**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**Licenciatura en Educación preescolar**

**Ciclo escolar 2021– 2022**

***EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL***

**Nombre de la alumna: Sandra Luz Flores Rodríguez**

**Número de lista: #8 Grupo: 2” A”**

**Nombre del trabajo: Autoevaluación de habilidades socioemocionales**

**Nombre del docente: Martha Gabriela Ávila Camacho**

**Fecha: 12/01/2022**

*Compromisos para mejorar cada uno de estos aspectos*

**Autoconocimiento:**

* reconocer mis emociones y como las pondría acabo ante una situación que se me presente inesperadamente.
* Reconocer y expresar de como realmente me siento.
* Intentar no guardar mis sentimientos cuando siento que algo esta mal o no me parece.

**Autorregulación:**

* Mejorar en tener el control de mis acciones o emocionales de alguna situación.
* Razonar bien las cosas antes de actuar y pensar en cuales serían las consecuencias si tomo una decisión equivocada.
* Mejorar mi paciencia y tolerancia cuando algo esta mal para poder llegar a una solución.

**Empatía:**

* Tener mas la capacidad de entender las propias emociones como base para comprender a los demás.
* Comprender que mi forma de ver las cosas no es la única y que todos los puntos de vista son válidos y respetables.
* Reconocer que con el simple echo de escuchar a los demás puede ser de gran ayuda.

**Colaboración:**

* Respetar el tiempo y la organización de los demás.
* Reconocer cuando me equivoco y aceptar criticas constructivas con las personas que estoy colaborando.
* Tener más comunicación con los demás.

**Autonomía:**

* Identificar bien es lo que puedo hacer mejor al igual en las cosas que batallo.
* Marcar la distancia a las cosas que me perjudiquen, o poner un límite de ello.
* Tomar más decisiones de actuar de manera independiente.