**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**CICLO ESCOLAR 2023-2024**



**CURSO:**

**Tutoría Grupal**

Grado y sección:

3° “A”

**QUINTO SEMESTRE**

**DOCENTE:**

Karla Griselda García Pimentel

**ALUMNA:**

Karen Alondra Hernández Rodríguez #15

**UNIDAD II**

**TRABAJO:**

**Alfabetización socioemocional**

Saltillo, Coahuila a 14 de diciembre del 2023

**Conceptos**

**Autoconocimiento**

El autoconocimiento se refiere al conocimiento que tenemos de nosotros mismos, es decir, al conjunto de cosas que sabemos acerca de quiénes somos. Este proceso reflexivo nos permite adquirir una noción de nuestro yo, de lo que nos caracteriza, de nuestras cualidades y defectos, de nuestras limitaciones, necesidades, aficiones y temores.

El autoconocimiento es muy importante para el desarrollo personal, para regular las emociones, relacionarnos con los demás y conseguir los objetivos que nos propongamos. Además, el autoconocimiento está muy relacionado con la inteligencia emocional, ya que saber interpretar nuestras emociones está relacionado con la autorreflexión y la mejora de la salud mental.

**Autorregulación**

La autorregulación, también conocida como autocontrol, es la capacidad o conjunto de procesos que nos permiten gestionarnos a nosotros mismos con éxito. Esta habilidad nos permite analizar el entorno y responder en consecuencia, pudiendo cambiar nuestra actuación o perspectiva si es necesario. La autorregulación se aplica no solo a nivel conductual, sino también en la gestión de nuestros pensamientos, emociones y motivación. La autorregulación nos permite dirigir nuestros pensamientos, emociones y comportamientos hacia la correcta adaptación en el medio y el cumplimiento de nuestros deseos y expectativas en base a las circunstancias contextuales.

**Empatía**

La empatía es la capacidad que tiene el ser humano para conectarse emocionalmente con los demás individuos, pudiendo percibir, reconocer, compartir y comprender el sufrimiento, la felicidad o las emociones del otro. Es una habilidad que nos permite entender y compartir los sentimientos y emociones de otra persona, e intentar experimentar de forma objetiva y racional lo que está sintiendo.

**Habilidades sociales**

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas, hábitos, pensamientos y emociones que fomentan la comunicación eficaz, las relaciones satisfactorias entre las personas y el respeto hacia los demás. Estas habilidades nos permiten interactuar y relacionarnos con los demás de manera efectiva y satisfactoria. En otras palabras, son pautas de funcionamiento que nos ayudan en nuestras relaciones y en el respeto hacia los derechos de los demás y de los propios.