Escuela normal de educación preescolar



Licenciatura en educación preescolar

Ciclo Escolar 2023-2024

**TUTORIA**

**Alfabeticación socioemocional**

**Maestra:** Karla Griselda Garcia Pimentel

**Alumnas**: Monserrath Valdez Rios #27
“3°A”

Saltillo, Coahuila 14 diciembre de 2023

Consulta los siguientes conceptos:

El Autoconocimiento es la habilidad de conectarse con nuestros sentimientos, pensamientos y acciones. Tener autoconocimiento significa poder reconocer cómo nos percoben otras personas. Las personas que se conocen a si mismas reconocen sus fortalezas y desafíos.

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

La empatía es la capacidad que tiene el ser humano para conectar emocionalmente con los demás individuos, pudiendo percibir, reconocer, compartir y comprender el sufrimeinto, la felicidad o las emociones del otro.

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. Permiten expresar los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de modo adecuado a la situación en la cual el individuo se encuentra mientras respeta las conductas de los otros. Por esta razón, nos hacen mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos. Además, estos comportamientos son necesarios para interactuar y relacionarse con los demás de forma efectiva y mutuamente satisfactoria.

[https://www.understood.org/es-mx/articles/the-importance-of-self-awareness#](https://www.understood.org/es-mx/articles/the-importance-of-self-awareness)

<https://merida.anahuac.mx/noticias/autorregulacion-como-desarrollarla#:~:text=El%20concepto%20de%20autorregulación%20se,sean%20niños%2C%20jóvenes%20o%20adultos>.

<https://concepto.de/empatia-2/>