Jeshua Villatoro Lopez

Paola Jacqueline Albarrán Santos

Primer cuatrimestre

Introducción a la psicología

Comitán de Domínguez Chiapas

ROL DE LA EMOCION EN LA REGULACION EMOCIONAL

La regulación emocional se refiere al proceso mediante el cual las personas manejan y controlan sus emociones.

La emoción juega un papel central en este proceso, ya que las emociones son respuestas automáticas y subjetivas a estímulos internos o externos.

Expresión emocional: La expresión saludable de emociones es una parte importante de la regulación emocional

Aprendizaje emocional: Las emociones están relacionadas con el aprendizaje y la memoria

Evaluación de situaciones: Las emociones influyen en la forma en que evaluamos y percibimos situaciones.

Conciencia emocional: La capacidad de reconocer y comprender las propias emociones es fundamental para la regulación emocional

Selección de estrategias: Las emociones guían la elección de estrategias de regulación.

LA SOCIALIZACIÓN
es un proceso mediante el cual los individuos adquieren y internalizan las normas, valores, comportamientos y habilidades de su sociedad o grupo social.
Medios de Comunicación: La influencia de los medios, como la televisión, internet y las redes sociales, es cada vez más significativa en la socialización, moldeando percepciones y actitudes.
Familia: La familia es la primera y más influyente agencia de socialización.
Entorno cercano: Incluye amigos cercanos y otros individuos con los que se tiene contacto regular.
Religión: Las creencias y prácticas religiosas también contribuyen a la socialización, proporcionando un marco moral y ético.
Educación: Las instituciones educativas desempeñan un papel crucial en la transmisión de conocimientos, valores culturales y habilidades sociales.