

ESCUELA NORMAL DE EDUCACION PREESCOLAR

LICENCIATURA EN EDUCACION PREESCOLAR

Ciclo escolar 2019 – 2020.



Escuela Normal de
**Educación
Preescolar**

TUTORÍA GRUPAL

EJERCICIO PARA EL MANEJO DE EMOCIONES

Docente: María Efigenia Maury Arredondo.

Alumna:

Irlanda Margaret Castillo Martínez.

Núm. Lista: #3

Grado: 3º

Sección: "A"

Saltillo Coahuila a 28 de mayo de 2020.



ESCUCHAR MÚSICA CLÁSICA



RECURSOS

- Vela aromática o difusor de aromas
- Celular y bocina.

El estrés era algo muy recurrente en mi vida diaria, pero hasta que un día leí lo siguiente: "escuchar música clásica suave un par de veces a la semana ayudaría a reducir sus niveles de estrés y ansiedad." todo cambio.

A continuación dejo los pasos que me funcionaron:

PROCESO



1 Para alejarte de toda situación de estrés, ubícate en la habitación de tu casa donde te sientas mas cómodo, por ejemplo, en tu recamara.

2 Busca en YouTube o Spotify música clásica, te recomiendo ya sea Mozart o Beethoven. Después enciende una vela aromatizante y apaga todas las luces (recuerda poner la vela lejos de objetos inflamables). O bien puedes usar un difusor de aromas.

3 Recuéstate en tu cama, cierra los ojos y disfruta de la música, cuando menos te lo esperes te habrás relajado y puede que hasta te quedes dormido. Alejándote completamente de aquello que te estresa o causa ansiedad.

LINK DE LA MUSICA RECOMENDADA

🎵 Beethoven & Mozart

<https://www.youtube.com/watch?v=pETHUHsriPE>

