



Escuela Normal de Educación Preescolar

Licenciatura en Educación Preescolar

Ciclo escolar 2023-2024

Curso: Tutoría Grupal

Docente: Karla Griselda García Pimentel

Alumna: Ximena Guadalupe Rocha Vicuña

No. de lista 22

Trabajo: Consulta

Conceptos

Saltillo, Coahuila de Zaragoza

Diciembre 2023

Instrucciones. Consulta los siguientes conceptos:

**Autoconocimiento:** El autoconocimiento, como su término indica, es el conocimiento de uno mismo. Se trata de la capacidad de introspección que tiene una persona para conocer en profundidad sus emociones, cualidades, defectos, limitaciones, aficiones, fortalezas etcétera.

Es un proceso reflexivo permite crear una identidad personal en la que la persona adquiere la noción de su yo. Este proceso tiene varias fases:

1. **Autopercepción:** Es la definición de la actitud a partir del comportamiento de uno mismo.
2. **Autoobservación:** Es el reconocimiento de la persona a través de una serie de procesos. Se observa el nivel motor (andar, comer, dormir...), la comunicación con las demás personas, el nivel emocional, así como las respuestas psicofisiológicas (sudoración, latidos del corazón etc.).
3. **Memoria autobiográfica:** Es la fase en la que se construye la historia biográfica de la persona. Esta contiene todos los recuerdos de los eventos pasados en la vida de la persona.
4. **Autoestima:** Es la valoración que la persona hace de sí misma, a través de una observación objetiva y de la aceptación de su identidad.
5. **Auto aceptación:** Se trata de la capacidad de aceptarse tal y como es uno mismo. Es una forma de tomar consciencia desde una perspectiva positiva, de las virtudes y defectos sin creencias limitantes.

**Autorregulación:** se define como la capacidad de control y gestión tanto de los pensamientos, emociones, acciones como motivación mediante una serie de estrategias personales que permiten tanto la consecución de objetivos como la evitación de resultados no deseados. Asimismo, la habilidad autorregulatoria permite el análisis del entorno, dar una respuesta a él y una modulación de esta reacción con el fin de promover una adaptación al medio. Esta capacidad tiene grandes implicaciones en el desarrollo personal, el ajuste social y el bienestar general de la persona.

**Empatía:** La capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás, la empatía nos permite ver las cosas desde la perspectiva del otro en vez de la nuestra. Es una habilidad crucial que permite las relaciones sociales y profesionales, desarrolla la conciencia de uno mismo y contribuye a un mundo equitativo y pacífico. La empatía es necesaria para expresar la compasión (la motivación para actuar ante el sufrimiento de otras personas).

**Habilidades sociales:** 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. Así, nos hacen mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos.

Estos comportamientos son necesarios para interactuar y relacionarse con los demás de forma efectiva y mutuamente satisfactoria.

### **Algunas habilidades sociales son:**

- **Empatía.** Capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona.
- **Inteligencia emocional.** Habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones (Salovey y Mayer, 1990).
- **Asertividad.** Habilidad para ser claros, francos y directos, diciendo lo que se quiere decir, sin herir los sentimientos de los demás ni menospreciar la valía de los otros, sólo defendiendo sus derechos como persona.
- **Capacidad de escucha.** Capacidad de escuchar con comprensión y cuidado, entendiendo lo que la otra persona quiere decir y transmitiendo que hemos recibido su mensaje.
- **Capacidad de comunicar sentimientos y emociones.** Capacidad de manifestar ante las demás personas nuestros sentimientos de una manera correcta, ya sean positivos o negativos.
- **Capacidad de definir un problema y evaluar soluciones.** Habilidad para analizar una situación teniendo en cuenta los elementos objetivos, así como los sentimientos y necesidades de cada uno.
- **Negociación.** Capacidad de comunicación dirigida a la búsqueda de una solución que resulte satisfactoria para todas las partes.
- **Modulación de la expresión emocional.** Habilidad de adecuar la expresión de nuestras emociones al entorno.
- **Capacidad de disculparse.** Capacidad de ser conscientes de los errores cometidos y reconocerlos.
- **Reconocimiento y defensa de los derechos propios y de los demás.** Habilidad de ser consciente de nuestros derechos y los de los demás y defenderlos de una manera adecuada.