



NOMBRE DE ALUMNO: ALONDRA
MONSERRAT AGUILAR DOMÍNGUEZ

NOMBRE DEL PROFESOR: PAOLA
JAQUELINE ALBARRÁN SANTOS

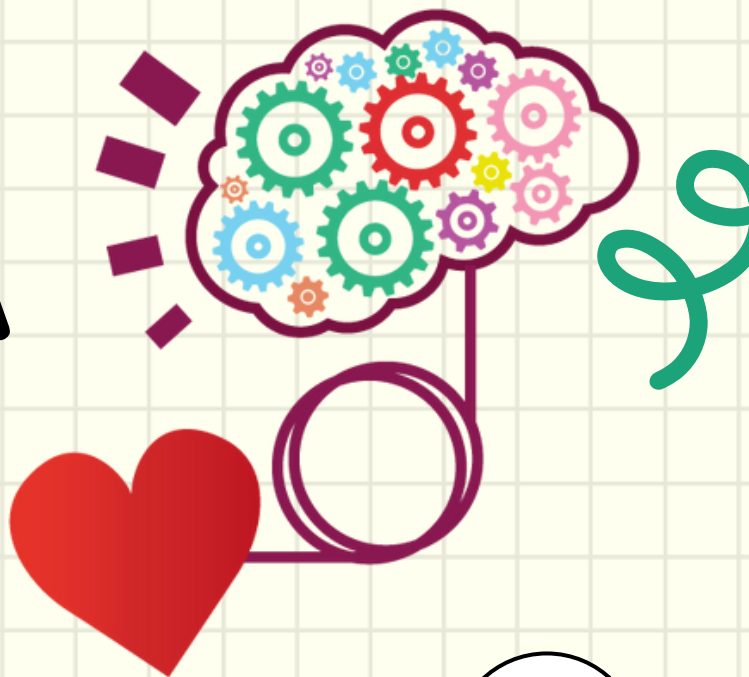
NOMBRE DEL TRABAJO: SUPER
NOTA

MATERIA: INTRODUCCIÓN A LA
PSICOLOGÍA

GRADO: 1º CUATRIMESTRE

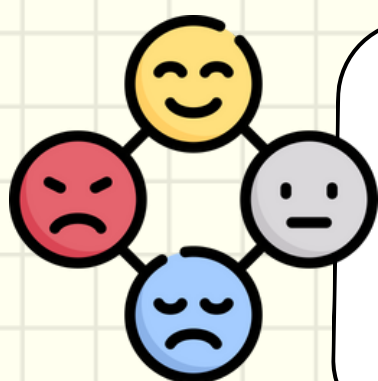
GRUPO: LPS19EMC0123-A

ROL DE LA EMOCIÓN EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL



1

LAS EMOCIONES



Desempeñan un papel fundamental en la experiencia humana, y su influencia es particularmente profunda en el contexto educativo. Pueden influir en la atención, la memoria y la toma de decisiones.

2

LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Implica la capacidad de gestionar, comprender y canalizar las emociones de manera efectiva, es esencial para el bienestar mental y el éxito académico de los estudiantes.



3

LOS ALUMNOS

Los alumnos experimentan una amplia gama de emociones en su vida escolar, desde la alegría y el entusiasmo hasta el estrés y la ansiedad.



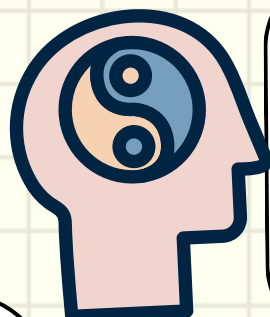
Aquellos que son capaces de regular sus emociones de manera adecuada pueden concentrarse mejor en las tareas, retener información con más eficacia y tomar decisiones más racionales. Por otro lado, las emociones abrumadoras o mal gestionadas pueden distraer a los estudiantes y obstaculizar su capacidad para procesar información.



5

ESTRATEGIAS

- La reevaluación cognitiva, que implica reinterpretar una situación para cambiar la forma en que se la percibe
- La distracción
- La práctica de la atención plena y las técnicas de relajación



6

LOS EDUCADORES

Desempeñan un papel importante ya que pueden enseñar a los alumnos a reconocer y expresar sus emociones de manera saludable, creando así un entorno donde la expresión emocional sea valorada y no reprimida.



PROCESOS DE SOCIALIZACIÓN

LAS ESCUELAS

Son entornos cruciales para el proceso de socialización. Influyen en la formación de la identidad y los valores de los alumnos.



Los valores que se transmiten, como la tolerancia, el respeto y la responsabilidad, pueden moldear las actitudes y las decisiones de los alumnos a medida que crecen y se convierten en miembros activos de la sociedad.

LOS ALUMNOS

A medida que interactúan en el aula, en actividades extracurriculares y en situaciones cotidianas, los alumnos aprenden a compartir, colaborar, comunicarse y resolver conflictos.



Las relaciones interpersonales y las habilidades sociales son aspectos fundamentales de los procesos de socialización en las escuelas.

LOS MAESTROS Y EL PERSONAL ESCOLAR



Desempeñan un papel importante al modelar comportamientos y valores positivos y al crear un ambiente donde los alumnos se sientan seguros al expresar sus ideas y ser ellos mismos.