



**Nombre de alumno: Indra Gpe.  
Novelo Silva.**

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

**Nombre del trabajo: Mapa  
Conceptual.**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: Motivación y Emoción.**

**Grado: 5° Cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

## MAPA CONCEPTUAL

# FORMAS DE MEJORAR EL VINCULO CON LOS ADOLESCENTES

### CONDUCTA ALIMENTARIA

Consta de una serie de mecanismos y estrategias de las cuales se cumple el objetivo de obtener nutrientes para mantener el equilibrio energético e incorporar los elementos necesarios para el organismo. El apetito es condicionado por la experiencia y consiste en la sensación agradable de ingerir alimentos, la saciedad es la sensación de plenitud y satisfacción física y psíquica de estar pleno luego de la ingesta de alimentos.

### HOMEOSTASIS

Mantener el equilibrio ante el medio interno y externo del organismo a través de las hormonas, ya que si las condiciones internas no están reguladas, el individuo puede sufrir grandes daños o incluso la muerte

### MECANISMOS DE REGULACION

Todo ser vivo realiza una serie de funciones diversas que deben ser coordinadas y reguladas para que se desarrolle adecuadamente ésta resolución es necesaria para responder a los estímulos y adaptarse a los cambios del ambiente como:

- Regulación nerviosa
- Función reguladora del hipotálamo
- Regulación de la temperatura
- Regulación de niveles de azúcar en la sangre
- Regulación hormonal.

### CONDUCTA INSTINTIVA

Generalmente en el ser humano el impulso instintivo pasa por el filtro de la razón lo que voluntariamente es capaz de modificar, anular o reprimir la conducta instintiva. Ésta es fácil de observar si comparamos la actitud de un niño pequeño con la de un adulto, los instintos se clasifican de la siguiente manera:

- Instintos vitales
- De placer
- Sociales
- Culturales

### EMOCIÓN Y ADAPTACIÓN

En definitiva las emociones son una respuesta de sensaciones agradables y desagradables, que difieren de intensidad y duración. Estas dos sensaciones nos ayudan a afrontar determinadas circunstancias de nuestra vida de acuerdo con nuestras experiencias, nuestras emociones básicas o innatas, que se pueden transformar en emociones sociales que se harán muy importantes en nuestras relaciones.

### LAS EMOCIONES COMO REGULADORES DE LA CONDUCTA

La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada tomando conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento.

Las microcompetencias que la conforman son:

- Expresión emocional apropiada
- Regulación de emociones y sentimientos
- Habilidad de afrontamiento
- Competencia para autogenerar emociones positivas

### PROCESO OPONENTE Y SUS APLICACIONES

Nuestros estímulos producen efectos en el organismo, un estímulo puede provocar amor, miedo, euforia, terror, satisfacción, incomodidad, o una combinación de estas emociones.

### TEORÍA DE LA MOTIVACIÓN DEL PROCESO OPONENTE

Se produce cuando un estímulo es retirado y las emociones no vuelven a la neutralidad, sino produce una emoción contraria a la estimulación anterior.

### PATRÓN ESTÁNDAR DE LA DINÁMICA AFECTIVA

Se da cuando el estímulo es constante y al resivirlo provoca una emoción suave, sin embargo al momento de ser retirado el estímulo crea una emoción contraria más intensa que la primera vez.