ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR

CICLO ESCOLAR 2023-2024



**Alumna:** Karla Saraí Marines Vázquez

**Titular:** Karla Gricelda García Pimentel

**Curso**: tutoría

**Número de lista:** 16

3° año sección A

**Autoconocimiento:** El 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:** 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.

**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 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.