 **Escuela Normal de Educación Preescolar**

**Licenciatura en Educación Preescolar**

Ciclo escolar 2021-2022

Curso: Educación socioemocional

Nombre del titular: Profesora Martha Gabriela Ávila Camacho

Tercer semestre Sección A

Alumna

Samantha de León Huitrón Ramos Número de lista: 7

**Autoevaluación de habilidades socioemocionales**

Saltillo, Coahuila de Zaragoza.

12 de enero de 2022

**Compromisos:**

A finales del año pasado atravesé por una situación familiar que me hizo darme cuenta de que necesito y quiero acudir a terapia para recibir ayuda profesional, sobre todo en el aspecto de la autorregulación pues en varias ocasiones a lo largo de mi vida me ha ocasionado problemas con quienes me rodean, sobre todo en cuestiones familiares ya que, ha decir verdad la cuestión de autorregulación en el ámbito escolar y laboral lo tengo bastante controlado. Esto me lleva a mi siguiente compromiso: trabajar aun mas el aspecto de autoconocimiento para ser capaz de detectar con anticipación aquellas situaciones que pudieran originarme conductas negativas e impulsivas, para poder manejarlas de mejor manera.

Sobre la cuestión de autonomía, en ocasiones tiendo a ser muy dependiente de lo que opinan los demás, sobre todo mi familia, para tomar decisiones personales, lo cual me ha traído problemas de ansiedad y estrés al no recibir por su parte las respuestas que quiero escuchar. Trabajar en este aspecto, al tiempo que trabajo sobre el autoconocimiento, me va a permitir enfocar mejor mis objetivos de acuerdo con lo que realmente deseo hacer y tomar decisiones con mas seguridad para lograr alcanzar mis metas.