



**Mi Universidad**

**SÚPER NOTA**

**Evelyn Daniela Mijangos Cruz**

**Psic. Óscar Carreri Romero**

**"Homeostasis"**

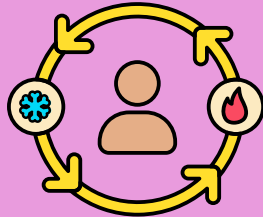
**Motivación y Emoción**

**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.