Escuela Normal de Educación Preescolar

Licenciatura de Educación Preescolar

2019-2020



Virginia Libertad Reyna Hidalgo

Sexto semestre

3 B

N.L°=15

Técnicas de Control Emocional

Tutoría Grupal

Maria Efigenia Maury Arredondo

28 Mayo del 2020

**Entretenimiento**

**Esta técnica cuando no podemos controlar los sentimientos de otra forma. Cuando nos sentimos desbordados por nuestras emociones, podemos intentar distraernos con algún estímulo que nos reconforte como una canción, un libro, dibujar, etc**

Si vas a dibujar puedes implementar las técnicas de dibujo para controlar emociones:

<https://angelrull.com/dibujar-segun-estado-de-animo/>

Si son canciones puedes escuchar esta lista :

1. Marvin Gaye & Tammi Terrel - Ain't no Mountain High Enough (1967)

2. Earth, Wind & Fire - September (1971)

3. Smash Mouth - All Star (2001)

4. Blue Swede - Hooked on a Feeling (1968

5. Spin Doctors - Two Princes (1992

6. Nickelback - Rockstar (2005)

7. Counting Crows - Mr. Jones (1993)

8. Eagles - Hotel California (1973)

9. Elvis Presley - Return to Sender (1962)

10. C2C - Happy (2012)

11. Jack Johnson - Bubble Toes (2001)

12. Outkast - Hey Ya! (2003)

13. Bruno Mars - The Lazy Song (2011)

14. The Beach Boys - I Get Around (1964)

15. Cro - Einmal um die Welt (2012)

16. The Beatles - Obla di Obla da (1968)

17. Babyshambles - Killamangiro (2005)

18. Bon Jovi - It's My Life (2003)

19. Bob Seger - Old Time Rock and Roll (1978)

20. Chuck Berry - C'est la Vie (You Never Can Tell)

<http://www.theidealist.es/20-canciones-para-mejorar-el-estado-de-animo/>

Si piensas ver videos en donde te quieres desahogar o reflexionar por algo que estas pasando :

<https://www.youtube.com/channel/UC7Z3gOsJsiDCI8IzrDLTPXg>

 