



Primeros Auxilios Psicológicos

Instituto para Prevenir Conductas de Riesgo del
Municipio de Querétaro

FOLLETO DE TRABAJO 8: COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

Adolescencias y Juventudes



QUERÉTARO
— MUNICIPIO —





Semana 8: 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 8: 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.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 8: COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

PRESENTACIÓN

¡Qué tal! Llegamos a la semana 8, gracias por habernos acompañado en este viaje, ¿cómo te ha ido? Seguro has pasado momentos difíciles en estas semanas, aunque seguro que también ha habido ratos muy buenos donde has disfrutado y sonreído, la vida es así, tiene momentos de todo tipo, no siempre estamos sonriendo, pero no siempre sentimos desánimo o enojo, encontrar un balance es importante, y se inicia por aceptar que habrá momentos de nuestra vida incómodos, pero igual habrá éxitos y logros por festejar.

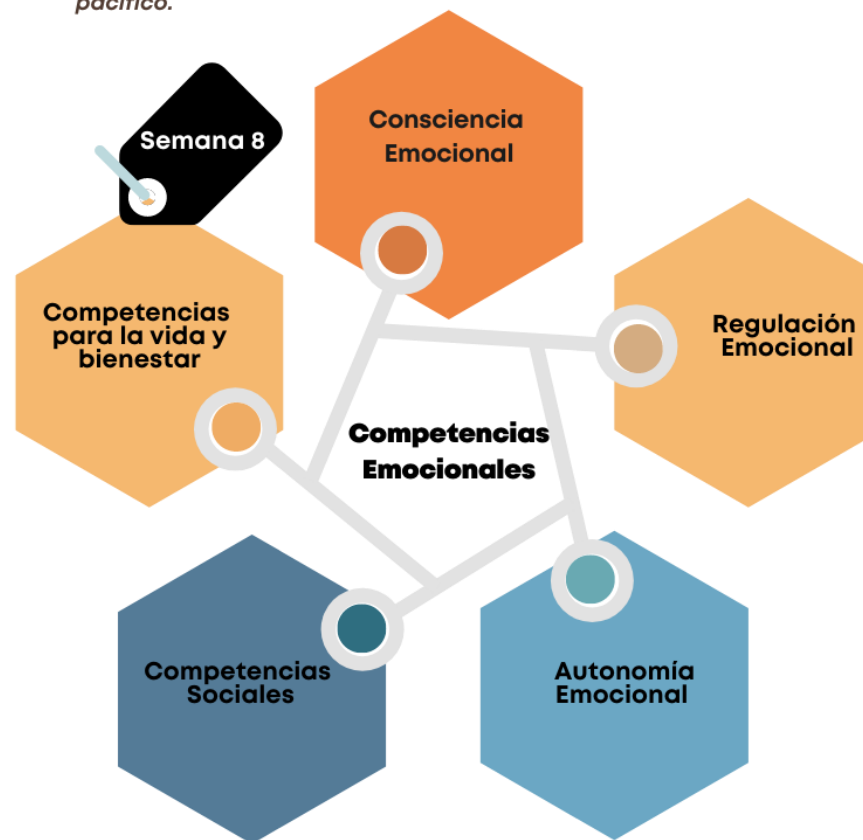
Deseamos que estés disfrutando estas actividades y la posibilidad de pensar en ti, de sentirte, de aceptarte.

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 8 trabajaremos la no. 5: **COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR**

¡Manos a la obra!

