



ALUMNO: IVÁN DE JESÚS VELÁZQUEZ GABRIEL

MATERIA: MOTIVACION Y EMOCIÓN

LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

DOCENTE: OSCAR CARRERI ROMERO

"MECANISMOS DE ADAPTACIÓN" Y "LAS TAXIAS"

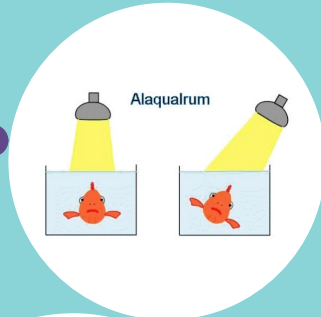
MECANISMO DE ADAPTACION

CONCEPTO

MECANISMO DE ADAPTACION

Se refieren 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

El mecanismo de adaptación es el conjunto de estrategias psicológicas, emocionales y conductuales que una persona utiliza para afrontar cambios, desafíos o situaciones difíciles en su entorno.



TAXIAS

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

Positivas o negativas
Las taxias son reacciones automáticas e innatas que implican movimientos direccionales hacia (positiva) o alejados (negativa) de un estímulo.

TIPOS

TIPOS DE MECANISMOS DE ADAPTACIÓN

Mecanismos de la motivación:

- Autorregulación: Capacidad para establecer metas, monitorear el progreso y ajustar el comportamiento para lograrlas.
- Resiliencia: Habilidad para adaptarse positivamente ante la adversidad o el estrés.

Mecanismos de la emoción

- 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.



TIPOS DE TAXIAS

Fototaxis:

Movimiento en respuesta a la luz.

Quimiotaxis:

Movimiento en respuesta a sustancias químicas.

Tigmotaxis:

Movimiento en respuesta al contacto físico.

Geotaxis:

Movimiento en respuesta a la gravedad.

Tigmotaxis:

Movimiento en respuesta al contacto físico.

IMPORTANCIA DE LAS TAXIAS Y LOS MECANISMOS DE ADAPTACIÓN PARA EL SER HUMANO.

IMPORTANCIA DE LA TAXIA

Es un mecanismo esencial en los organismos vivos, ya que les permite sobrevivir al buscar condiciones favorables y evitar ambientes hostiles.

Importancia para la adaptación

Las taxias tienen un rol esencial en la supervivencia de los organismos, permitiéndoles localizar alimentos, evitar depredadores y adaptarse a su entorno.

IMPORTANCIA DE LOS MECANISMOS DE ADAPTACIÓN EN EL SER HUMANO

- Manejo del estrés y las emociones: Permiten afrontar crisis personales, laborales y sociales de forma saludable.
- J Supervivencia y resiliencia: Facilitan la adaptación a cambios ambientales, sociales y biológicos.
- Desarrollo personal y social: Favorecen la toma de decisiones y la resolución de problemas en distintas áreas de la vida.

LAS TAXIAS PERMITEN RESPUESTAS BIOLÓGICAS BÁSICAS E INVOLUNTARIAS QUE FAVORECEN LA SUPERVIVENCIA, MIENTRAS QUE LOS MECANISMOS DE ADAPTACIÓN SON ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS Y CONDUCTUALES QUE AYUDAN A ENFRENTAR LOS DESAFÍOS DE LA VIDA. AMBOS SON ESENCIALES PARA EL DESARROLLO Y BIENESTAR DEL SER HUMANO EN SU ENTORNO.