



Primeros Auxilios Psicológicos

Instituto para Prevenir Conductas de Riesgo del
Municipio de Querétaro

FOLLETO DE TRABAJO 7: COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

Adolescencias y Juventudes



QUERÉTARO
— MUNICIPIO —





Semana 7: COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

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 7: Competencias para la Vida y el Bienestar
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

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





Semana 7: COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

PRESENTACIÓN

¡Hola!, ya estamos muy cerca de terminar y en esta ocasión realizarás actividades que te servirán como herramienta para tu vida diaria y tu entorno.

Sabemos que a veces se presentan situaciones que nos cuesta resolver y podemos llegar a frustrarnos o sentir que las cosas no tienen solución, sin embargo, queremos que estés preparado o preparada para todo aquello que se te presente.

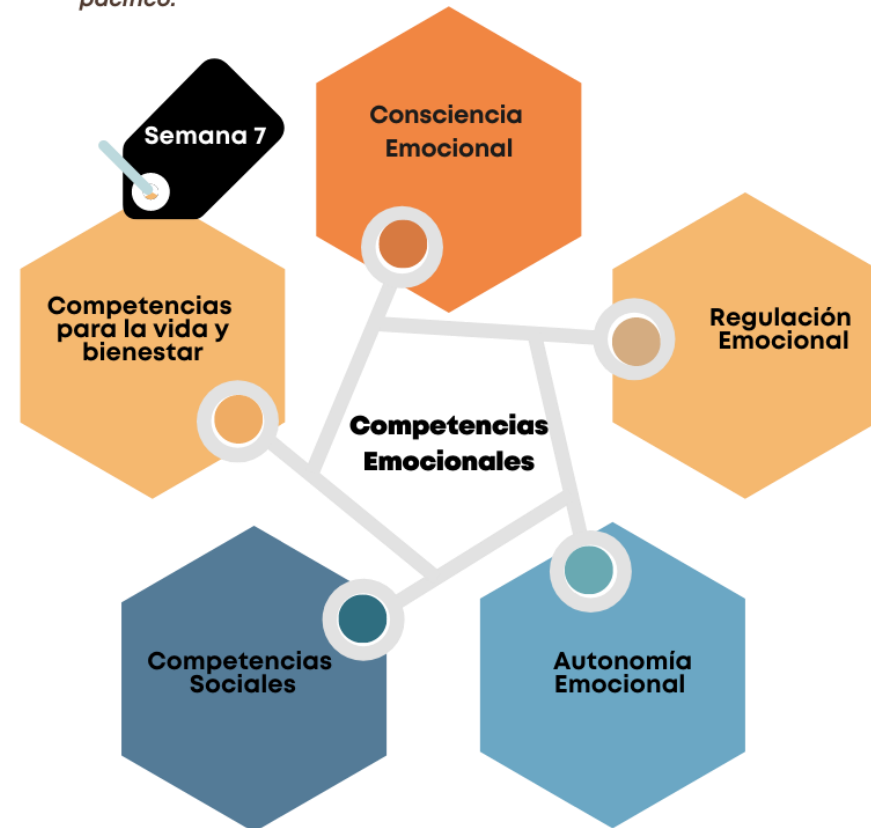
Tomar decisiones puede llegar a ser difícil y confuso, muchas veces no queremos hacerlo, así que confiamos en que todo lo que has estado trabajando estas semanas te va a servir a lo largo de tu vida cuando lo necesites.

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. 5: COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

¡Comencemos!

Realizo acciones que me hacen sentir bienestar y satisfacción, estas acciones apoyan al bienestar social y a la construcción de un mundo pacífico.





Semana 7: COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

ACTIVIDAD 1

Objetivo: Identificar metas en distintas áreas de mi vida.

Instrucción: Piensa en aquellas metas que tengas (lo que quieres lograr ahora, en unos pocos meses y lo que quieres lograr en el futuro, en algunos años); después dibuja o escribe esas metas que tienes.



Escolares

En pocos meses:
En pocos meses:

De 5 años en adelante:



Familiares y Amistades

En pocos meses:

De 5 años en adelante:



Dinero

En pocos meses:

De 5 años en adelante:



Para mi país y para el mundo

En pocos meses:

De 5 años en adelante:





Semana 7: COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

ACTIVIDAD 2

Objetivo: Ser consciente de la toma de decisiones segura y reconocer los factores de protección que te rodean.

Instrucción: Observa las siguientes situaciones y posteriormente escribe qué harías tú en ese caso para tomar una decisión responsable y de igual forma identifica cuáles fueron los factores de protección (lo que te protege de lo malo) en esa situación, que te permitió tomar una decisión segura.

Situación 1:

Un compañero de tu salón llega a tu escuela por primera vez y tú amablemente platicas con él, pasan las semanas y se hacen amigos, luego comienzas a notar que consume drogas y te ofrece diciéndote que, si no las consumes como él, quiere decir que eres cobarde y que no eres su amigo de verdad. Otro compañero se da cuenta de esto y te dice que no lo hagas, menos por presión de alguien más, que hay muchas consecuencias que desconoces del consumo de drogas, te dice que si alguien es tu amigo no te presionará de esa forma.