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



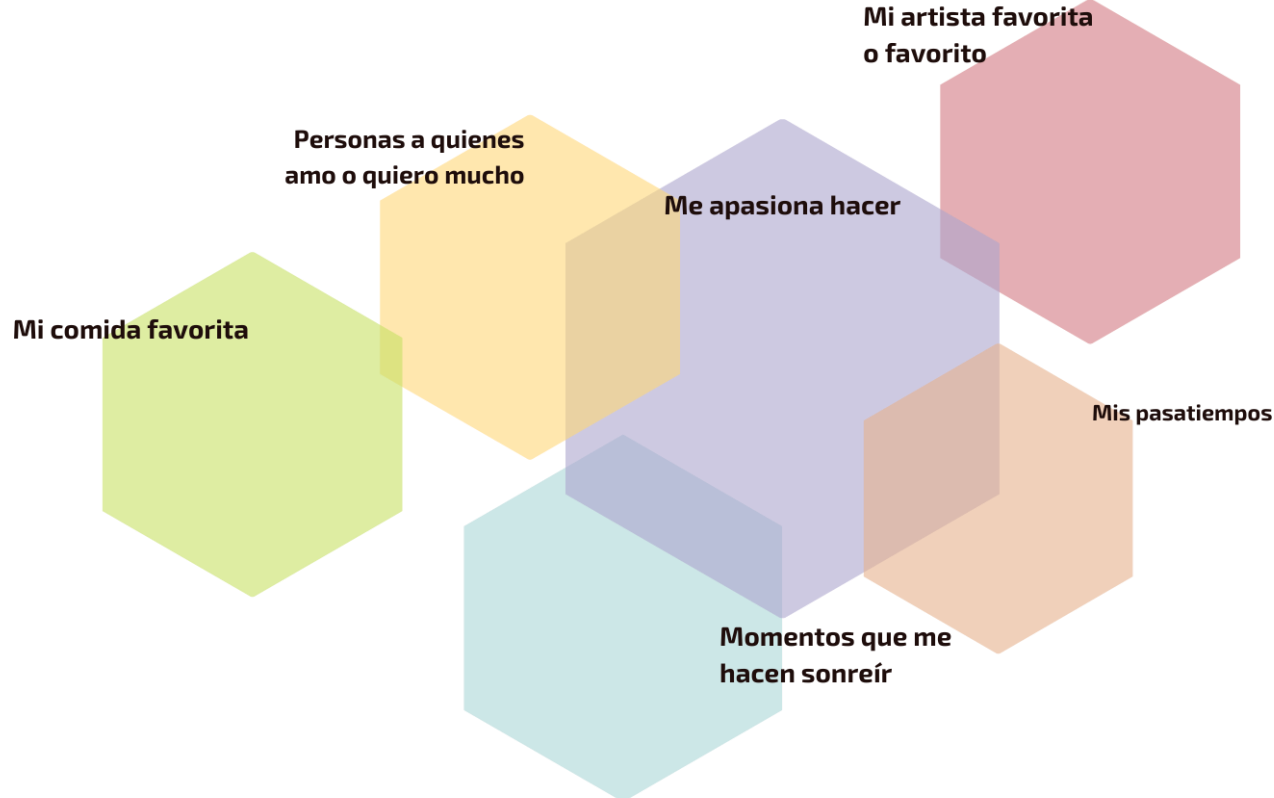


Semana 8: COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

ACTIVIDAD 1

Objetivo: Apreciar lo que sucede en la vida y reconocerlo.

Instrucción: A lo largo de todas las actividades te has ido conociendo un poco más. Es importante recordar que los logros, buenos momentos y cosas que amas, deben de ser reconocidos y apreciados. En esta actividad, recuerda aquellas cosas que has vivido que al recordarlas te hacen sentir feliz, cosas o personas que amas, lo que te apasiona hacer, tus pasatiempos, tus cosas favoritas, lo que más te gusta comer y todo lo que se te ocurra que para ti ha sido y será lo mejor. Escribe y dibújalas de forma creativa dándole tu propio estilo.





Semana 8: COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

ACTIVIDAD 2

Objetivo: Reconocer las emociones que siento ante el arte que me rodea.

Instrucción: Lee la siguiente lista y escribe específicamente qué has observado y/o escuchado poniendo en dónde fue o el nombre de cada uno. Después describe lo que sentiste al ver o escuchar cada una de ellas.

Una película que nunca olvidaré

Nombre:

¿Qué me hizo sentir?:



Un cuadro o diseño que me encantó

¿En dónde lo vi?:

¿Qué me hizo sentir?:

Un baile muy especial

¿En dónde lo vi?:

¿Qué me hizo sentir?:



Una canción que marcó un recuerdo

Nombre de la canción:

¿Qué me hizo sentir?:

Un libro que no pude parar de leer

Nombre:

¿Qué me hizo sentir?:





Semana 8: COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

ACTIVIDAD 3

Objetivo: Reconocer estrategias para tomar decisiones.

Instrucción: Imagina que has terminado tu secundaria o preparatoria, ahora estás por decidir si vas a continuar estudiando, del lado izquierdo vas a escribir los "pros", es decir, las ventajas de continuar tus estudios y del lado derecho escribirás los "contras", es decir, cuáles son las desventajas de seguir estudiando.

Esta estrategia te será útil cuando te cueste tomar una decisión, recuerda que cada decisión que tomas y realizas tiene ciertas consecuencias, también debes considerar esto.





Semana 8: COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

ACTIVIDAD 4

Objetivo: Reconocer las nuevas herramientas que adquiriste.

Instrucción: Esta es tu última actividad, por lo tanto vamos a hacer un recuento de lo aprendido. Escribe en cada espacio qué fue lo más significativo e importante que aprendiste en estas 8 semanas.

¿Qué aprendí sobre mí?

¿Qué aprendí sobre mis relaciones con otras personas?





Semana 8: COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR




DIARIO EMOCIONAL

Ya estamos en la semana 8, te pido que continúes llenando tu diario emocional todo el año, por la noche antes de dormirte, expresando cómo te sentiste la mayor parte de tu día, si hay algo que quieras platicar a un Psicólogo o Psicóloga, llámanos al 070, estamos para apoyarte, además es gratuito. Sigue consultando nuestro sitio web, continuaremos subiendo videos y Folletos de trabajo.

MI DIARIO EMOCIONAL

Semana n.º: 8

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> 