



**Nombre del profesor: Lic. Sandy Naxchiely Molina**

**Nombre de alumno: Rosaura Villagómez Ruiz**

**Nombre del trabajo: Ensayo. “Los extremos son equilibrio”**

**Materia: Motivación y emoción**

**Grado: Quinto cuatrimestre de psicología**

---

**Grupo: Sábados**

**Comitán Chiapas 12 de Febrero 2022**

---

## LOS EXTREMOS SON EQUILIBRIO

Fue difícil elegir el tema para este ensayo, porque hay muchos temas interesantes en esta materia, sin embargo lo elegí porque a través del él damos respuesta a varias interrogantes que a veces nos hacemos, como el pasar del dolor a la alegría o viceversa, es por ello que elegí el tema de teoría del proceso oponente, esta teoría surge de la homeostasis ( palabra que surgió por primera vez en los 1860s, gracias al fisiólogo Claude Bernard) que son los procesos regulatorios que traen equilibrio y estabilidad a nuestro organismo, que son necesarios para adaptarse al medio externo y que encuentran sus bases fisiológicas en los diferentes sistemas de nuestro organismo como son el nervioso, hormonal, entre otros; sin estos mecanismos de regulación sería imposible adaptarnos y sobrevivir a las condiciones externas, es importante señalar que estos mecanismos de regulación existen no sólo en el ser humano sino en los seres vivos, como las plantas, bacterias y hongos por ejemplo. Así que con este mecanismo nos vemos menos afectados a los cambios que existen en el exterior, ejemplo de estos procesos de homeostasis son la regulación corporal de nuestro cuerpo, ya que independientemente de las variaciones climáticas que hayan durante el día, nuestro organismo nos regula de tal manera que permanecemos con una temperatura normal diferente a la exterior, o el PH de la sangre, la presión sanguínea, nivel de saturación o el nivel de glucosa en la sangre después de comer, entre otras.

Dentro de los mecanismos de regulación encontramos a la teoría del proceso oponente que tiene que ver con los mecanismos de regulación emocionales, esta teoría fue fundamentada en 1978 por Solomón y sus colaboradores, y nos explica que todos pasamos por un proceso primario que se detiene, para después pasar al proceso secundario donde las emociones son contrarias a la primera etapa. Siempre existirá un estímulo activador que nos sacará de nuestro estado de neutralidad, ese estímulo activador puede darnos alegría o tristeza. Esto sería nuestro proceso primario o respuesta emocional primaria, puedo poner de ejemplo asistir a una fiesta o bien el fallecimiento de un ser querido; después de pasar por ese punto máximo de emotividad (exceso de alegría o tristeza), pasamos a un estado de neutralidad donde ese estímulo activador ha cesado por decirlo de alguna manera, para dar paso al proceso secundario donde la persona empieza a sentir

los sentimientos contrarios es de tristeza a alegría o de alegría a tristeza, para después salir de este proceso secundario o volver al estado de neutralidad.

Los principales puntos de esta teoría son:

- 1.- De inicio puede ser una emoción inicial negativa o positiva,
- 2.- Se compone de dos fases, la primaria y secundaria.
- 3.- La respuesta contraria surge para generar un equilibrio de las dos emociones,
- 4.- Este equilibrio (homeostasis) surge por mecanismos neurofisiológicos, para evitar una descomposición física o psicológica.
- 5.- Nuestro organismo genera la respuesta de manera natural.
- 6.- La respuesta contraria es proporcional a la emoción inicial.
- 7.- Esta inversión del estado emocional se le conoce como porrección afectiva.

