Recupera el ejercicio de la actividad 11 “Hablando el mismo idioma” y **elabora una descripción de cómo has practicado las estrategias y/o acciones, así como los resultados obtenidos**. Sigue los pasos indicados para realizar tu participación en la sección “Foro” del Campus virtual.

Yo creo que hay varios aspectos ya que todos los alumnos son diferentes, la calma es una de ellas en ocasiones al tener quinto y sexto grado algunos alumnos se enojan y tienden a agredir verbalmente a otros compañeros mostrando intolerancia, a veces hasta en un simple juego ya que no les gusta perder, el poner en práctica algunas de las estrategias que se están viendo en el curso me ha ayudado a mejorar esta conducta y las relaciones entre mis alumnos.

Las estrategias que se han ido abordando en este curso las he aplicado con mis alumnos y han sido de ayuda para regular el comportamiento de los alumnos en el salón de clases, la mayoría de los alumnos no identificaba las emociones que sienten en determinadas situaciones por ejemplo actividad de “los colores de mis emociones” en esa actividad los alumnos identificaron una parte de su cuerpo en donde sienten cada uno de las emociones cosa que les resulto diferente ya que no habían puesto atención en ello, algunos descubrieron que efectivamente cuando se enojan les duele la cabeza, sienten hormigueo en una pierna, otros en el estómago, las orejas calientes etc. Entonces creo que esas actividades ayudan a regular el estado de ánimo de mis alumnos y a encontrar una reacción como por ejemplo están enojados, inmediatamente canalizan ese coraje y lo relación con una de estas actividades por ejemplo la respiración, algunos alumnos han expresado que han sentido enojo por alguna situación en casa o con sus amigos en lugar de reaccionar negativamente se toman un tiempo para respirar y controlar el coraje lo que les a funcionado para mejorar la relación en casa, la escuela y el salón. Otra estrategia que a ayudado controlar sus emociones fue el termómetro de las emociones ya que gráficamente pueden ver como se sienten a diario y no solo en el salón de clase si no también en casa en su día a día. Al día de hoy algunos alumnos expresan que en casa han tenido una situación difícil y que se acuerdan del ejercicio de la respiración en calma y logran controlarse entonces creo que estas estrategias están repercuten en casa en donde los alumnos están llevando a la practica dichas estrategias.