**Escuela Normal de Educación Preescolar.
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR
CICLO ESCOLAR 2023 - 2024.**

**CURSO:**Tutoría

**UNIDAD II**

**Quinto** Semestre **Sección** “A”

**Docente:** Karla Griselda García Pimentel

**Alumna:**Fátima Lizbeth Anguiano Calderón #1

15 de diciembre del 2023

**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. Es decir, la forma en la que nos percibimos a nosotros mismos debido a nuestro comportamiento y las circunstancias en las que sucede.
2. **Autoobservación**: Implica 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. En la memoria se incluyen vagas descripciones, así como explicaciones detalladas de eventos en las que hay información sobre pensamientos, emociones y sensaciones experimentadas en aquel momento. Permite construir un sentimiento de identidad.
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. La autoestima nos indica si un individuo está conforme consigo mismo, y se trata de un concepto que limita la felicidad y potencial de una persona. Se manifiesta de forma cambiante, modificándose a lo largo de la vida.
5. **Autoaceptación**: 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:**

es lacapacidad que tiene el [ser humano](https://concepto.de/ser-humano/) para conectarse emocionalmente con los demá**s** individuos, pudiendo percibir, reconocer, compartir y comprender el sufrimiento, la [felicidad](https://concepto.de/felicidad/) o las [emociones](https://concepto.de/emocion/) del otro.

Es una característica muy valorada en el comportamiento humano, a menudo considerada un valor, que está vinculada con la capacidad de ponerse en el lugar del otro y conectar con sus necesidades y comprender su accionar. La empatía forma parte de lo que se conoce como [inteligencia emocional](https://concepto.de/inteligencia-emocional/) y se vincula con otros valores como la compasión y el [altruismo](https://concepto.de/altruismo/), y es opuesto al egoísmo y a la [antipatía](https://concepto.de/empatia-2/)

**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