UDS

Alumna: Ribera Ballinas Jocelyn Citlali
Docente: Paola Jacqueline Albarrán Santos
Grado: 5to cuatrimestre
Licenciatura: Psicología General

Las emociones como reguladores de la conducta social.

La regulación emocional es un proceso complejo que implica varias habilidades y competencias que permiten manejar de manera adecuada las emociones.

Habilidades

Expresión emocional apropiada

Consiste en la capacidad para expresar las emociones de manera adecuada, comprendiendo que el estado emocional interno no siempre necesita reflejarse exactamente en la expresión externa.

Regulación de emociones y sentimientos

Esta competencia implica aceptar que los sentimientos y emociones pueden necesitar ser regulados en diversas situaciones. Esto incluye regular la impulsividad, tolerar la frustración para prevenir estados emocionales negativos,

Habilidades de afrontamiento

Se refiere a la capacidad para enfrentar retos y situaciones conflictivas, gestionando las emociones que surgen en estos contextos. Esto implica utilizar estrategias de autorregulación para manejar la intensidad y duración de los estados emocionales.

Competencia para autogenerar emociones positivas:

Consiste en la capacidad para generar de manera voluntaria y consciente emociones positivas, como la alegría, el amor, el humor y el estado de flujo, y disfrutar de la vida.

Emoción y adaptación: Papel adaptativo de las emociones

componentes fundamentales

Componente cognitivo:

Es consciente o inconsciente y se basa en la valoración subjetiva de un acontecimiento. Incluye la interpretación y evaluación de la situación que desencadena la emoción.

Componente neurofisiológico

Es totalmente involuntario e involucra respuestas fisiológicas como temblores o sudoración, que acompañan a las emociones.

Componente conductual

Puede ser voluntario o involuntario e implica expresiones y acciones observables, como llanto, tono de voz y movimientos corporales.