñ	P	Ú
E	U	B	B	Í	D	B	Q	P	V	E	R	G	Ü	E	N	Z	A	E	I
M	N	Ó	I	S	A	P	M	O	C	J	Q	O	I	V	I	L	A	E	F
O	V	A	E	O	R	G	U	L	L	O	Í	N	K	Á	Q	W	N	F	R
R	T	I	P	N	G	N	C	Ó	Í	Y	K	F	D	U	L	T	I	O	U
D	T	T	V	Á	V	I	Ó	O	D	I	O	O	A	G	A	Q	M	S	G
I	F	S	G	X	E	I	A	I	Q	S	W	L	Ü	V	S	A	K	J	A
M	D	U	U	G	Í	D	D	P	S	Z	D	P	O	D	O	Ú	E	L	F
I	A	G	Z	J	Í	F	P	I	L	U	D	M	Ñ	H	M	I	E	S	G
E	D	N	D	P	I	C	A	G	A	U	F	L	P	Á	B	G	M	R	E
N	I	A	P	B	V	A	Z	Í	W	P	C	N	P	Q	R	R	G	H	Í
T	N	T	S	Y	O	Á	K	P	H	I	L	Ñ	O	Í	O	M	T	E	M
O	E	U	O	D	U	T	I	T	A	R	G	T	A	C	D	C	V	Q	F
W	R	Í	L	T	R	E	M	P	A	T	Í	A	N	C	E	L	O	S	B
Y	E	N	E	N	Ó	I	C	A	R	I	M	D	A	Ú	W	Ó	M	C	Y
Í	S	X	D	K	C	P	R	E	O	C	U	P	A	C	I	Ó	N	A	V
R	B	X	A	Y	X	W	C	E	Ñ	Ü	Á	J	Ñ	D	K	P	N	N	Ó
Ú	C	Z	D	B	Ó	N	H	Ñ	B	L	M	Y	A	R	U	N	R	E	T





# Semana 1: CONCIENCIA EMOCIONAL

## ACTIVIDAD 4

**Objetivo:** Saber en qué parte del cuerpo se manifiesta ese sentir.

Instrucción: Completa la siguiente tabla respondiendo en qué parte del cuerpo sientes las siguientes emociones, sentimientos o estados de ánimo.

NOMBRE DE LA EMOCIÓN, SENTIMIENTO O ESTADO DE ÁNIMO	PARTE DEL CUERPO DONDE SIENTO ESA EMOCIÓN, SENTIMIENTO O ESTADO DE ÁNIMO
ALEGRÍA	
ASCO	
CELOS	
ENOJO	
MIEDO	
SOLEDAD	
TERNURA	
TRISTEZA	
AMOR	
ASOMBRO	
CULPA	
GRATITUD	
PAZ	
SORPRESA	
TRANQUILIDAD	
VERGÜENZA	





# Semana 1: CONCIENCIA EMOCIONAL

## DIARIO EMOCIONAL

A partir de hoy te pido que llenes este diario emocional, por la noche antes de dormirte, expresando cómo te sentiste la mayor parte de tu día:

### MI DIARIO EMOCIONAL

Semana n.º: 1

Fechas:

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
<p>Hoy me sentí:</p> <p>NOTA: No se vale bien o mal, nombra a tus emociones.</p> <p>.</p> <p>¿En qué parte del cuerpo sentí esas emociones o sentimientos?</p> <p>.</p> <p>Expresé este sentir haciendo:</p> <p>.</p> <p>¿Creo que expresé mi sentir de forma adecuada?</p> <p>.</p>	<p>Hoy me sentí:</p> <p>NOTA: No se vale bien o mal, nombra a tus emociones.</p> <p>.</p> <p>¿En qué parte del cuerpo sentí esas emociones o sentimientos?</p> <p>.</p> <p>Expresé este sentir haciendo:</p> <p>.</p> <p>¿Creo que expresé mi sentir de forma adecuada?</p> <p>.</p>	<p>Hoy me sentí:</p> <p>NOTA: No se vale bien o mal, nombra a tus emociones.</p> <p>.</p> <p>¿En qué parte del cuerpo sentí esas emociones o sentimientos?</p> <p>.</p> <p>Expresé este sentir haciendo:</p> <p>.</p> <p>¿Creo que expresé mi sentir de forma adecuada?</p> <p>.</p>	<p>Hoy me sentí:</p> <p>NOTA: No se vale bien o mal, nombra a tus emociones.</p> <p>.</p> <p>¿En qué parte del cuerpo sentí esas emociones o sentimientos?</p> <p>.</p> <p>Expresé este sentir haciendo:</p> <p>.</p> <p>¿Creo que expresé mi sentir de forma adecuada?</p> <p>.</p>	<p>Hoy me sentí:</p> <p>NOTA: No se vale bien o mal, nombra a tus emociones.</p> <p>.</p> <p>¿En qué parte del cuerpo sentí esas emociones o sentimientos?</p> <p>.</p> <p>Expresé este sentir haciendo:</p> <p>.</p> <p>¿Creo que expresé mi sentir de forma adecuada?</p> <p>.</p>

