**Escuela Normal De Educación Preescolar Del Estado De Coahuila**

**Ciclo Escolar 2023-2024**



**Actividad:**

Conceptos

**Curso:**

Tutoría

**Docente:**

Karla Griselda García Pimentel

**Presentado Por:**

Lorena Alejandra González Lomas

**Grado Y Sección:**

3 “A”

Autoconocimiento:

El autoconocimiento se refiere a la comprensión y conciencia que una persona tiene sobre sí misma. Incluye el reconocimiento de las propias emociones, habilidades, limitaciones, valores y motivaciones. Desarrollar el autoconocimiento implica reflexionar sobre quién eres, qué te importa y cómo reaccionas en diferentes situaciones.

Autorregulación:

La autorregulación se relaciona con la capacidad de gestionar y controlar las propias emociones, impulsos y comportamientos. Implica la habilidad de regular las reacciones emocionales de manera consciente, adaptarse a diferentes situaciones y mantener el equilibrio emocional. La autorregulación es esencial para tomar decisiones informadas y manejar eficazmente el estrés.

Empatía:

La empatía se refiere a la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de otra persona. Implica ponerse en el lugar del otro, percibir sus emociones y mostrar comprensión. La empatía es fundamental en las relaciones interpersonales y en la construcción de conexiones significativas con los demás

Habilidades sociales:

Las habilidades sociales comprenden un conjunto de aptitudes que facilitan las interacciones exitosas con los demás. Esto incluye la comunicación efectiva, la escucha activa, la empatía, la cooperación, la resolución de conflictos y la capacidad de trabajar en equipo. Desarrollar habilidades sociales sólidas es esencial para construir relaciones saludables y colaborar de manera efectiva en diversos contextos sociales y profesionales