

Escuela Normal de Educación Preescolar

Licenciatura en Educación Preescolar

Quinto semestre sección “A”

Ciclo escolar 2023 – 2024

Tutoría grupal

Karla Griselda García Pimentel

Nancy Lizeth Ramírez González #21

Alfabetización Socioemocional

Saltillo, Coahuila de Zaragoza diciembre 2023

|  |  |
| --- | --- |
|  | Concepto |
| Autoconocimiento | El autoconocimiento es el entendimiento y la comprensión que adquiere una persona sobre sí misma a lo largo de su vida, sus cualidades, defectos, limitaciones, temores, deseos y necesidades. El autoconocimiento es un proceso de introspección y autoobservación que requiere de inteligencia emocional y lleva a la autoaceptación y al crecimiento personal. El camino del autoconocimiento conduce a la construcción de una identidad personal. |
| Autorregulación | Es el conjunto de procesos que lleva a cabo una persona para poder tener control sobre sus emociones, pensamiento, conducta y motivación, de esta manera, se puede plantear metas y dirigirse hacia ellas, por lo que diversos autores la describen como un proceso de autodirección. La autorregulación según Zimmerman es un proceso complejo que se retroalimenta a través de las experiencias y expectativas de aprendizaje. |
| Empatía | La empatía, a grandes rasgos, es la capacidad que tiene una persona para ponerse en el lugar de otra. Es decir, ser capaz de entender la situación y los sentimientos que está viviendo otra persona. Es la capacidad para entender los sentimientos y las emociones de una persona incluso cuando lo está pasando mal. |
| Habilidades Sociales | Las habilidades sociales nos sirven para desempeñarnos adecuadamente ante los demás. Son formas de comunicarnos tanto verbal como no verbalmente con las otras personas. Son aquellos comportamientos eficaces en situaciones de interacción social. Las habilidades sociales son el arte de relacionarse con las demás personas y el mundo que nos rodea. |