



**Nombre de alumno: María José López Guillén**

**Nombre del profesor: Paola Jaqueline**

**Albarrán Santos**

**Nombre del trabajo: Super nota**

**Materia: Introducción a la psicología**

**Grado: Primer cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de Enero de 2020.



# ROL DE LA EMOCION CON REGULACION EMOCIONAL

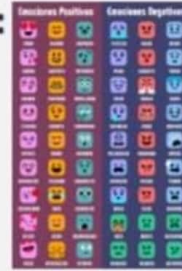
## LAS EMOCIONES:



DESEMPEÑAN UN PAPEL FUNDAMENTAL EN LA EXPERIENCIA HUMANA, SON LA MANERA NATURAL EN LA QUE RECONOCEMOS LO QUE PASA A NUESTRO ALREDEDOR

## TIPOS DE EMOCIONES:

EMOCIONES POSITIVAS (ALEGRIA, AMOR Y FELICIDAD), EMOCIONES NEGATIVAS (MIEDO, ANSIEDAD, IRA, TRISTEZA Y RECHAZO), EMOCIONES AMBIGUAS (SORPRESA, ESPERANZA Y COMPASION)



## COMO REGULARLAS:

IDENTIFICAR LAS EMOCIONES, RECONOCER LAS SEÑALES FISICAS, PRACTICAR LA ATENCION PLENA, HACER EJERCICIO, BUSCAR APOYO Y MAS TIEMPO PARA UNO MISMO



## REEVALUACION COGNITIVA:

IMPLICA REINTERPRETAR UNA SITUACION PARA CAMBIAR LA FORMA EN LA QUE SE PERCIBE, LO QUE PUEDE DISMINUIR LA INTENSIDAD EMOCIONAL



## COMO INFLUYEN:

EN LA ATENCION, LA MEMORIA, Y LA TOMA DE DECISIONES, LO QUE SUBRAYA LA IMPORTANCIA DE GESTIONARLAS DE MANERA EFECTIVA

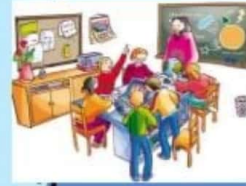


## BIBLIOGRAFIAS :ANTOLOGIA

# PROCESOS DE SOCIALIZACION

## ENTORNOS:

LAS ESCUELAS DESEMPEÑAN UN PAPEL UN PAPEL ESENCIAL EN LOS ALUMNOS, YA QUE SON LUGARES EN DONDE SE ENCUETRAN CON PERSONAS DE DIVERSAS CULTURAS Y PRESPECTIVAS.



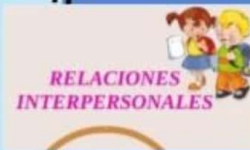
## PROCESOS:

INFLUYEN EN LA FORMACION DE LA IDENTIDAD Y LOS VALORES, LOS VALORES COMO LA TOLERANCIA, RESPETO, RESPONSABILIDAD PUEDEN MOLDEAR LAS ACTITUDES DE LAS PERSONAS



## RELACIONES INTERPERSONALES:

SON ASPECTOS FUNDAMENTALES DE LOS PROCESOS DE SOCIALIZACION, SE APRENDE A ESTABLECER AMISTADES, COLABORAR Y RESOLVER DESACUERDOS Y DESARROLLAN HABILIDADES PARA LA COMUNICACION



## SE LLEVA A CABO:

CUANDO EL INDIVIDUO COMIENZA A INTRODUCIRSE A DIVERSOS GRUPOS SOCIALES, INSTITUCIONES, ES DECIR EXTIENDE SU SOCIALIZACION PRIMARIA



## PORQUE ES IMPORTANTE:

ES IMPORTANTE YA QUE SOCIALIZAR ES UN ENTORNO EN LA VIDA DIARIA LO CUAL TIENE QUE APRENDESE YA QUE ES COMO UNA NECESIDAD BASICA



**BIBLIOGRAFIAS: ANTOLOGIAS**