

**Escuela Normal de Educación Preescolar**

****

**Lic. Educación Preescolar**

**Ciclo escolar 2023-2024**

**Curso: Tutoría Grupal**

**Maestra: Karla Gricelda García Pimentel**

**Actividad. ¨Conceptos¨**

**Alumna: Joana Esmeralda Rincón Guerrero**

**Grado y Sección: 3 ¨A¨**

**Noviembre 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**

La autorregulación es la capacidad de manejar sus propias emociones y comportarse de manera adecuada. Esto implica resistir las reacciones altamente emocionales, calmarse y tener la capacidad de ajustar las expectativas.

**Empatía**

La capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás, la empatía nos permite ver las cosas desde la perspectiva del otro en vez de la nuestra.

**Habilidades sociales**

Las habilidades sociales son el conjunto de estrategias de conducta y las capacidades para aplicar dichas conductas que nos ayudan a resolver una situación social de manera efectiva, es decir, que es aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en el que está.