



AUTOCONTROL

es la capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria con el objetivo de alcanzar el equilibrio personal.

están involucrados aspectos como:

- las emociones
 - los pensamientos
 - los comportamientos
 - toma de decisiones.
- 

Normalmente la conducta impulsiva responde a una necesidad de gratificación inmediata, en muchos casos esto es la eliminación o neutralización del malestar emocional que la desencadena





CAUSAS DE LA FALTA DE AUTOCONTROL

- *Falta de asertividad*
 - *Déficit en la regulación emocional*
 - *Problemas para la demora de gratificaciones*
 - *Intolerancia a la frustración*
 - *Pobre inhibición de la conducta*
- 



Conducta estratégica y Teoría de Juegos.

la importancia del juego en la infancia como medio de formar la personalidad y de aprender de forma experimental a relacionarse en sociedad, a resolver problemas y situaciones conflictivas.



TEORIA DE JUEGOS



NEUROTRANSMISORES

actúan como mensajeros químicos dentro del sistema nervioso central del cerebro.

Las cuatro vías de neurotransmisión importantes en sentido motivacional son:

- dopaminérgica, que genera sentimientos agradables asociados con recompensas
- serotoninérgica, que influye el estado de ánimo y la emoción
- noradrenérgica, que regula la activación y alerta
- endorfinica, que inhibe el dolor, la ansiedad y el temor al generar sentimientos agradables para contrarrestar los sentimientos negativos



- 
- El sistema límbico recibe la estimulación sensorial entrante (vista, olfato, gusto) que activa reacciones emocionales bastante automáticas.
 - Un lóbulo está al lado derecho del cerebro, mientras que el otro está en el lado izquierdo. Esta distinción entre izquierda y derecha es importante debido a que su activación genera tonos emocionales distintos en un sentido cualitativo.
 - corteza prelímbica. Esta corteza tiene una función central en el aprendizaje de contingencias entre respuesta y resultado que subyacen a las percepciones del control y de la motivación de dominio

¿QUÉ ES LA DOPAMINA?



La **dopamina** es un neurotransmisor que se encuentra en el cerebro y es responsable de regular los sistemas de recompensa y motivación.

Se libera cuando se experimenta algo placentero o se logra un objetivo deseado. También está involucrada en la regulación del movimiento, el aprendizaje y la memoria. Niveles bajos de dopamina pueden estar asociados con trastornos como la depresión, la adicción y la enfermedad de Parkinson. Por otro lado, niveles adecuados de dopamina pueden mejorar el estado de ánimo, la motivación y el bienestar emocional y físico en general.