



**Nombre de alumno:** Aline de la Luz Oseguera Pérez

**Nombre del profesor:** Guadalupe de Lourdes  
Abarca Figueroa

**Nombre del trabajo:** Mapa Conceptual

**Materia:** Motivación y emoción

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado:** Quinto cuatrimestre

**Grupo:** LPS19SSC1022-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 23 de enero de 2024

# Mecanismos de regulación

## Homeostasis

El concepto de homeostasis apareció por primera vez en los 1860s, cuando el fisiólogo Claude Bernard describió la capacidad que tiene el cuerpo para mantener y regular sus condiciones internas. Esta homeostasis es crítica para asegurar el funcionamiento adecuado del cuerpo, ya que, si las condiciones internas están reguladas pobremente, el individuo puede sufrir grandes daños o incluso la muerte.

Walter B. Cannon

acuñó la palabra "homeostasis" para describir los mecanismos que mantienen constantes las condiciones del medio interno de un organismo, a pesar de grandes oscilaciones en el medio externo.

### Retroalimentación negativa

Los sistemas corporales controlados homeostáticamente son mantenidos por asas de retroalimentación negativa en un intervalo pequeño alrededor de un valor de referencia, y cualquier cambio o desviación de esos valores normales es contrarrestada.

### Retroalimentación Positiva

La retroalimentación positiva es lo contrario a la retroalimentación negativa, o sea, un proceso por el que el cuerpo detecta un cambio y activa mecanismos que aceleran ese cambio.

## Regulación de la conducta alimentaria

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.

El pensamiento actual sobre el papel del cerebro en la alimentación es a menudo origen del concepto de homeostasis inicialmente propuesto por Claude Bernard. Este mecanismo de homeostasis es manejado en dos tipos de señales:

- Tónicas
- Episódicas

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. Este sistema de señales refleja el estado metabólico del tejido adiposo y se argumenta que se comporta como una unidad en la alimentación del homeostasis energética.

Las señales episódicas surgen en gran medida del tracto gastrointestinal y son generalmente periódicas por el acto de comer. Estas señales muestran un ritmo sincronizado con la ingesta y los componentes químicos incluyen la Colecistoquinina, el Péptido Símil Glucagón 1, la Oxintomodulina, la Ghrelina, el Péptido YY y posiblemente otros péptidos hormonales liberados por células en y alrededor del tracto gastrointestinal.

## Teoría del Proceso Oponente y sus aplicaciones

Los cambios en las respuestas emocionales complejas. La repetición de un estímulo e licitante origina cambios en los sistemas de respuesta relativamente simples. Sin embargo, numerosos estímulos producen en el organismo efectos mucho más complejos que las respuestas de sobresalto u orientación. Un estímulo puede evocar amor, miedo, euforia, terror, satisfacción, incomodidad, o una combinación de estas emociones.

### Mecanismos de la teoría del proceso oponente

La teoría del proceso oponente de la motivación sostiene que los mecanismos neurofisiológicos que intervienen en la conducta emocional actúan para mantener la estabilidad emocional. Así pues, la teoría del proceso oponente es una teoría homeostática. Según esta teoría, una función importante de los mecanismos que controlan la conducta emocional es minimizar las desviaciones de la neutralidad (o estabilidad) emocional.

La teoría del proceso oponente sostiene que la presencia de un estímulo activador de emoción suscita inicialmente lo que se ha llamado proceso primario o proceso "a", que es el responsable de la calidad del estado emocional (alegría) que se verifica en presencia del estímulo. Se supone que, a su vez, el proceso "a", o proceso primario provoca un proceso oponente o proceso "b", que origina la reacción emocional contraria (descontento).

# Mecanismos de regulación

## Conducta instintiva.

El instinto es una disposición psicofísica innata, heredada, que incita al sujeto a actuar de una determinada forma frente a un estímulo o un objeto.

Toda conducta instintiva, en el reino animal, debe reunir, al menos, las siguientes características:

1. Ser innata: Es decir, no precisar de un aprendizaje previo.
2. Ser fijada: Esto es, tener lugar siguiendo unas pautas de comportamiento invariables y fijas.
3. Ser específica: Que ocurre siempre ante determinados estímulos internos o externos.
4. Tener un sentido de supervivencia para el sujeto o sus allegados.

Instintos vitales:

Instintos de supervivencia

- Instinto de nutrición
- Instinto sexual
- Instinto de lucha y huida
- Instinto de guarida y búsqueda de calor

- ♥ Instintos de placer: Tienen como finalidad el proporcionar placer y aumentar el bienestar individual.
- ♥ Instintos sociales: La necesidad de compañía, de prestigio, de poder y de propiedad.
- ♥ Instintos culturales: Más propios del ser humano culto y civilizado

## 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:** 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. Maslow distinguía entre motivación de crecimiento que hace que las personas superen lo que han hecho y lo que han sido en el pasado.

