



Primeros Auxilios Psicológicos

Instituto para Prevenir Conductas de Riesgo del
Municipio de Querétaro

FOLLETO DE TRABAJO 3: AUTONOMÍA EMOCIONAL

Adolescencias y Juventudes



QUERÉTARO
— MUNICIPIO —





Semana 3: AUTONOMÍA 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 3: Autonomía 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.ipocr@municipiodequeretato.gob.mx

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa."





Semana 3: AUTONOMÍA EMOCIONAL

PRESENTACIÓN

¡Hola!, nos da gusto saber que has llegado hasta aquí, esperamos que te estén gustando los Folletos de trabajo y el resto de materiales de nuestro sitio web.

En este folleto vas a enfocarte en ti, en las cosas que crees de ti, la forma en la que te ves, el cariño y cuidado que tienes hacia ti, la responsabilidad con la que asumes tus decisiones, etc., de esta forma aprenderás a conocerte cada vez mejor.

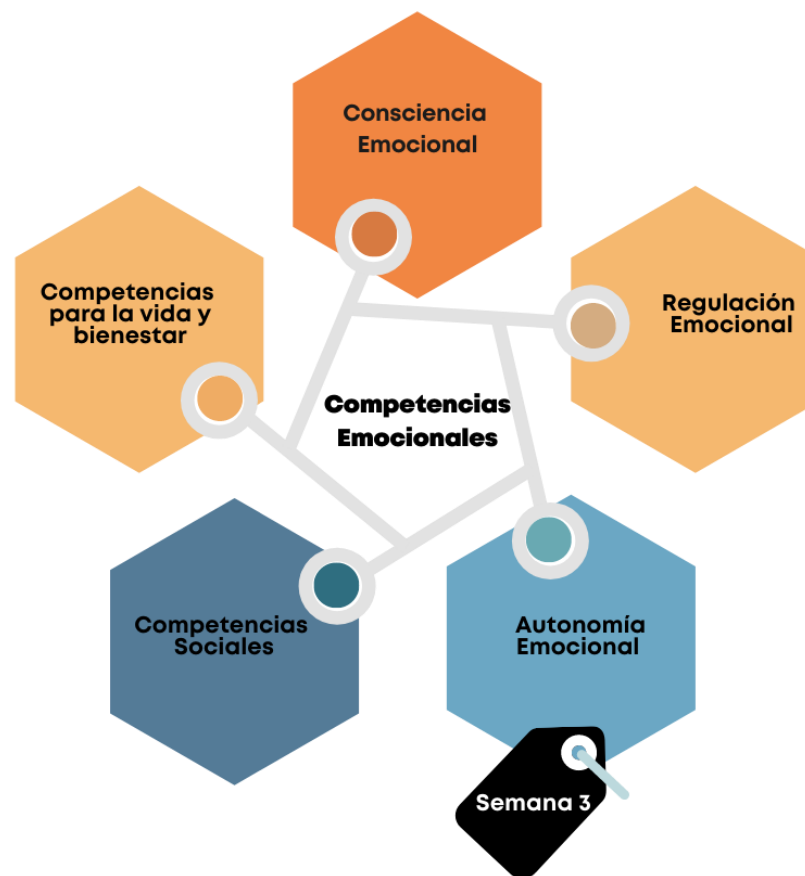
Es importante que recuerdes que estas actividades están enfocadas a que adquieras herramientas que te permitan tener una vida más sana, más libre y responsable.

También queremos que siempre recuerdes que lo más importante eres tú y por lo tanto el cuidado y escucha que te brindas, harán la diferencia en situaciones difíciles.

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

En este folleto trabajaremos la no. 3: AUTONOMÍA EMOCIONAL.

¡Comencemos!



Tengo una sana autoestima, mantengo una actitud positiva (pero realista) ante la vida, asumo la responsabilidad de mis decisiones y actos, soy capaz de cuestionar los prejuicios sociales, sé buscar ayuda y recursos.





