Gobierno Del Estado De Coahuila De Zaragoza

Secretaria De Educación

****

Escuela Normal De Educación Preescolar.

Licenciatura En Educación Preescolar

Ciclo Escolar 2023 - 2024.

Curso:

***Tutoria***

***Conceptos***

Quinto Semestre Sección “A”

Docente:

• Karla Griselda García Pimentel

Alumna:

Ana Paulina Serrato Montenegro #25

13 de diciembre de 2023 Saltillo Coahuila.

**Consulta los siguientes conceptos:**

**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:

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.

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.).

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.

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.

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:**

El concepto de 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.

En cambio, las dificultades de autorregulación resultan predictoras de problemas en las relaciones interpersonales y son un factor de riesgo para el abuso de sustancias, trastornos emocionales como la depresión y la ansiedad, así como en el desarrollo de conductas impulsivas o agresivas. El concepto de autorregulación es complejo, ya que abarca una serie de procesos e incluye numerosas funciones ejecutivas.

Fases de la autorregulación

En cuanto a los procesos o fases de la autorregulación se identifican los siguientes:

Fase de planificación: fase en la que se produce un análisis de la situación, un establecimiento de objetivos y una organización y programación en base a estos, así como una conexión con aprendizajes previos.

Fase de ejecución: aquella en la que se pone en práctica o ejecuta la conducta.

Fase de autorreflexión: evaluación y valoración de los resultados obtenidos. Esta fase es de gran importancia debido a que la autorregulación se retroalimenta a base de las experiencias y consecuencias derivadas de estas.

**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 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 y se vincula con otros valores como la compasión y el altruismo, y es opuesto al egoísmo y a la antipatía.

La empatía es una reacción inmediata e inconsciente, que no pasa por la razón y el intelecto, y que lleva a una persona a participar afectivamente en la situación de otra, por lo que se habla de la empatía como una cualidad innata del ser humano. Sin embargo, la empatía puede estar más o menos desarrollada en una persona y se puede trabajar para ponerla en función de los vínculos sociales y convertirla en hábito.

**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.

Las habilidades sociales son competencias definidas por el comportamiento que un individuo puede tener en su entendimiento de los diversos códigos, sus actitudes y sus expresiones en sociedad. Éstas, permiten a una persona expresar sus propios sentimientos, necesidades y opiniones, lo que se traduce en el bienestar personal, que es el primer paso para una mayor integración social.

En la juventud, las habilidades sociales cobran una importancia fundamental, ya que es en esta etapa cuando desarrollan su personalidad y tienen la necesidad de alejarse del núcleo familiar y acercarse más a las relaciones amicales, donde se sientan las bases para desenvolverse como adultos en la esfera social y siendo la clave para sobrevivir de manera sana tanto emocional como laboralmente.

Hay diferentes tipos de habilidades sociales, pero a nivel general, existen dos tipos de habilidades que engloban y organizan al resto: las sociales básicas y las sociales complejas. Hay que tener en cuenta que es necesario aprender las primeras para desarrollar las segundas y que cada situación demandará unas u otras, dependiendo de las características y el contexto en el que se presenten.

Entre las habilidades básicas podemos encontrar:

Escuchar

Iniciar una conversación

Mantener una conversación

Formular una pregunta

Dar las gracias

Presentarse

Presentar a otras personas

Hacer un cumplido

Despedirse

Las habilidades complejas incluyen conductas como:

Pedir ayuda

Participar

Dar instrucciones

Seguir instrucciones

Disculparse

Convencer a los demás