¿Qué decisión tomarías y por qué?

¿Qué o quién actuó como una protección?

Situación 3:

En tu escuela tu profesora se comporta de forma agresiva con las y los estudiantes, les trata mal y suele hablarles de forma ofensiva. En específico acaba de ofenderte a ti, diciéndote que no sirves para nada y que tu aspecto es el peor. Ante esto tú sientes tristeza, enojo y miedo. Una amiga te dice que no es justo que te trate así y que se lo comentas a un adulto, pero tú tienes miedo de que no te crean. La semana siguiente llega una Psicóloga a tu escuela y les da una plática; al final de la plática tú te sientes en confianza con ella. ¿Le platicarás la situación que viviste con tu maestra?

¿Qué decisión tomarías y por qué?

¿Qué o quién actuó como una protección?

¿Qué decisión tomarías y por qué?

¿Qué o quién actuó como una protección?

Situación 2:

Tienes una relación de noviazgo por primera vez y tu pareja decide que quiere tener relaciones sexuales contigo, pero sin protección. Tú acabas de asistir a una plática en la escuela sobre los riesgos de tener relaciones sexuales sin protección como el embarazo y enfermedades de transmisión sexual.



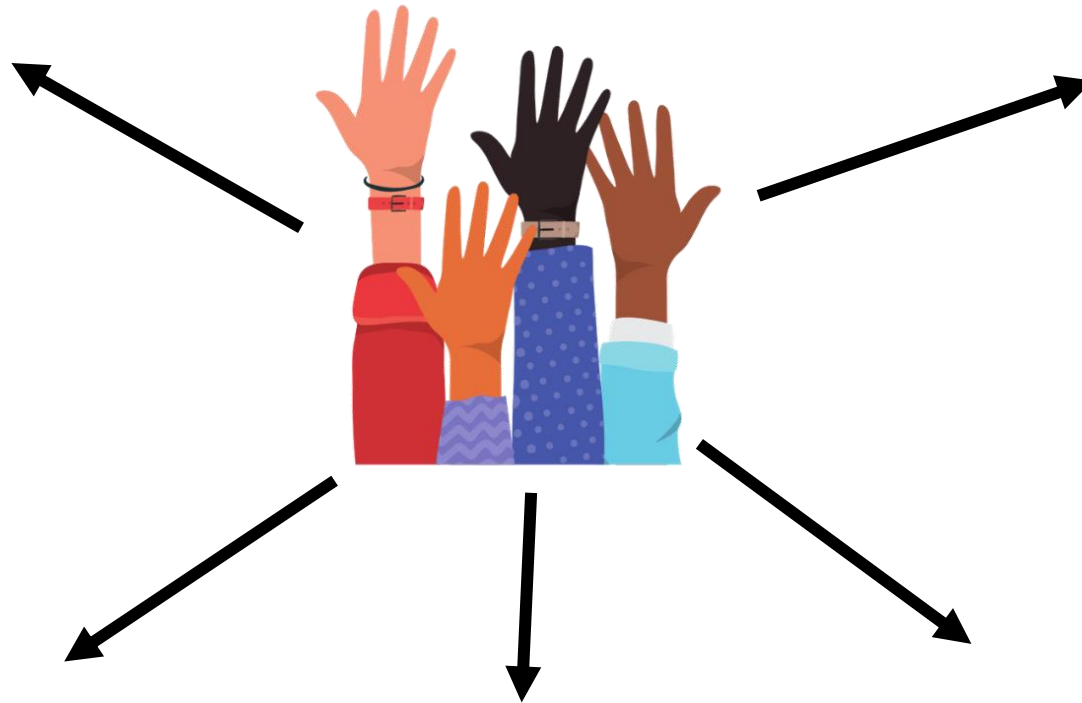


Semana 7: COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

ACTIVIDAD 3

Objetivo: Encontrar formas de ayudar al entorno.

Instrucción: Completa el esquema proponiendo acciones que tú puedes hacer para ayudar a tu comunidad, ciudad, mundo y medio ambiente (pueden ser dibujadas o escritas). Recuerda que pueden ser acciones muy simples y que deben de ser con responsabilidad y compromiso.





Semana 7: COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

ACTIVIDAD 4

Objetivo: Reconocer cuándo y cómo estar bien conmigo.

Instrucción: Ya hemos visto anteriormente la importancia de las emociones y de identificarlas. Ahora que ya sabes sobre ellas, analiza qué sucede en tu cuerpo, en tu sentir y en tu mente cuando expresas una emoción, y qué haces o has aprendido a hacer para sentirte bien cuando se manifiestan estas emociones o sentimientos.

Emoción	¿Qué pasa en mí cuando siento esto?	¿Qué acciones saludables realizo para expresar esto y sentirme mejor?
<i>Enojo</i>		
<i>Tristeza</i>		
<i>Frustración</i>		
<i>Miedo</i>		





Semana 7: COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

DIARIO EMOCIONAL

Ya estamos en la semana 7, 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: 7

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>