



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 4

Guía de trabajo

Momento 5 - Juego de concurso (prácticas propias)

Guía de trabajo

Escriba en la siguiente lista de objetos/artículos/ situaciones, cuales les facilita afrontar situaciones de estrés o ansiedad, con qué **emoción, pensamiento o sentimiento** los asocian, identificando cuáles son posibles de transformar.

La socialización y entrega de la actividad, será orientada por el facilitador.

Objetos/artículos/ situaciones	Situaciones de estrés o ansiedad	Emoción, pensamiento o sentimiento	Transformación emoción, pensamiento o sentimiento
Limón			
Chocolatina			
Serpiente			
Bus			
Avión			
Maleta de viaje			
Lápida			
Un banquete			
Vacaciones			
Una persona con discapacidad			

Objetos/artículos/ situaciones	Situaciones de estrés o ansiedad	Emoción, pensamiento o sentimiento	Transformación emoción, pensamiento o sentimiento
Un niño llorando			
Un pastel de cumpleaños			
Una maleta llena de dinero			
Un libro			
Una foto de un ser querido que ya no está			
Un cuchillo			
Brillantina o escarcha			
Un salón de clases			
Un computador			
Un tapabocas			
Un lápiz/esfero			



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Emociones Conexión vital