## Aprendizaje

El aprendizaje se define como un cambio relativamente permanente en la conducta producido por la experiencia. El aprendizaje por tanteo (aciertos y errores). Esta forma de aprendizaje ha sido minuciosamente investigada por los psicólogos norteamericanos mediante dos técnicas especiales: la de las cajas rompecabezas (puzle boxes de Thorndike) y la de los laberintos.

## Etología humana

La etología humana es el estudio biológico del comportamiento del hombre. Trata de descubrir lo que hay que específico los comportamientos humanos en comparación con los de los animales.

La etología ocupa un lugar especial entre las disciplinas que tratan del comportamiento de los animales y del ser humano

La etología y el conductismo convergen en muchos puntos. Ante todo, ambos se refieren a las ideas de Darwin relativas a la evolución y a la selección natural: la especie humana ha evolucionado a partir de formas inferiores y los animales están dotados de vida mental, pero esto no es cualitativamente diferente el comportamiento manifiesto.

A continuación:

rechazan una explicación de los comportamientos apelando a conceptos calificados de mentalistas, como la intención, la voluntad, el sentimiento, y de relativas a sucesos privados que por sí mismos no constituyen explicación, sino que, por el contrario, la exigen.

# Mecanismos de regulación

## Naturaleza humana

A lo largo de los últimos decenios hemos asistido a una eclosión sin precedentes de investigaciones empíricas y filosóficas sobre la biología evolutiva de Homo sapiens, los orígenes del problema mente/cerebro y la cultura humana

Charles Darwin

fue el primero que aportó herramientas sistemáticas y teóricas que vinculaban capacidades, desarrollo e historia del hombre con sus homólogos en los animales: las mismas causas que favorecen el cambio en los animales son las que lo promueven en la filogenia del hombre. Se pasó de una interpretación esencialista de la especie humana a una concepción evolutiva.

La psicología cognitiva se oponía también al socio biología. El modelo estándar de la psicología cognitiva, llamado también modelo nativista o escuela de santa Bárbara, proponía que la mente humana era un sistema modular, cuyos módulos fueron creados por selección natural para resolver problemas adaptativos en un entorno ancestral.

## Conducta social

Por conducta social se entiende aquellas conductas que están orientadas hacia el ámbito social compartido por todos los seres humanos en función del ámbito de observación.

Son conductas sociales aquellas que se relacionan con los componentes de sistema social:

Las conductas relacionadas al trabajo: ya sea de búsqueda, cumplimiento, generación y mantención de fuentes de trabajo.

Las conductas relacionadas al dinero, obtención, ahorro, gasto y administración del sistema económico

Las conductas relacionadas al ambiente, contaminación, cuidado de los ecosistemas, relación con la naturaleza desde el ámbito urbano.

Las conductas relacionadas al bienestar social de los demás, incluidos la salud, educación y calidad de vida

Las conductas sociales implican la cohesión con otros seres humanos en relación a los ámbitos o subsistemas en que puede dividirse la sociedad para su estudio y comprensión de esa cohesión entre seres humanos, que en términos generales tiene un patrón variable pero que se comporta cíclicamente en todos los sistemas componentes de la sociedad, se produce una dinámica de interacción y de esa dinámica cíclica, se generan fuerzas que producen un impacto en nosotros y en el ambiente.

## Emoción y conducta social.

Las emociones están estrechamente relacionadas con la conducta. Las personas somos seres emocionales y no nos podemos desvincular de lo que sentimos. Nuestro pensamiento (interpretación de la realidad), hace que sintamos una determinada emoción y esta es la que dirige nuestra conducta

¿Cómo influyen las emociones a la conducta?

Cuando aparece una emoción determinada y se vuelve intensa, nuestro pensamiento se distorsiona, nuestros puntos de vista se centran en la emoción que experimentamos. A su vez estos pensamientos, que hacen referencia a interpretaciones sesgadas y distorsionadas de la realidad, contribuyen a amplificar la emoción y hacerla más intensa, entrando en un círculo que se retroalimenta. Esto provoca determinadas manifestaciones en nuestro comportamiento

Efectos negativos de las emociones sobre el comportamiento

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. Es fundamental una educación emocional que se manifieste en una adecuada expresión y manejo de las emociones.

## Mecanismos de regulación

Las emociones como reguladores de la conducta social.

La regulación emocional 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.

Los micros competencias que la configuran son:

**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.

**Regulación de emociones y sentimientos:** Es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad; 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

**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

Emoción y adaptación: Papel adaptativo de las emociones.

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.

En estas respuestas globales, como podríamos denominarlas, intervienen tres componentes fundamentales:

**Cognitivo:** componente consciente o inconsciente que se basa en la valoración subjetiva de un acontecimiento.

**Neurofisiológico:** totalmente involuntario abarca emociones tales como los temblores o el sudor.

**Conductual:** puede ser voluntario o involuntario como el llanto, el tono de voz o nuestros movimientos corporales.

Las emociones no son algo baladí. Es por eso que, siguiendo a Reeve, 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 intrapersonal obtenemos información propia, en la interpersonal se presta atención a la comunicación verbal y no verbal, que influyen en la conducta de los demás.