



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

**Evelyn Daniela Mijangos Cruz**

**Psic. Paola Jacqueline Albarrán Santos**

**“Rol de la Emoción en la Regulación**

**Emocional y Procesos de Socialización”**

**Introducción a la psicología**

**Licenciatura en Psicología**

**Primer Cuatrimestre**

Comitán de Domínguez, Chiapas a 28 de noviembre de 2023.

# ROL DE LA EMOCIÓN EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Alegría

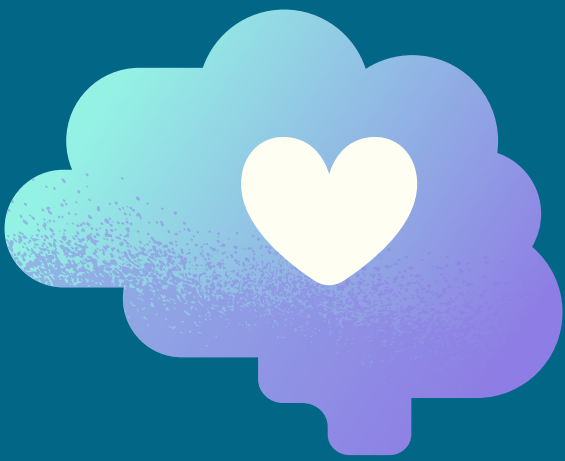
## ¿Qué es la regulación emocional?

Es la capacidad de gestionar, comprender y canalizar las emociones de manera efectiva. Es esencial para el bienestar mental.



## ¿Cómo influyen las emociones?

Las emociones influyen en la atención, la memoria y la toma de decisiones, lo que subraya la importancia de aprender a gestionarlas de manera efectiva.



## Estrategias para regular las emociones

Tristeza

### La reevaluación cognitiva

Implica reinterpretar una situación para cambiar la forma en que se la percibe, lo que puede disminuir la intensidad emocional.

### La distracción

Por ejemplo, enfocarse en una actividad placentera, también puede ayudar a reducir la angustia emocional.

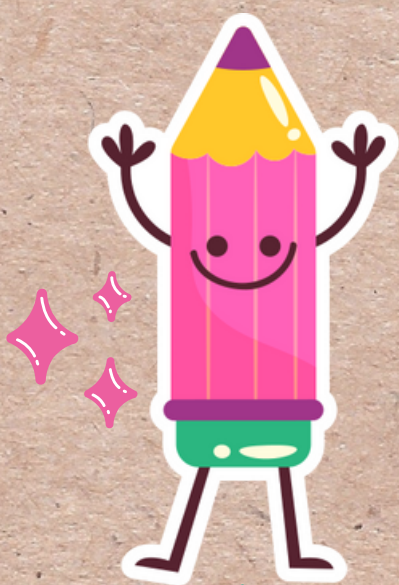


La práctica de la atención plena y las técnicas de relajación son herramientas efectivas para calmar las emociones intensas y mejorar la autorregulación



Ira

Amor



# PROCESO DE SOCIALIZACIÓN EN LA ESCUELA



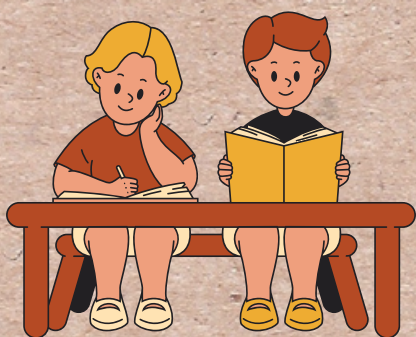
Las escuelas son entornos cruciales para el **proceso de socialización**, que implica la adquisición de normas, valores, roles y habilidades necesarios para participar en la sociedad.

## ¿Cómo se da este proceso?



**Formación de la identidad y los valores de los alumnos.**

A medida que interactúan con sus compañeros y maestros, los estudiantes desarrollan una comprensión más profunda de quiénes son y qué creen.



**Las relaciones interpersonales y las habilidades sociales.**

Los alumnos aprenden a establecer amistades, a colaborar en proyectos y a resolver desacuerdos. Además, desarrollan habilidades para la comunicación efectiva, la empatía y la comprensión de las perspectivas de los demás.



**La calidad del entorno educativo.**

Un entorno que fomente la inclusión, el respeto mutuo y la participación activa puede promover una socialización positiva.



Los procesos de socialización en las escuelas desempeñan un papel crucial en la formación de individuos socialmente competentes y ciudadanos activos en la sociedad.

