

**Nombre de alumnos: Kenia Gabriela Villatoro Alcázar**

**Nombre del profesor: María del Carmen Briones**

**Nombre del trabajo: mecanismos de regulación**

**Materia: motivación y emoción**

**Grado: quinto cuatrimestre**

**Grupo: (A)**

PASIÓN POR EDUCAR

# Mecanismos de Regulación

## Homeóstasis

## Regulación de la conducta alimentaria.

### EL APETITO

Es un reflejo condicionado por la experiencia; el hambre es primitiva y fisiológica. El apetito consiste en la sensación agradable de ingerir determinados alimentos que se refieren generalmente a la garganta y puede ser evocada por el recuerdo, por el olfato, por la vista.

La conducta alimentaria consta de una serie de mecanismos, estrategias y acciones a partir de las cuáles se cumple el objetivo de obtener nutrientes para mantener el equilibrio energético e incorporar los elementos necesarios para que el organismo se desarrolle adecuadamente.

### LA INTEGRACIÓN DE LAS SEÑALES

#### Tónicas

Son aquellas que aumentan desde los depósitos tisulares, especialmente del tejido adiposo, y reflejan lo que a menudo se llama señalización a largo plazo.

#### Episódicas

Las señales episódicas surgen en gran medida del tracto gastrointestinal y son generalmente periódicas por el acto de comer.

Refleja el reconocimiento del cerebro como un estado dinámico entre los depósitos de energía y el flujo de nutrientes derivados de la ingesta, y la vía de detección

### EL APARATO DIGESTIVO

Comprende una serie de órganos titulares que empiezan en la boca y terminan en el ano.

### EL APARATO RESPIRATORIO Y EL SISTEMA NERVIOSO

Regulan el nivel de  $CO_2$  que existe en la sangre y el líquido extracelular, el oxígeno y el páncreas controlan la producción y el consumo de las reservas de glucosa, ( los riñones) son responsables de la concentración de H, Na, P, del organismo y las ( glándulas endocrinas) controlan los niveles de hormonas en la sangre.

**EL APARATO CIRCULATORIO:** es vital para el mantenimiento de la homeostasis. Es responsable de proporcionar metabolitos a los tejidos y de eliminar los productos de desecho, así como de participar en la regulación de la temperatura y en el sistema inmune.

### Nivel tisular

Implica un consumo de energía necesaria para mantener una posición en un equilibrio dinámico.

### Nivel celular

Membrana celular: responsable del control de sustancias que entran y salen semipermeable.

### Adaptación celular

Atrofias: disminución del tamaño (estrés).

Hipertrofia: aumento del tamaño

Hiperplasia: estimulación hormonal

Metaplasia: alteración reversible un tejido celular sustituido a otro

## Teoría del proceso oponente

## Mecanismos de Regulación

## Conducta instintiva.

Cinco faces

Se divide en

Estados

Son

Estado (A)

Estado (B)

Tras varias repeticiones

Se refuerza

- 1.-una menor latencia de inicio
- 2.-mayor intensidad o amplitud
- 3.-mayor tiempo de decaimiento.

- 1.-contraste afectivo
- 2.-adaptacion afectiva
- 3.-abstinencia afectiva.

## Instinto y aprendizaje

“El instinto es un conjunto complejo de reacciones exteriores, determinadas, hereditarias, comunes a todos los individuos de una misma especie y adaptadas a una finalidad de al que el ser que actúa no tiene generalmente conciencia.

### Teoría instintiva de

Freud creía que la personalidad se basa en impulsos biológicos, principalmente de naturaleza sexual y agresiva, enraizados en el cuerpo con su constitución hereditaria inalterable.

