**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

Licenciatura en educación preescolar

Ciclo escolar 2019 – 2020



**Curso:**

Tutoría

**Profesora:**

María Efigenia Maury Arredondo

**Alumna:**

Diana Sofia Gutierrez Zapata

**N.L** 10

**Año y sección:** 3A

**Trabajo:** manejo de emociones 3

28 de mayo de 2020

En Word, subir un ejercicio diferente a los 5 planteados aquí, que Ustedes conozcan o manejen para controlar sus emociones. El próximo jueves 28 de mayo se cierra esta actividad, por lo que les aconsejo descargar la presentación para consultarla lo que resta del semestre y copiar el formato.

**Ejercicio de respiración de 5, 4 y 10**

* Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 5
* Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4
* Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 10
* (Repite varias veces hasta que te sientas más relajado)

**Silla**

Cuando se siente enojado, se pone una silla enfrente de la persona, se le dice por lo que la persona está enojada (si en este caso es con alguna persona), se le dice él porque del enojo, se le perdona y se reconcilia.