

# Taller de Gestión de Emociones en Confinamiento Covid 19

---

PROFESORA: ALICIA MURRIETA MEZA

ESCUELA PRIMARIA JOSEFA ORTIZ DE DOMINGUEZ  
T. MATUTINO - C.C.T. 15EPR4025H

# Objetivo.

**Fortalecer las habilidades de alumnos y padres de familia para gestionar sus emociones durante este tiempo de confinamiento por COVID -19.**



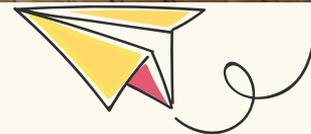
# Descripción de la actividad.

## ESCUELA PRIMARIA JOSEFA ORTIZ DE DOMINGUEZ

PROFRA. ALICIA MURRIETA MEZA

Objetivo: Fortalecer las habilidades de alumnos y padres de familia para gestionar sus emociones durante este tiempo de confinamiento por COVID -19

Tiempo	Actividades	Material de apoyo	Producto
5 min	Saludo. Presentación y de la temática de la sesión		
40 min	-Presentación de la importancia de eliminar las emociones aflictivas (las escribimos en una hoja) -Reconocimiento de bienestar emocional y sus fortalezas. (en el globo escribimos las fortalezas) - ¿Cómo nos ayuda la risa a estar bien? terapia de risa con ja jajá, jejeje, jijiji, jojojo y jujuju. -Reconocimiento de hábitos saludables y recomendaciones de meditación y visualización de lo que vivimos con el confinamiento. Cualidades de los padres y alumnos como reyes y príncipes -Expresión de gratitud.	2Hojas blancas Pluma Globo Plumón cinta adhesiva	Globo tranquilidad  En su cuaderno los alumnos escribirán.  ¿Cómo me sentí con esta clase?  ¿Que aprendí de esta clase?
5 min	Agradecer su participación y comentarios de la sesión.		Corona coloreada



# Información complementaria.

Es importante mencionar que para llevar a cabo este taller de “Gestión de Emociones Durante el Periodo de Confinamiento COVID-19”, deben tener a la mano un medio para reproducir las siguientes canciones con las que se interactúan con alumnos y padres de familia al final de cada estrategia.

1.- Después de reconocer la estrategia de emociones aflitivas, se les pide bailar con la canción “Buenos días Señor sol – Juan Gabriel”

2.-La siguiente canción se coloca después del reconocimiento del bienestar y bailan con los globos, canción “Ilarie es la hora es la hora – XUXA”

3.- Posteriormente se trabaja con la Risoterapia, para esta dinámica después de jugar con “jajaja, jejeje, jijiji, jojojo y jujuju” alumnos y padres de familia bailan con “Vivir mi vida – Marc Anthony”

4.-Vine la estrategia de la “Meditación y visualización”, se recomienda que desde que se trabaja con la respiración se coloque de fondo música relajante para lograr que los alumnos y padres de familia visualicen lo que el docente desea y logren tranquilizar su ritmo cardiaco.

5.- Gratitud, en esta estrategia alumnos y padres de familia se colocan de frente y se pone de fondo la canción “En mi corazón vivirás- Phil Collins- Versión en español.”

***Cabe mencionar que cada docente puede ocupar las mismas canciones o modificarlas, no se deja toda la reproducción de las canciones, solo los coros o el lapso de tiempo que cada aplicador determine.***



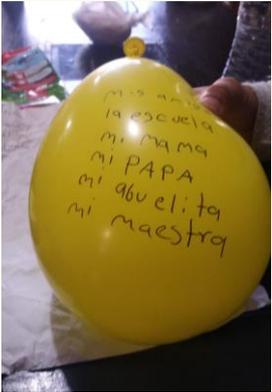




## Una gran mente.



Bienestar.



Labor del docente





# Risoterapia.



# ESTRATEGIAS SALUDABLES



# Reconocimiento

