



Mi Universidad

Cuadros sinópticos

Nombre de la Alumna: Lisset Pérez Sánchez

Nombre del tema: Comportamiento social (unidad 1 y 2).

Nombre de la Materia: Comportamiento social

Nombre de la profesora: Mónica Lisseth Quevedo Pérez

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: Cuarto

Fecha: 14/11/2023

Comportamiento social

¿Qué es la psicología social?

Es una rama de la Psicología que estudia el comportamiento humano en la sociedad.

Características

- Examina el comportamiento del ser humano.
- Estudia las relaciones entre sujeto a sujeto.
- Determina patologías o formas adecuadas de conducta.

Reflectores e ilusiones

Significa que pensamos estar en el centro del escenario, por lo que de manera intuitiva sobre estimamos a los demás.

¿Qué es autoconcepto?

Es la imagen que hemos creado sobre nosotros mismos.

¿Qué es autoconocimiento?

Conocimiento de uno mismo que llega tras reconocerse como persona individual con sus cualidades particulares.

¿Qué es autoestima?

Es la valoración que se tiene de uno mismo y se mide por el grado de autovaloración y autoconocimiento.

¿Qué es autosabotaje?

Es la acción o acciones referidas a ponerse trabas a uno mismo, creer firmemente que no seremos capaces de alcanzar nuestros deseos.

¿Qué es autocontrol?

Es la habilidad que permite regular las emociones, pensamientos, comportamientos y deseos que cada ser humano tiene.

¿Qué es Juicio social?

Es la capacidad de una persona de entender y conformar con las reglas de la sociedad.

Tipos de pensamientos

Heurística

Es un proceso "atajo mental" mediante el cual el cerebro realiza juicios y toma decisiones rápidas.

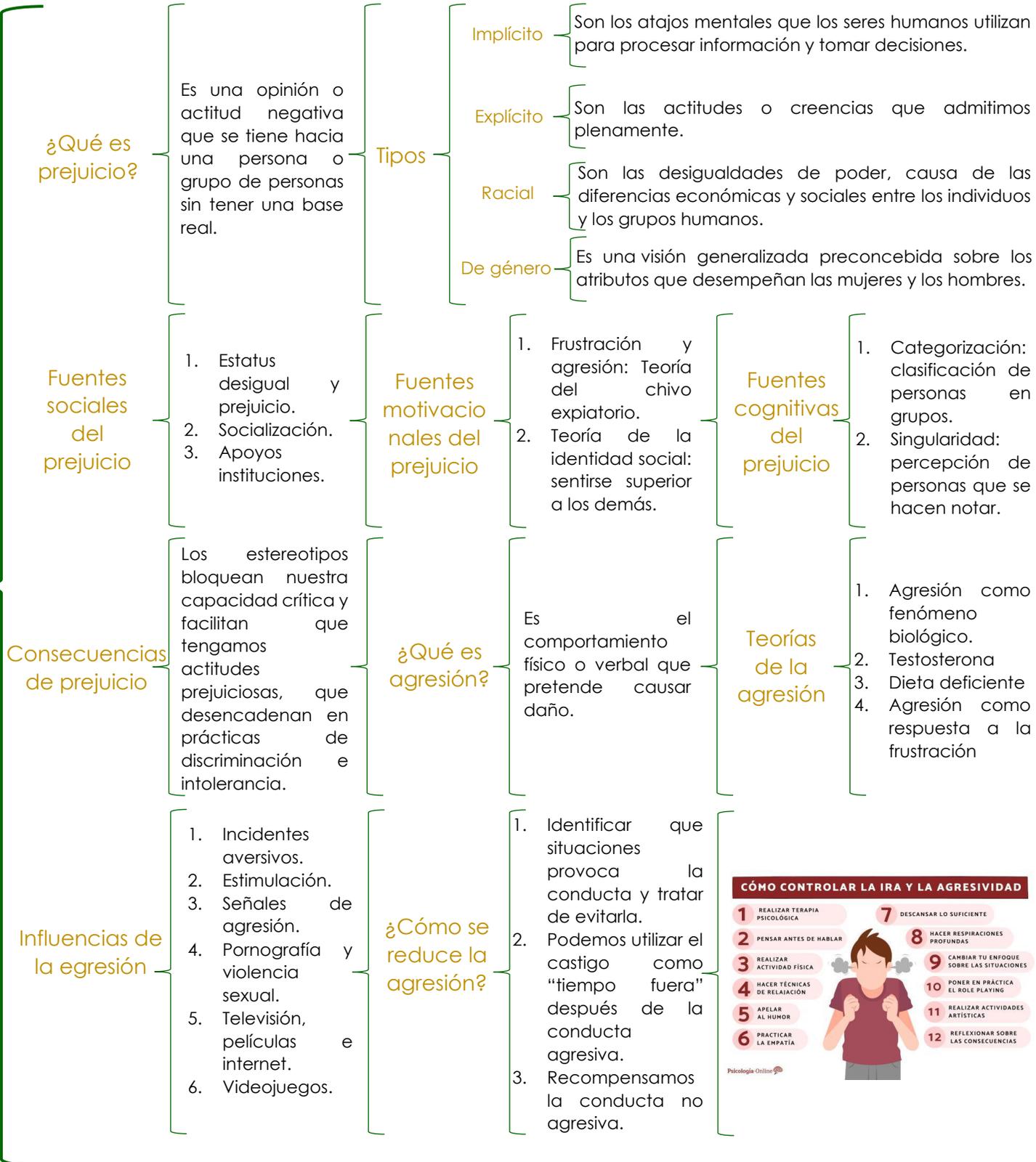
Pensamiento contrafáctico

Es la acción de imaginar cómo haber cambiado decisiones pasadas afectaría el presente.

Pensamiento ilusorio

Es aquel que se basa en las emociones, en el deseo y en la ilusión, en lugar de apegarse a la evidencia

Comportamiento social



CÓMO CONTROLAR LA IRA Y LA AGRESIVIDAD

- 1 REALIZAR TERAPIA PSICOLÓGICA
- 2 PENSAR ANTES DE HABLAR
- 3 REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA
- 4 HACER TÉCNICAS DE RELAJACIÓN
- 5 APELAR AL HUMOR
- 6 PRACTICAR LA EMPATÍA
- 7 DESCANSAR LO SUFICIENTE
- 8 HACER RESPIRACIONES PROFUNDAS
- 9 CAMBIAR TU ENFOQUE SOBRE LAS SITUACIONES
- 10 PONER EN PRÁCTICA EL ROLE PLAYING
- 11 REALIZAR ACTIVIDADES ARTÍSTICAS
- 12 REFLEXIONAR SOBRE LAS CONSECUENCIAS



Psicología-Online

“Referencias bibliográficas”

- Universidad del sureste [UDS], Antología Comportamiento Social (2023).
- <https://images.app.goo.gl/yLpAHyVQnCkPn1cN6>
- <https://images.app.goo.gl/2x413XiH8p8K3NhC9>