Foro 2 La autonomía emocional para la profesionalización docente

Recupera el ejercicio de la actividad 11 “Hablado el mismo idioma” y elabora una descripción de cómo has practicado las estrategias y/o acciones, así como los resultados obtenidos.

Estrategia practicando la calma

Esta estrategia se trabaja con ejercicios de respiración inhalando y exhalando haciendo los reflexionar de que cada que se encuentren en un conflicto mantengan la calma y pongan en práctica el ejercicio de respiración y con ello puedan ser mas asertivos al momento de comunicar sus emociones