



# Mi Universidad

## Ensayo

*Nombre del Alumno: Lesly Merari Utrilla López.*

*Nombre del tema: Mecanismos de regulación.*

*Trabajo: Tercero.*

*Nombre de la Materia: Motivación y emoción.*

*Nombre del profesor: Sandy Naxchiely Molina Román.*

*Nombre de la Licenciatura: Psicología.*

*Cuatrimestre: Quinto cuatrimestre.*

## “El poder del cuerpo humano para salvarse”

Desde nuestra concepción, el cuerpo comienza a tener diversos procesos que son importantes para el desarrollo. Las condiciones de nuestra progenitora, tanto internas como externas, físicas y mentales, deben ser óptimas para que podamos vivir y comenzar a crecer.

Sobrevivimos dentro de un rango o un parámetro en cuanto a temperatura, pH, etc. Si nuestro cuerpo decide sobrepasar los límites o si disminuye nuestra vida corre peligro. En las ocasiones irregulares se activan mecanismos o estrategias que pueda ayudarnos a hacer frente a la dificultad presente.

Pero, ¿cómo podemos llamarle a ese “equilibrio del cuerpo”? Se llama *homeostasis*. Puede definirse como el “estado de equilibrio y estabilidad en el que un organismo funciona de manera efectiva” (Antología: 34). Esta palabra ya tiene años de ser acuñada y fue Walter B. Cannon (1871-1945) quien lo hizo posible.

La homeostasis nos permite realizar nuestras actividades de manera correcta y sin malestares, ya que un cuerpo con valores anormales<sup>2</sup> provocará una serie de complicaciones. Las condiciones externas van variando a lo largo del día y es importante que nuestro organismo sea capaz de hacer todos los procesos metabólicos correspondientes.

Nuestro cuerpo es tan complejo y meticuloso, nos damos cuenta en porque sin necesidad que nosotros estemos pensando en “necesito respirar”, “tengo digerir la comida”, “tengo que hacer fluir mi sangre hasta el cerebro”, etc. Nuestro cuerpo hace que todas nuestras células, órganos y tejidos realicen su función de manera adecuada. Por ejemplo, desde que nos despertamos comenzamos a movernos, ingerimos alimentos, salimos de casa, caminamos, y realizamos muchas más actividades. Sin importar las condiciones externas (este caso el clima), nuestras condiciones internas deben mantenerse (temperatura corporal).

Dentro de la homeostasis, entonces, encontramos dos procesos que son los que *regulan* el cuerpo cuando los valores se han salido de lo normal. Estos se llaman [retroalimentación negativa](#) y [retroalimentación positiva](#).

“Las asas de retroalimentación negativa requieren un receptor, un control central y un efector” (Antología: 35). Si un valor de referencia es sobrepasado, la retroalimentación negativa se encargará de regresar al nivel normal, activando las respuestas por medio de las desviaciones.

---

<sup>2</sup> A los valores normales se les conoce como “valores de referencia”.

*“En la mayor parte de los mecanismos homeostáticos el centro de control es el cerebro”* (Amtología: 36). Cuando este detecta un desequilibrio se activan las estrategias necesarias para llevar de regreso al intervalo normal.

En el caso de la retroalimentación positiva es lo contrario a la anterior, es decir, si el centro de control detecta una disminución de los niveles, activará una alerta para que se acelere el cambio. En otras palabras, se puede activar la producción de las hormonas responsables de los efectos de aumento en el cuerpo como la adrenalina, oxitocina, etc. Pero, como bien dice el dicho popular “todo en exceso es malo”, y si bien este tipo de retroalimentación nos puede salvar la vida en algún momento, también corremos el riesgo de estar en peligro y hemos escuchado casos en los que el cuerpo ha cometido errores de este tipo.

Para que nosotros podamos mantenernos saludables, debemos aprender a cuidarnos. Si una parte de nuestro cuerpo falla puede significar riesgo importante para nuestra vida. Cuando algún órgano, o alguna fibra o tejido deja de realizar su función, se comienza un descontrol que debe ser corregido para evitar la afectación de demás partes del cuerpo.

Por ejemplo, podemos ver cómo es el proceso del cuerpo para mantenerse en equilibrio al momento de ingerir los alimentos. El cuerpo, al momento de que ingerimos alimentos, se libera la glucosa y en una persona sana, hay dos hormonas que se encarga de regularla.

La primera de ellas es la insulina, ella es responsable de disminuir la concentración de glucosa en la sangre, y si en algún momento nosotros no hemos consumido alimentos en un periodo largo de tiempo nuestro nivel de glucosa va a bajar, en este momento es donde entra la segunda de las hormonas llamada glucagón. Esta última hace lo contrario a la insulina, para que el cuerpo pueda tener energía en caso de emergencia.

Mencionando el hecho de que si nuestro cuerpo presenta una falla puede significar un problema importante para nuestra salud en general; si el páncreas, quien es el responsable de la liberación de la insulina, falla se desarrolla la enfermedad crónica degenerativa “diabetes”. Esa es la causa más común, aunque también podemos destacar una falla en las células y su relación con la insulina.

Este es solo un ejemplo, y podemos ver lo importante que es mantener la homeostasis de nuestro cuerpo y que todo marche bien, así podemos evitar el sentirnos mal, el no tener un bienestar, tanto físico como mental.

Es importante remarcar el hecho de que las emociones juegan un papel importante en nuestra salud, y por ende, nuestra salud repercute en nuestras emociones y en nuestro bienestar mental. Si nosotros no aprendemos a cuidarnos, por ejemplo, en la alimentación, en nuestros hábitos, nuestro organismo comienza a deteriorarse.

Debemos poner atención; conocer todos nuestros procesos, ciclos y sistemas que se llevan a cabo dentro de nosotros.

Referencia consultada:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LPS/3695ff785672480b68944736fed504ca-LC-LPS503.pdf>

<https://es.khanacademy.org/science/ap-biology/cell-communication-and-cell-cycle/feedback/a/homeostasis>