La implementación de estas prácticas dentro del aula requiere que yo como profesora mantenga un enfoque consciente, la forma en la que aplica el **mantener la calma** va enfocada a situaciones de estrés o conflicto en el aula, primero hago una respiración profunda, lo cual me permite mantener la calma y controlar mis emociones, para así manejar la situación de la mejor manera.

La estrategia de **elogiar a mis estudiantes** va lo hago todos los días, ya que esto reconoce el esfuerzo de los estudiantes y su autoestima se eleva sintiéndose competentes y que ellos pueden, otra estrategia que utilizo todos los días es la de **compartir retroalimentación**, ya que está orientada al crecimiento, y la forma en lo que yo lo hago es primero dar un comentario positivo, luego una sugerencia de mejora terminando con un comentario positivo.

Las **mesas de negociación y diálogo** me permite mantener el diálogo respetuoso con mis estudiantes, en donde se sienten seguros para expresar lo que sienten y que noten que su opinión también cuenta, claro que siempre establezco reglas para que el ejercicio sea respetuoso, usualmente este tipo de practica la utilizo cuando hay un conflicto o cuando los alumnos quieren proponer actividades para trabajar, e inclusive cuando quieren hacer preguntas de dudas que tengan o curiosidades, así mismo las utilizo con alumnos de bajo rendimiento o con alumnos indisciplinados.

El **sonreír** es algo que utilizo diario, ya que permite crear un ambiente positivo y acogedor, esto siempre lo utilizo al iniciar la clase cuando saludo a mis alumnos o cuando reconozco sus logros.

La práctica de la **escucha activa** también es de todos los días, siempre estoy atenta a lo que mis alumnos me quieren informar muestro interés y respeto hacia sus comentarios u opiniones y nunca los interrumpo y permito que se expresen antes de responderles.

El **fomento de la empatía** también es algo que utilizo siempre, por ejemplo en conflictos siempre llego al momento de reflexión con los involucrados para que piensen en cómo debe sentirse la persona o personas afectadas y también en clase se han hecho lecturas en donde ayuda a los estudiantes a ponerse en el lugar de otros.

Estas son solo algunas de las estrategias que implemento diario o casi diario que me permiten crear un ambiente positivo en el aula y que además enseña habilidades importantes para la vida que los alumnos llevarán consigo fuera del ámbito escolar.