



Primeros Auxilios Psicológicos

Instituto para Prevenir Conductas de Riesgo del
Municipio de Querétaro

FOLLETO DE TRABAJO 4: AUTONOMÍA EMOCIONAL

Adolescencias y Juventudes



QUERÉTARO
— MUNICIPIO —





Semana 4: 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 4: 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 4: AUTONOMÍA EMOCIONAL

PRESENTACIÓN

¡Hola! Llegaste a la semana 4, gracias por continuar leyendo y trabajando.

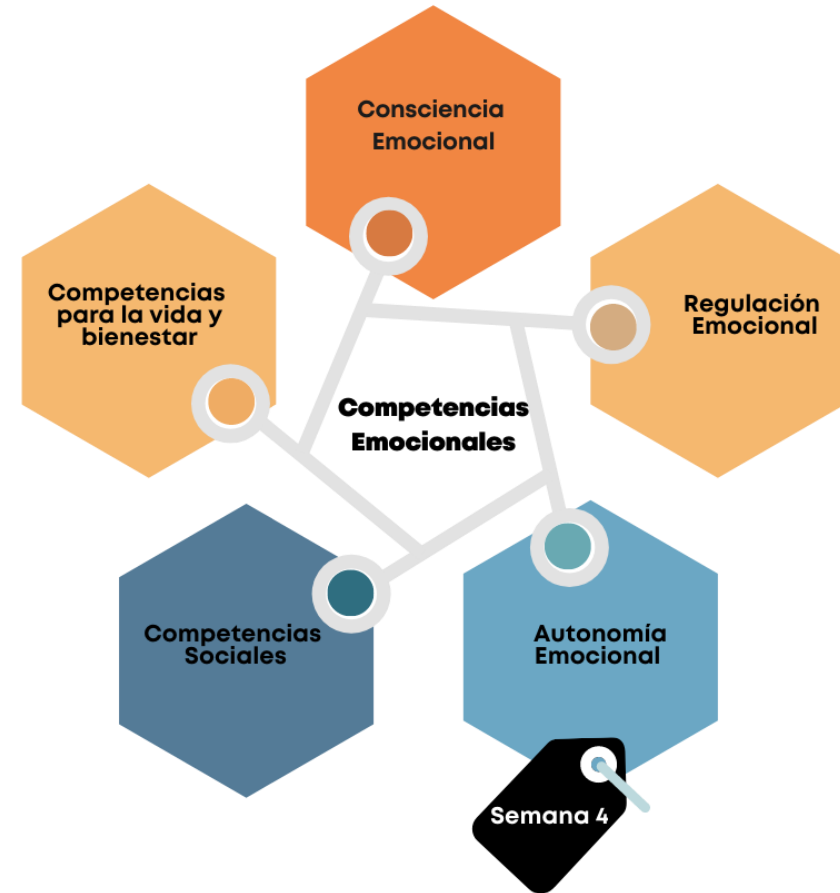
En este Folleto no. 4 vamos a continuar fortaleciendo la Autonomía Emocional, encontrarás otras actividades relacionadas con detectar tus valores y creencias, la capacidad que tienes para afrontar los problemas de la vida (que a veces parece que son muchos, se juntan y no tienen solución, ¿cierto?), también vas a trabajar para reconocer tus logros y éxitos y aumentar tu vocabulario de valores.

Quizás no lo has pensado de esta forma, pero cada vez que te enfocas en mejorar como persona, como ser humano, estás haciendo que tu presente y futuro sean mejores y además estás apoyando a que este mundo sea un lugar mejor.

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 continuaremos fortaleciendo 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 4: AUTONOMÍA EMOCIONAL

ACTIVIDAD 1

Objetivo: Identificar los valores éticos y morales en situaciones específicas.

Instrucción: Lee las situaciones que se presentan a continuación e imagina que eres tú. Posteriormente escribe a un lado qué crees que sería lo correcto por hacer de tu parte y por qué.

Una persona de la tercera edad intenta cruzar la calle, pero se encuentra parada debajo de la banqueta, ya que no la dejan pasar. De pronto una persona en su auto llega y comienza a gritarle, porque según estorba. Tú estás observando la situación y la persona de la tercera edad cruza miradas contigo. ¿Qué harías y por qué?



Te encuentras en la escuela hablando con una compañera. Comienzan a tener desacuerdos en el tema del que están hablando y notas que ella comienza a enojarse, ante esto tú también te enojas y notas que ella comienza a ponerse agresiva, incluso su postura corporal parece estar lista para pelear. ¿Qué harías al respecto al observar esto?



Un amigo tuyo se encuentra hablando con otro y escuchas que están planeando robarle dinero a otra persona, tú sabes que este amigo necesita el dinero desde hace tiempo, alcanzas a escuchar todo su plan. ¿Qué harías al respecto?







Semana 4: AUTONOMÍA EMOCIONAL

ACTIVIDAD 2

Objetivo: Reconocer tu capacidad de resistir, perseverar y superar.

¿Alguna vez has vivido una situación tan difícil que sentiste que no tenía solución?, luego de que la tormenta pasó (como muchas personas dicen), te preguntas ¿cómo lo lograste?, y te das cuenta de que en realidad eres más fuerte y valiente de lo que creías.

Instrucción: Piensa en el problema más difícil que hayas vivido en el pasado y completa las siguientes frases de acuerdo a esa experiencia.

<i>Ese problema me hizo sentir:</i>	<i>Soy capaz de enfrentar...</i>
<i>Ese problema lo pude superar porque...</i>	<i>Las personas que me apoyaron cuando viví este problema fueron...</i>
<i>Después de ese problema yo me di cuenta de...</i>	<i>Además, recibí ayuda de este tipo...</i>
<i>De ese problema podría decir que aprendí esto:</i>	<i>Es normal sentir que a veces queremos soltar la toalla, rendimos, cansarnos. Ante esto será importante tomar un respiro, descansar, sentir lo que estamos sintiendo, aceptarlo y volver a intentarlo.</i>





Semana 4: AUTONOMÍA EMOCIONAL

ACTIVIDAD 3

Objetivo: Reconocer tus logros.

Instrucción: Realiza una lista de todas las cosas o acciones por las cuáles sientes orgullo de ti.





Semana 4: AUTONOMÍA EMOCIONAL

ACTIVIDAD 4

Objetivo: Ampliar vocabulario de valores éticos y morales.

Instrucción: Une con una línea cada valor con su definición de acuerdo a lo que tú sabes.

Perdón

Humildad

Paciencia

Respeto

Honestidad

Justicia

Responsabilidad

Bondad

Gratitud

Solidaridad

Calma o tranquilidad para esperar.

Consiste en reconocer las debilidades y fallas propias y asumir las consecuencias.

Consiste en realizar acciones buenas por las demás personas y ayudar quienes lo necesitan.

Se trata de hablar con sinceridad y y confianza.

Es la consideración y valoración especial ante alguien y algo sin juzgar.

Disculpar a alguien que nos ha ofendido o no tener en cuenta su falta.

La visión de que todas las personas tienen los mismos derechos, sin juzgar y promoviendo la equidad.

Es dar cumplimiento a las obligaciones y tener cuidado al tomar decisiones o al realizar algo.

Agradecer lo que se recibe/tiene.

Es un valor que se caracteriza por la colaboración entre las personas, lo que permite lograr superar los problemas.





Semana 4: AUTONOMÍA EMOCIONAL

DIARIO EMOCIONAL

Ya estamos en la semana 4, 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: 4

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>

