

Nombre de alumno: Fabiola Méndez García

Nombre del profesor: Oscar Carreri Romero

Nombre del trabajo: Infografía

Materia: Motivación y Emoción

Grado: 5°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de Octubre de 2024.

Mecanismos de adaptación y las taxias

Mecanismos de adaptación

Se refiere a las estrategias y procesos que ayudan a las personas a manejar, regular y responder de manera efectiva, a sus necesidades internas, emociones y demandas externas.



TIPOS

Mecanismos de la motivación

Autorregulación: Capacidad para establecer metas.

Resiliencia: Habilidad para adaptarse ante la adversidad y el estrés.

Orientación hacia metas: Focalizarse en metas de aprendizaje o desempeño que promuevan un desarrollo continuo.



Mecanismos de la emoción

Reevaluación cognitiva: Cambiar la interpretación de una situación para reducir su impacto emocional negativo.

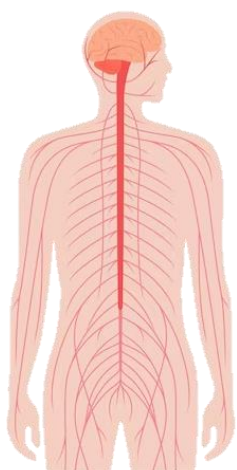
Expresión emocional adecuada: Comunicar emociones de forma asertiva y proporcional al contexto.

Tolerancia a la frustración: Capacidad para manejar la incomodidad emocional sin reaccionar impulsivamente.



Mecanismos fisiológicos

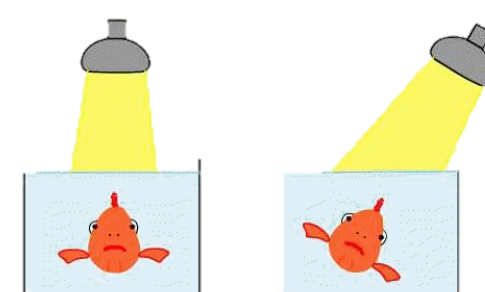
- Activación del sistema nervioso autónomo para la respuesta de lucha o huida.
- Liberación de hormonas como el cortisol y la oxitocina, que modulan el estrés y las conexiones sociales.



TAXIA

Concepto

Son respuestas motoras involuntarias y orientadas de los organismos hacia o en contra de un estímulo específico.



Positivo y Negativo

Las taxias son reacciones automáticas e innatas que implican movimientos direccionales hacia (positivo) o alejados (negativo) de un estímulo.



TIPOS DE TAXIAS



Importancia de los mecanismos de adaptación y las taxias

Los mecanismos de adaptación son importantes porque favorecen el bienestar Psicológico de las personas y la adaptación al entorno, mientras que las taxias tienen un rol importante en la supervivencia de los organismos, permitiéndoles localizar alimentos, evitar depredadores y adaptarse a su entorno.

