



Nombre del alumno: Manuel de Jesús Calvo López

Nombre del profesor: Sandy Naxchiely Molina Román

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Motivación y Emoción

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 5to cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas A 12 Febrero de 2022

Mecanismos simples de adaptación

Darwin fue consciente de ello al darse cuenta de que no sólo los órganos de los animales estaban perfectamente adaptados a su medio ambiente, sino también sus comportamientos. Sabemos que cada uno de nosotros como organismos que conformamos una población es necesario adaptarse al entorno que nos rodea para mantener en este caso la sobrevivencia.

Las características adaptativas de una persona pueden ser:

Maduras: utilizando estrategias de afrontamiento adaptativas y mecanismos de defensa “maduros” como la sublimación, el altruismo y la supresión, por ejemplo.

Inmaduras: usa mecanismos de defensa primitivos como la negación y la represión, así como mecanismos de adaptación inconvenientes.

Psicóticas: cuando existe distorsión de la realidad.

Neuróticas: emplea mecanismos de defensa primitivos, ante el estrés, los temores y la ansiedad. Una persona muy bien adaptada, puede tener este rasgo.

MECANISMOS DE ADAPTACIÓN

- **DESADAPTATIVOS**

-Emplear mecanismos de defensa primitivos y no trascenderlos, como la negación y la represión.

-Disminución de sentimientos de autoeficacia.

-Evaluación cognitiva negativa, etiquetarse con estereotipos y prejuicios, autocriticarse destructivamente afectando la valía personal.

-Perfeccionismo o fijarse metas desproporcionadas, rigidez mental, caer en el exceso de estrés de manera prolongada.

-Preocuparte al grado de llegar a la ansiedad patológica.

-Demasiados “flashbacks” o recuerdos retrospectivos y rumiación de pensamientos desiderativos.

-Pobre tolerancia a la frustración, castigarte verbal, física o mentalmente cuando las cosas escapan de control o no salen como esperabas.

-Emplear estrategias evitativas y de huida cuando no son pertinentes o no dan soluciones, como el aislamiento afectivo y social.

-Estallidos de ira, violencia, arranques de agresividad o berrinches.

- SANOS

-Utilizar mecanismos de defensa maduros como el altruismo, la sublimación, supresión y humor dentro de los contextos propios, respetando a los demás.

- Valorar las propias habilidades y talentos personales.

- Autoobservar los aspectos susceptibles de mejorar y encaminarse a ello.

-Salir de la zona de confort y emplear niveles de estrés óptimos para mejorar desempeño, buscar el equilibrio y la flexibilidad en la medida de lo posible. Cambiar tus metas si son fuentes de sufrimiento excesivo.

-Ocuparte en modificar los esquemas que consideres necesarios para tu desarrollo y salud, comprendida como un elemento biopsicosocial.

-Tolerancia a la frustración y mucha paciencia contigo mismo, especialmente si estás pasando por un proceso difícil.

-Estrategias para manejo de estrés, ansiedad o ira. Se sugiere buscar soporte psicológico.

- cultura.

-Gestionar las emociones de manera que contribuyan a tu bienestar.

El mecanismo de supervivencia que ha usado el ser humano, para adaptarse al entorno, en el cual lo único que permanece es el cambio. En términos del microambiente cerebral, el aprendizaje se produce por la creación de nuevas conexiones entre las neuronas, para

transmitir la nueva información. Cuando aprendemos algo, ya sea un nuevo vocablo o un paso de baile, las células se transforman para codificar esa información que ha ingresado.

También es importante:

La buena oxigenación influye sobre la forma en que se prepara el cerebro para asumir esta nueva información y crear las nuevas conexiones. Imaginemos que la mente fuese un jardín, entonces será necesario mover la tierra para airearla, lo cual produce equilibrio entre los componentes del suelo cultivable. En el caso del cerebro, los neurotransmisores positivos como la dopamina (atención, motivación, del placer), la serotonina (estado de ánimo, la autoestima, el aprendizaje) y norepinefrina (excitación, el estado de alerta, la atención, el estado de ánimo) se mantienen en equilibrio cuando se realizan movimientos, tanto físicos como los de estimulación mental.