



Mi Universidad

SÚPER NOTA

Evelyn Daniela Mijangos Cruz

Psic. Óscar Carreri Romero

"Homeostasis"

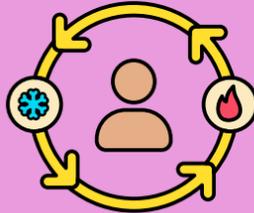
Motivación y Emoción

Licenciatura en psicología

Quinto Cuatrimestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 15 de febrero de 2025.

HOMEOSTASIS



¿QUÉ ES LA HOMEOSTASIS?



Se refiere a la tendencia del cerebro y el cuerpo a mantener un estado interno estable y equilibrado a pesar de los cambios en el entorno externo. Este equilibrio es crucial para el bienestar psicológico y emocional.

RETROALIMENTACIÓN NEGATIVA

DEFINICIÓN

Es un proceso mediante el cual un sistema regula su estado interno, minimizando desviaciones respecto a un punto de equilibrio.



EJEMPLO

Regulación del estrés. Cuando una persona experimenta estrés, el sistema nervioso parasimpático entra en acción para reducir la respuesta al estrés y restaurar la calma.

RETROALIMENTACIÓN POSITIVA

DEFINICIÓN

Es un proceso en el cual una respuesta amplifica el estímulo inicial en lugar de reducirlo, generando un ciclo de aumento progresivo en la actividad del sistema.



EJEMPLO

Ataques de pánico. Durante un ataque de pánico, la percepción de peligro aumenta la ansiedad, lo que a su vez amplifica la percepción de peligro, creando un ciclo de retroalimentación positiva que intensifica el ataque.

ELEMENTOS EN LOS QUE SE PUEDE VER MÁS LA HOMEOSTASIS EN EL CUERPO HUMANO



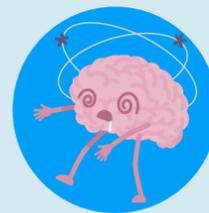
REGULACIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO

Neurotransmisores como la serotonina y la dopamina juegan un papel crucial en la estabilización del estado de ánimo.



CICLO SUEÑO-VIGILIA

El equilibrio entre las hormonas melatonina y cortisol ayuda a regular los patrones de sueño y vigilia.



RESPUESTA AL ESTRÉS

El eje hipotálamo-pituitario-adrenal (HPA) regula la liberación de hormonas del estrés como el cortisol para gestionar situaciones estresantes.



CONTROL DE LA ANSIEDAD

Los mecanismos de retroalimentación en el sistema límbico y el cerebro prefrontal ayudan a regular las respuestas ansiosas.