**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:**

: Ana Paula Saucedo Muñiz #24

**UNIDAD 2**

**TRABAJO:**

Alfabetización Socioemocional

Saltillo, Coahuila a 15 de diciembre del 2023

**Conceptos**

* Autoconocimiento

Es la habilidad de conectarse con nuestros sentimientos, pensamientos y acciones. Tener autoconocimiento también significa poder reconocer cómo nos perciben otras personas. Las personas que se conocen a sí mismas reconocen sus fortalezas y desafíos.

* Autorregulación

Se refiere a la habilidad o capacidad de controlar nuestras emociones y comportamiento de acuerdo con las demandas de la situación. Poseerla implica una mejor calidad de vida emocional para todas las personas, sean niños, jóvenes o adultos.

* Empatía

La **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

* Habilidades sociales

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas que nos permiten interactuar y relacionarnos con los demás de manera efectiva y satisfactoria. La cultura y las variables sociodemográficas son imprescindibles para entrenar y evaluar las habilidades sociales, pues dependiendo del lugar, los hábitos cambian