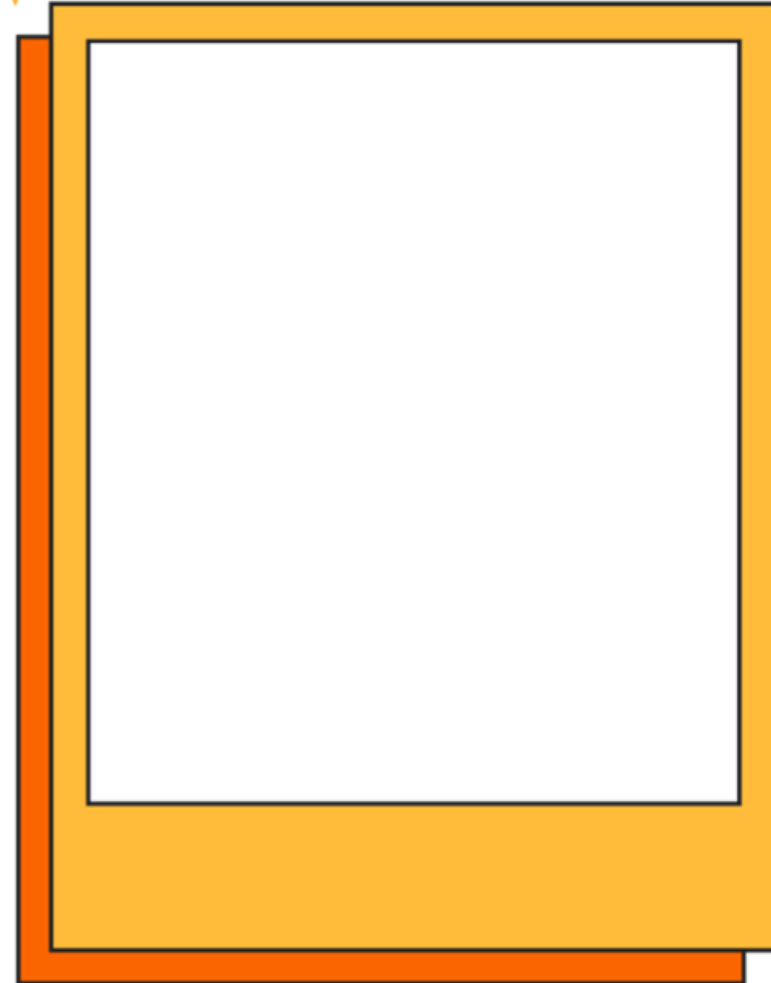
Semana 3: AUTONOMÍA EMOCIONAL

ACTIVIDAD 1

Objetivo: Identificar características propias.

Instrucción: Dibuja un animal que tú creas que te represente y luego describe en las líneas por qué te identificas con ese animal, es decir, qué cualidades y características tiene ese animal que tú también tienes.

Ejemplo: *"Un águila, porque representa fortaleza para mí y yo soy fuerte cuando se trata de enfrentar los problemas".*





Semana 3: AUTONOMÍA EMOCIONAL

ACTIVIDAD 3

Objetivo: Identificar tus redes de apoyo.

Instrucción: Escribe en los cuadros todo aquello que consideras que te puede proteger y brindar apoyo en situaciones difíciles. Después une con una línea al grupo al que pertenece (lugares, personas, instituciones) este tipo de apoyo o protección.

Instituciones en donde puedes buscar ayuda si estás en peligro o necesitas que te escuchen.

Lugares en donde puedes buscar ayuda si estás en peligro o necesitas que te escuchen.

Personas en las que puedes confiar cuando necesitas ayuda.





Semana 3: AUTONOMÍA EMOCIONAL

ACTIVIDAD 4

Objetivo: Identificar formas de motivarte.

Instrucción: Encuentra en la sopa de letras 10 frases que te pueden automotivar cuando lo necesitas y después enlístalas abajo.

OJO

Encontrarás frases desmotivadoras también, **únicamente circula las que te motivan**, es decir, las que te hacen sentir con ganas de hacer las cosas, las que te impulsan.

s	o	y	e	l	p	e	o	r	s	g	y	s	e	r	d	b	m	f	m
v	i	a	e	t	o	p	d	a	o	g	l	w	e	a	x	c	l	e	ñ
l	x	p	r	t	y	u	i	o	y	p	l	ñ	j	h	g	f	a	s	z
l	a	z	u	a	x	f	r	a	c	a	s	o	s	d	v	m	b	n	m
e	a	z	c	e	b	v	n	m	a	q	a	s	g	h	o	l	i	u	o
g	p	l	o	j	d	n	m	v	p	d	e	r	t	y	u	s	w	q	a
a	e	r	n	r	t	o	y	u	a	i	o	c	x	a	s	w	q	m	t
r	x	s	o	e	r	t	h	f	z	s	c	v	b	n	m	o	i	u	y
e	q	w	d	e	r	t	y	u	i	o	p	l	ñ	j	k	h	g	f	d
l	g	t	r	v	n	w	q	e	a	c	o	n	f	i	o	e	n	m	i
e	s	w	e	b	g	r	s	q	g	j	u	f	d	a	e	h	m	c	e
j	q	f	p	g	j	d	a	e	g	n	m	l	o	o	s	p	v	c	s
o	s	q	e	v	c	d	e	g	c	j	k	l	m	n	v	e	q	w	f
s	q	r	m	a	c	a	d	a	d	i	a	s	o	y	m	e	j	o	r
a	a	e	v	d	a	r	t	y	u	n	m	v	c	e	w	r	c	d	f
p	u	e	d	o	l	o	g	r	a	r	l	o	x	z	w	a	i	u	p
x	x	z	n	o	s	i	r	v	o	p	a	r	a	e	s	t	o	q	a
g	h	g	j	k	l	i	o	p	y	e	s	a	h	k	o	d	v	j	k
l	o	o	s	i	e	m	p	r	e	m	e	e	q	u	i	v	o	c	o
h	i	c	e	m	i	m	a	y	o	r	e	s	f	u	e	r	z	o	a
v	w	s	d	g	y	k	o	y	t	r	e	w	q	a	x	v	n	j	t
c	e	d	c	b	k	l	s	q	h	l	o	p	r	ñ	b	c	x	t	y
v	a	l	g	o	m	u	c	h	o	u	i	o	e	a	s	w	r	t	i

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○





Semana 3: AUTONOMÍA EMOCIONAL

DIARIO EMOCIONAL

Ya estamos en la semana 3, continúa llenando tu diario emocional, por la noche antes de dormirte, expresando cómo te sentiste la mayor parte de tu día:

MI DIARIO EMOCIONAL

Semana n.º: 3

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>