



**Mi Universidad**

**Alumno: Iván de Jesús Velázquez  
Gabriel**

**materia: motivación y emoción**

**licenciatura en psicología**

# Homeostasis

## Concepto

El concepto de homeostasis fue introducido por Claude Bernard en los años 1860, describiendo la capacidad del cuerpo para regular sus condiciones internas. Esta regulación es esencial para el correcto funcionamiento del organismo, ya que un mal control puede llevar a graves daños o incluso a la muerte.

## Retroalimentación negativa

La retroalimentación negativa es un proceso mediante el cual un sistema regula su estado interno, minimizando desviaciones respecto a un punto de equilibrio.

En psicología y neurociencia, este mecanismo es crucial para la autorregulación emocional, el aprendizaje y la homeostasis cognitiva

## Función de Retroalimentación negativa

La retroalimentación negativa implica un mecanismo correctivo donde una respuesta reduce la intensidad de un estímulo inicial, promoviendo la estabilidad del sistema

## Ejemplo

Cuando una persona experimenta ansiedad ante una situación estresante (por ejemplo, hablar en público), su sistema nervioso activa la respuesta de lucha o huida, aumentando la frecuencia cardíaca y la tensión muscular.

## Retroalimentación positiva

La retroalimentación positiva 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.

En psicología, este mecanismo influye en la motivación, el aprendizaje, las emociones y el estrés .

- La retroalimentación positiva es lo contrario a la retroalimentación negativa, o sea, un proceso por el que el cuerpo detecta un cambio y activa mecanismos que aceleran ese cambio. Esto también puede ayudar a la homeostasis, pero en muchos casos produce los efectos opuestos y pone en peligro la vida.

## Ejemplo

Puede intensificar las respuestas emocionales, tanto positivas como negativas. Por ejemplo, la ansiedad puede amplificarse si el pensamiento catastrófico se refuerza a sí mismo (Beck, 1976).

- En la motivación, la retroalimentación positiva refuerza el comportamiento deseado, promoviendo la persistencia y el logro de metas



## elementos en los que se puede ver más la homeostasis en el cuerpo humano.

### Apetito

- La conducta alimentaria consta de una serie de mecanismos, estrategias y acciones a partir de las cuáles se cumple el objetivo de obtener nutrientes para mantener el equilibrio energético e incorporar los elementos necesarios para que el organismo se desarrolle adecuadamente.

### Factores psicológicos de la alimentación

- Emociones y Estrés: Estados emocionales como la ansiedad o la depresión pueden provocar cambios en los hábitos alimentarios aumentando o reduciendo el consumo de alimentos

### Regulación Cognitiva

- La percepción del cuerpo y las normas sociales afectan la relación con la comida, a veces contribuyendo a trastornos alimentarios

- Temperatura corporal: El cuerpo regula la temperatura corporal entre 36,5 y 37,5 °C a través de la sudoración o los temblores.
- Equilibrio ácido-base: Los riñones y los pulmones mantienen el pH sanguíneo dentro de un rango estrecho.
- Niveles de glucosa en sangre: El páncreas y las hormonas insulina y glucagón regulan los niveles de glucosa en sangre.
- Presión arterial: El sistema nervioso autónomo controla la presión arterial.
- Frecuencia cardíaca: El sistema nervioso autónomo controla la frecuencia cardíaca.
- Ritmo respiratorio: El sistema nervioso autónomo controla la respiración.