



**Mi Universidad**

## **Cuadro Sinóptico**

*Nombre del Alumno Johasan Roblero Morales*

*Nombre del tema La evolución de la conducta*

*Nombre de la Materia Motivación y emoción*

*Nombre del profesor Asli Belén Calderón Roblero*

*Nombre de la Licenciatura Psicología*

*Cuatrimestre 5to.*

**Mecanismos simples de adaptación**

Umbral

La capacidad del individuo o desarrollada por el entrenamiento que va a condicionar el grado de intensidad del estímulo

Síndrome general de adaptación

Fase de alarma

El cuerpo reconoce el estímulo estresante y activa una respuesta de lucha o huida

Fase de resistencia

El organismo intenta adaptarse al estrés continuo y mantener una respuesta fisiológica equilibrada

Fase de agotamiento

Los recursos del cuerpo se agotan y los mecanismos de adaptación

Respuesta específica

Los estresores, además de provocar una respuesta generalizada, provocan una respuesta específica

Aumento de la frecuencia cardiaca

Aumento de la presión arterial

Aumento de la glucogenólisis

Dilatación de los bronquios

Homeostasis

Un organismo está adaptado a una situación determinada cuando existe un equilibrio entre la síntesis y la degeneración siempre que no se interrumpan las exigencias normales

**Mecanismos simples de adaptación**

Principio de supercomposicion

La adaptación al entrenamiento y se explica a través del siguiente proceso fisiológico:

Al realizar un esfuerzo físico de manera persistente se produce una alteración del equilibrio orgánico

Tipos de efectos

- Efectos parciales
- Efectos inmediatos
- Efectos retardados
- Efectos acumulativos
- Efectos residuales

Reservas de adaptación

La relación existente entre

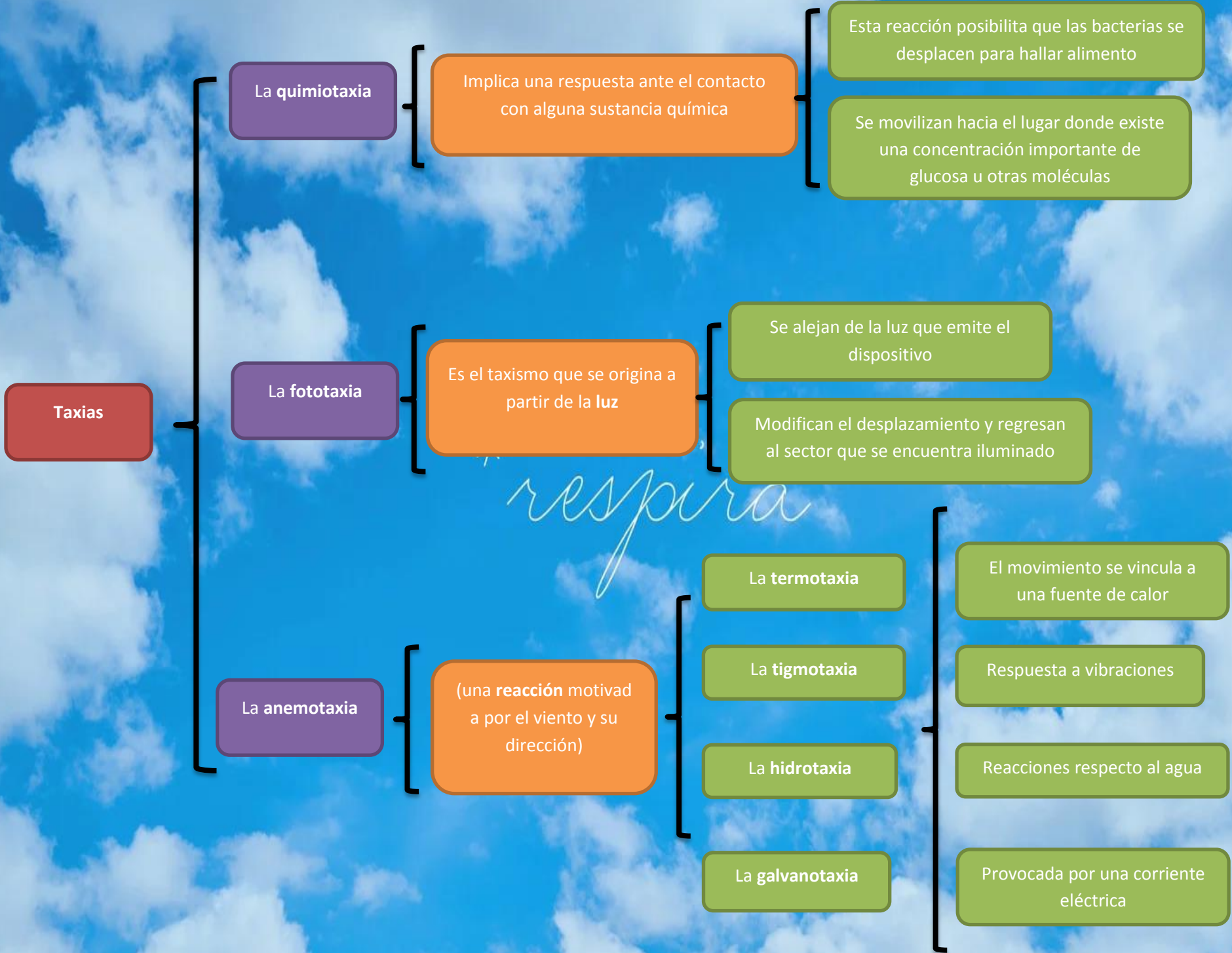
- El potencial
- Los límites del estado actual de la capacidad de rendimiento de un sujeto y sus supuestas condiciones límites de adaptación

Carga y adaptación

Dinámica de la carga en cada nivel de entrenamiento

- 1o Carga externa
- 2o Carga interna
- 3o Adaptación

*respuesta \**



*respira*

**Mecanismos Reflejos**

Mecanismo reflejo postural normal

El ser humano puede moverse y realizar actividades altamente sofisticadas manteniendo al mismo tiempo nuestra postura y equilibrio

S.N.C

Activa formaciones de músculos en patrones de movimiento

Solución a la resistencia

El "tono muscular" del cuerpo debe ser lo suficientemente tenso

Los receptores para el equilibrio van a ser propio receptores, receptores vestibular, receptores ópticos

*\* respira \**

Reacciones de Defensa

Son respuestas automáticas que aparecen cuando las respuestas de equilibrio han fallado

Son para protección

Nos damos cuenta que para no caer un niño pondrá las manos