**GOBIERNO DEL ESTADO DE COAHUILA DE ZARAGOZA**

**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

Imagen que contiene Texto

Descripción generada automáticamente

**Ciclo Escolar 2023-2024**

**Curso**: TUTORÍA GRUPAL

**TÍTULO DEL TRABAJO**

CONCEPTOS

**Docente:** Karla Griselda Garcia Pimentel

**Alumna:** Jenifer Janeth García Escobedo #10

Saltillo, Coahuila 15 de diciembre del 2023

**¿Qué es Autoconocimiento?**

* El autoconocimiento es la habilidad de conectarse con nuestros sentimientos, pensamientos y acciones.

***¿*Quees autorregulación?**

El concepto de 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.

**¿Qué es 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.

**¿Qué son habilidades sociales?**

La **habilidades sociales** **nos sirven para desempeñarnos adecuadamente ante los demás**. Son formas de comunicarnos tanto verbal como no verbalmente con las otras personas.

Son aquellos **comportamientos** eficaces en situaciones de interacción social. Las **habilidades sociales** son el arte de relacionarse con las demás personas y el mundo que nos rodea.

Además las **habilidades sociales** son conductas destinadas a conseguir un objetivo, defender nuestros derechos, ser **asertivos** en la expresión de nuestras emociones y deseos. Son formas de comunicarnos tanto verbal como no verbalmente con el otro.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |