



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



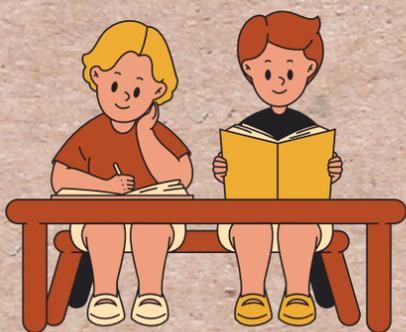
Las escuelas son entornos cruciales para el **proceso de socialización**, que implica la adquisición de normas, valores, roles y habilidades necesarios para participar en la sociedad.

¿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.

