



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*

Establecimientos Educativos

Módulo 5

Cuestionario “El estrés”

Cuestionario “El estrés”

Instrucciones:

De acuerdo a lo revisado en el tema 3 **“Entrenamiento en manejo de estrés”**, responda si las siguientes afirmaciones son verdaderas (V) o falsas (F).

1. El estrés es una reacción de tensión física y emocional frente a situaciones o momentos que las personas sienten o piensan no son capaces o les va a costar mucho trabajo responder.
2. El estrés en algunos momentos es considerado útil como elemento de supervivencia o motor para la creatividad o la producción.
3. Algunos signos y síntomas asociados con el estrés pueden ser: cansancio, dolores frecuentes, dificultades gastrointestinales, fallas de concentración y memoria, alteraciones en el sueño.
4. Los siguientes no se consideran desencadenantes del estrés: conflictos, enfermedad física, enfermedad emocional.
5. Los conflictos pueden clasificarse de acuerdo a quienes estén involucrados.

Respuestas: Verdadero, Verdadero, Verdadero, Falso, Verdadero.



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Emociones Conexión vital



Fundación
**Saldarriaga
Concha**

The logo consists of a stylized human figure with arms raised, formed by two overlapping curved lines in orange and blue.