

Universidad del sureste

Kassandra Natividad Ballinas Culebro

Lic. Paola Jaqueline Albarrán santos

Unidad 4

cuatrimestre 1

INTRODUCCION A LA PSICOLOGIA

1^oA

28 noviembre 2023

DEFINICION DE EMOCION

Conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo ante ciertos estímulos externos.

DEFINICION REGULACIÓN EMOCIONA

capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.

Pol de la Emoción en la Regulación Emocional

ESTRATEGIAS PARA REGULAR EMOCIONES

1. Tómate el tiempo para entender lo que estas sintiendo
2. Aprópate de lo que sientes
3. Utiliza las palabras adecuadas
4. Analiza el contexto
5. Permítete vivir tus emociones

VALIDACION EMOCIONAL

Acto de reconocer y aceptar las emociones de otra persona o propias, con el fin de ser respetuoso y empatizar

DEFINICION DE EMOCION

constituye uno de los mecanismos mediante el cual se expresa la cultura política

AGENTES SOCIALIZADORES

- La familia (representada por los padres)
- Los amigos, los medios de comunicación de masas y la escuela (institución educativa)

IMPORTANCIA

Fundamental para el desarrollo del individuo, tanto en su plano social como psicológico y cognitivo.

PROCESOS DE SOCIALIZACION

TIPOS

1. **Socialización primaria:** Recibe el individuo durante los primeros años de vida
2. **Socialización secundaria:** cuando el individuo se inserta en nuevos contextos sociales

Bibliografía

<https://concepto.de/socializacion/>

<https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/#:~:text=As%C3%AD%2C%20el%20concepto%20de%20regulaci%C3%B3n,mismas%20y%20act%C3%BAan%20en%20consecuencia.>

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000200286