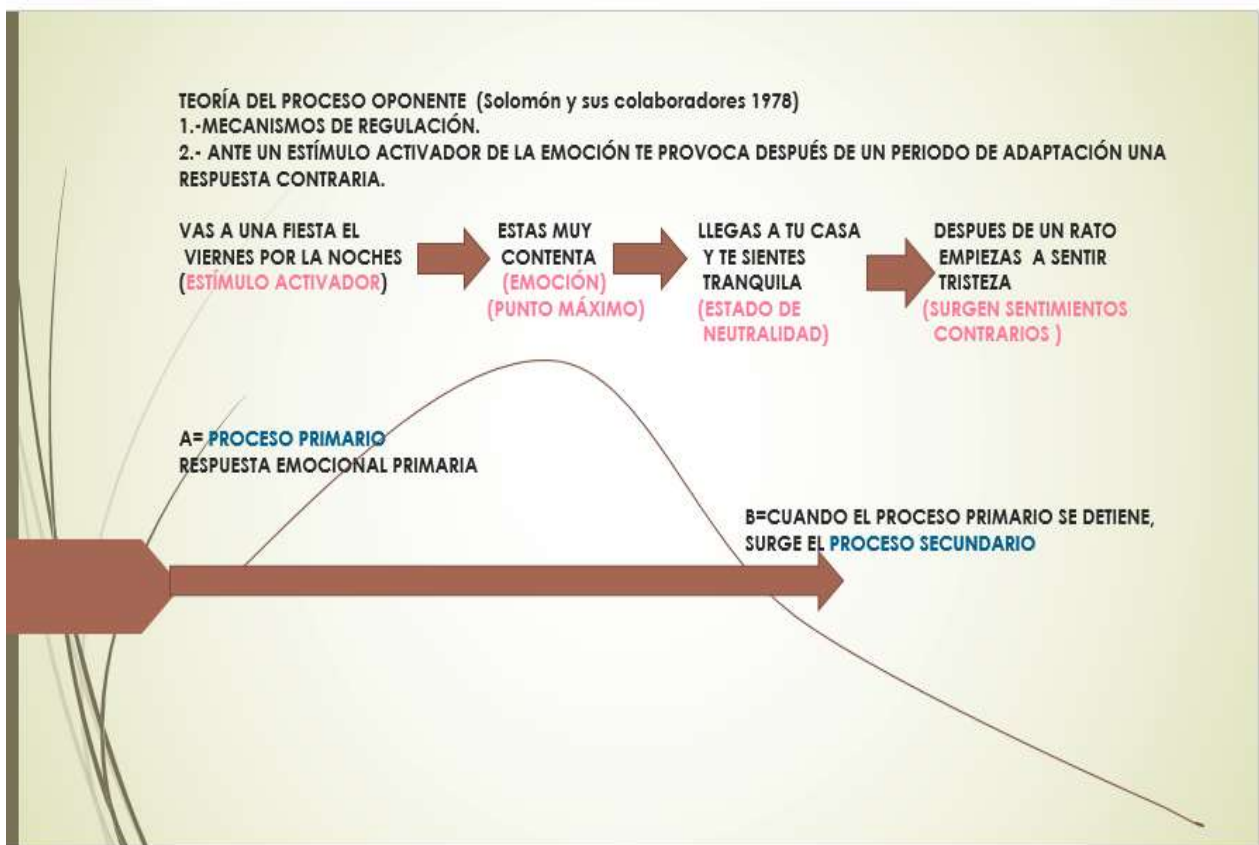


DIAGRAMA ELABORADO POR ROSAURA VILLAGOMEZ R (2022)

Con la teoría del proceso oponente vemos lo maravilloso que es el ser humano, ya que tiene una infinidad de procesos homeostáticos que nos permite sobrevivir y adaptarnos al mundo externo con todos los sucesos emocionales, físicos y materiales que la vida implica. Esta teoría nos enseña y explica por qué podemos pasar de un estado emocional contrario en poco tiempo, muchos lo hemos vivido y sentido, sin embargo después de conocer esta teoría nos queda claro que es un proceso natural de equilibrio emocional que nos permite volver a nuestro estado de neutralidad antes de la existencia del acto motivador inicial.

## **FUENTE**

Antología. UDS. 2022