



**Nombre de alumno: Ángel Antonio  
Contreras Sima**

**Nombre del profesor: Lic. Oscar  
Carreri Romero**

**Nombre del trabajo: Súper Nota**

**Materia: Motivación y Emoción.**

**PASIÓN POR EDUCAR**

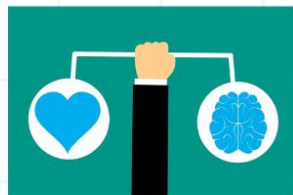
**Grado: 5<sup>o</sup>      Grupo: "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 26 de enero de 2025

# MECANISMOS DE ADAPTACIÓN

## DEFINICIÓN

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. Estos mecanismos favorecen el bienestar psicológico y la adaptación al entorno.



## MECANISMOS DE ADAPTACIÓN DEFENSIVOS

1. Negación: Negar la existencia del problema o situación estresante.
2. Rechazo: Rechazar la responsabilidad o la realidad de la situación estresante.
3. Proyección: Atribuir los propios sentimientos o pensamientos a otra persona.
4. Racionalización: Crear explicaciones lógicas para justificar el comportamiento o la situación estresante.

## MECANISMOS DE ADAPTACIÓN DE AFRONTAMIENTO

1. Afrontamiento directo: Enfrentar directamente el problema o situación estresante.
2. Afrontamiento emocional: Enfrentar y manejar las emociones relacionadas con la situación estresante.
3. Afrontamiento cognitivo: Cambiar la forma en que se piensa sobre la situación estresante.



## MECANISMOS DE ADAPTACIÓN DE EVITACIÓN

1. Evitación conductual: Evitar comportamientos o situaciones que puedan generar estrés.
2. Evitación emocional: Evitar sentir emociones relacionadas con la situación estresante.
3. Evitación cognitiva: Evitar pensar en la situación estresante.

## MECANISMOS DE ADAPTACIÓN DE REESTRUCTURACIÓN

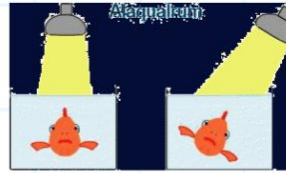
1. Reevaluación cognitiva: Cambiar la forma en que se piensa sobre la situación estresante.
2. Reestructuración emocional: Cambiar la forma en que se sienten las emociones relacionadas con la situación estresante.
3. Reestructuración conductual: Cambiar el comportamiento para enfrentar la situación estresante.



# TIPOS DE TAXIAS

## DEFINICIÓN

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



## TAXIA FOTOTRÓPICA:

Orientación y movimiento en respuesta a la luz.

## TAXIA QUIMIOTRÓPICA:

Orientación y movimiento en respuesta a sustancias químicas.



## TAXIA TERMOTRÓPICA:

Orientación y movimiento en respuesta a cambios de temperatura.

## TAXIA GRAVITRÓPICA:

Orientación y movimiento en respuesta a la gravedad



## **Importancia de las Taxias**

1. Orientación y movimiento: Las taxias permiten al ser humano orientarse y moverse en su entorno, lo que es esencial para encontrar alimentos, refugio y seguridad.
2. Respuesta a estímulos: Las taxias permiten al ser humano responder a estímulos como la luz, el sonido, el tacto y la temperatura, lo que es fundamental para la supervivencia.
3. Aprendizaje y memoria: Las taxias están relacionadas con el aprendizaje y la memoria, ya que permiten al ser humano recordar y aprender de sus experiencias.

## **Importancia de los Mecanismos de Adaptación**

1. Supervivencia: Los mecanismos de adaptación permiten al ser humano sobrevivir en entornos cambiantes y desafiantes.
2. Bienestar emocional: Los mecanismos de adaptación permiten al ser humano manejar el estrés y la ansiedad, lo que es fundamental para el bienestar emocional.
3. Desarrollo personal: Los mecanismos de adaptación permiten al ser humano crecer y desarrollarse como persona, ya que permiten aprender de las experiencias y superar desafíos.
4. Relaciones interpersonales: Los mecanismos de adaptación permiten al ser humano establecer y mantener relaciones interpersonales saludables, lo que es fundamental para el bienestar social.