



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 sobreestimamos 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

¿Qué es prejuicio?

Es una opinión o actitud negativa que se tiene hacia una persona o grupo de personas sin tener una base real.

Tipos

Implícito

Son los atajos mentales que los seres humanos utilizan para procesar información y tomar decisiones.

Explícito

Son las actitudes o creencias que admitimos plenamente.

Racial

Son las desigualdades de poder, causa de las diferencias económicas y sociales entre los individuos y los grupos humanos.

De género

Es una visión generalizada preconcebida sobre los atributos que desempeñan las mujeres y los hombres.

Fuentes sociales del prejuicio

1. Estatus desigual y prejuicio.
2. Socialización.
3. Apoyos institucionales.

Fuentes motivacionales del prejuicio

1. Frustración y agresión: Teoría del chivo expiatorio.
2. Teoría de la identidad social: sentirse superior a los demás.

Fuentes cognitivas del prejuicio

1. Categorización: clasificación de personas en grupos.
2. Singularidad: percepción de personas que se hacen notar.

Consecuencias de prejuicio

Los estereotipos bloquean nuestra capacidad crítica y facilitan que tengamos actitudes prejuiciosas, que desencadenan en prácticas de discriminación e intolerancia.

¿Qué es agresión?

Es el comportamiento físico o verbal que pretende causar daño.

Teorías de la agresión

1. Agresión como fenómeno biológico.
2. Testosterona
3. Dieta deficiente
4. Agresión como respuesta a la frustración

Influencias de la agresión

1. Incidentes aversivos.
2. Estimulación.
3. Señales de agresión.
4. Pornografía y violencia sexual.
5. Televisión, películas internet.
6. Videojuegos.

¿Cómo se reduce la agresión?

1. Identificar que situaciones provoca la conducta y tratar de evitarla.
2. Podemos utilizar el castigo como "tiempo fuera" después de la conducta agresiva.
3. Recompensamos la conducta no agresiva.

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>