

## Hablando el mismo idioma

Elegí para mis alumnos estrategias para fortalecer el ambiente socioemocional de los alumnos son:

Hablar siempre de manera positiva

Respirar antes de perder el control

Practicar el silencio consiente

Detección de emociones negativas en mis compañeros

Sonreír mas

Relajar el cuerpo cuando me sienta estresado

Ser empático con mis compañeros

Observo que la principal problemática de mi grupo este ciclo es que se les dificulta escuchar todos quieren participar al mismo tiempo, los alumnos están distraídos más de lo normal de repente hay demasiada inquietud es por ello que deben considerar las acciones arribas mencionadas si alguno de ellos detecta en otras emociones negativas prender todas las alarmas para poder ayudar ser empáticos y entre todos buscar las mejores soluciones para crear ambientes de calma y positivos

Poder conversar con ellos para ir mediando el ambiente ya que no todos los dias vienen con el mismo animo ni con la misma inquietud es por ello que algunas veces trabajamos en actividades de respiración y meditación que nos ayuden a tener calma y mejorar el clima emocional de todos pudiendo ser más receptivos o participativos

