



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)
Total		



- 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

