**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**Licenciatura en Educación preescolar**

**Ciclo escolar 2022 – 2023**

**​Tutoría grupal.**

**Nombre de la alumna:**

Patricia Carolina Cerda Melacio

**Número de lista:** 5 **Grupo:** 3º A

**Nombre del trabajo:**

**UNIDAD II**

ALFABETIZACIÓN SOCIOEMOCIONAL

**Nombre del docente:**

KARLA GRISELDA GARCIA PIMENTEL

**Fecha:** 15 de diciembre del 2023

**Autoconocimiento:**

El autoconocimiento consiste en conocernos profundamente a nosotros mismos, sabiendo entender nuestras emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier contexto. El autoconocimiento es muy importante para el desarrollo personal, para regular las emociones, relacionarnos con los demás y conseguir los objetivos que nos propongamos.

**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. Dicho control se ejerce a partir de estrategias personales que nos ayudan a alcanzar los objetivos o metas previamente fijadas.

Cabe destacar, que estos procesos o capacidad nos permite analizar nuestro entorno para dar una respuesta a él, con el objetivo de promover una adaptación adecuada al medio. Podemos afirmar entonces, que tiene gran influencia en nuestro desarrollo emocional, ajuste social y bienestar personal.

**Empatía:**

Es la capacidad de comprender los sentimientos y emociones de otra persona, e intentar experimentar de forma objetiva y racional lo que está sintiendo. La empatía hace que las personas se ayuden entre sí. Está estrechamente relacionada con el altruismo - el amor y preocupación por los demás - y la capacidad de ayudar.

Cuando un individuo consigue sentir el dolor o el sufrimiento de los demás poniéndose en su lugar, despierta el deseo de ayudar y actuar siguiendo sus principios morales. La capacidad de ponerse en el lugar del otro, que se desarrolla a través de la empatía, ayuda a comprender mejor el comportamiento de las personas y el porqué de ciertas decisiones. Una persona empática se caracteriza por identificarse con otra persona, por saber escuchar a los demás, entender sus problemas y emociones.

**Habilidades sociales:**

Son el conjunto de estrategias de conducta y las capacidades para aplicar dichas conductas que nos ayudan a resolver una situación social de manera efectiva, es decir, que es aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en el que está.

Permiten expresar los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de modo adecuado a la situación en la cual el individuo se encuentra mientras respeta las conductas de los otros. Por esta razón, nos hacen mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos. Además, estos comportamientos son necesarios para interactuar y relacionarse con los demás de forma efectiva y mutuamente satisfactoria.