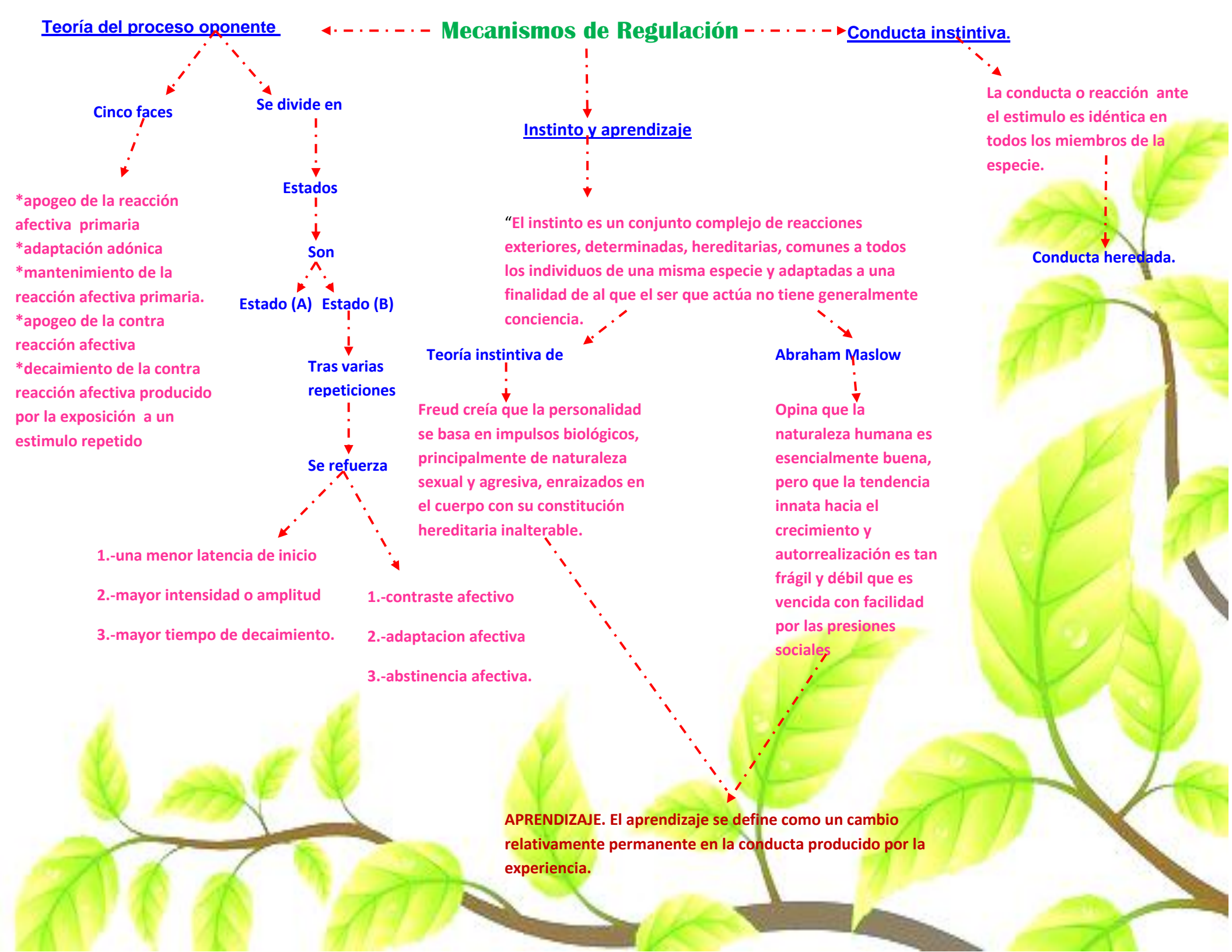
### Abraham Maslow

Opina que la naturaleza humana es esencialmente buena, pero que la tendencia innata hacia el crecimiento y autorrealización es tan frágil y débil que es vencida con facilidad por las presiones sociales

**APRENDIZAJE.** El aprendizaje se define como un cambio relativamente permanente en la conducta producido por la experiencia.

La conducta o reacción ante el estímulo es idéntica en todos los miembros de la especie.

**Conducta heredada.**



# Mecanismos de Regulación

Naturaleza humana

Las emociones como reguladores de la conducta

¿Que es?

Lo natural en el hombre es, por tanto, en desarrollo se dirige a conseguir lo que es objeto de esas facultades. Lo natural y propio del hombre es alcanzar su fin y en el fin del hombre es perfeccionar al máximo sus capacidades

La naturalización de la naturaleza

No incluye únicamente aspectos físicos si no que parte de la naturaleza del hombre es el crecimiento que nos ayuda a desarrollar nuestras capacidades y ejercer nuestras necesidades

Las emociones como reguladores de la conducta social.

Es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc

Las emociones están estrechamente relacionadas con la conducta. Las personas somos seres emocionales y no nos podemos desvincular de lo que sentimos. Nuestros sentimientos nos van a definir y van a determinar nuestra conducta.

LAS EMOCIONES NEGATIVAS como la ira, los celos o la tristeza causan comportamientos negativos en los niños y niñas. Cuando experimentan una emoción negativa su pensamiento se ve dominado por la misma y esto determina su conducta.

Cultivo y terapia

El cultivo de nuestras capacidades o dicho de otro modo, la cultura se ha sustanciado en diversas técnicas e instituciones. La terapia no niega la naturaleza humana, si no que se apoya conceptualmente en ella.

Regulación de emociones y sentimientos

Significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos

Habilidades de afrontamiento:

**Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.**

Expresión emocional apropiada.

Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa.

**COMPETENCIA PARA AUTOGENERAR EMOCIONES POSITIVAS.**

- Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

**NEGACION DE LA NATURALEZA HUMANA**

asumieron como una tarea propia la investigación de los elementos invariantes que condicionan y posibilitan la existencia humana.

# Mecanismos de Regulación

Emoción y adaptación

Las emociones en sí son procesos fisiológicos y de comportamiento propiamente innatos. A pesar de esto, algunas pueden ser adquiridas por medio de la observación de las personas de nuestro entorno.

Cognitivo

Neurofisiológico

Conductual

Las emociones no son algo baladí. Es por eso que, siguiendo a Reeve (1994), presentan tres funciones importantes principales:

**Adaptativa:** cada emoción tiene su propia utilidad. Por ejemplo, el miedo tiene la función de proteger y el asco funciona como rechazo.

**Motivacional:** energiza la conducta motivada que se realiza de una forma más vigorosa y eficaz.

**Comunicativa:** abarca la comunicación intrapersonal y la interpersonal. De la interpersonal obtenemos información propia.

