



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

## Emociones Conexión vital

### Conexión emociones

*Competencias socioemocionales para  
el desarrollo integral y la salud mental  
de niños, niñas y adolescentes*

Secretarías de Educación

# Módulo 2

## Guía de trabajo

## Guía de trabajo.

En este documento escriba las tres situaciones y dé un número al nivel de estrés. Al terminar, sume los puntajes de todas las causas de estrés elegidas para obtener el total (este puede ir del 5 al 50).

*Recuerde que la puntuación que cada uno dé a las situaciones de estrés en su vida es personal y subjetiva; ante la misma situación de estrés una persona puede darle una puntuación de 10, mientras que otra podría darle una puntuación de 7.*

Situación	¿Cómo me hace sentir?	Nivel de estrés (1 a 10)
<b>Total</b>		



- Grupo 1** nivel de estrés de 1 al 10;
- Grupo 2** nivel de estrés del 11 al 20;
- Grupo 3** nivel de estrés del 21 al 30;
- Grupo 4** nivel de estrés del 31 al 40 y
- Grupo 5** nivel de estrés del 41 al 50.



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Emociones Conexión vital



Fundación  
**Saldarriaga  
Concha**