



**Nombre de alumno: María José López Guillén**

**Nombre del profesor: Óscar Carreri Romero**

**Nombre del trabajo: Super nota**

**Materia: Motivación y emoción**

**Grado: Quinto cuatrimestre**

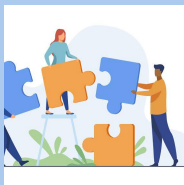
**Grupo: "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 24 de enero de 2025

# MECANISMOS DE ADAPTACIÓN:

## ¿QUÉ ES UN MECANISMO DE ADAPTACIÓN?

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

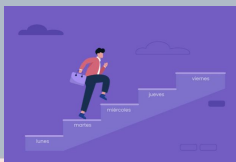


## MECANISMOS DE LA MOTIVACIÓN:

**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.

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

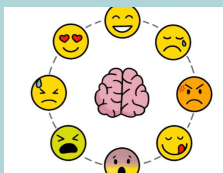


## MECANISMOS DE LA EMOCIÓN:

**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



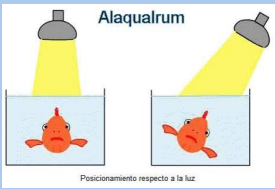
**REFERENCIAS:**  
**ANTOLOGÍA**  
**APUNTES**  
**DIASPOSITIVAS**



# LAS TAXIAS

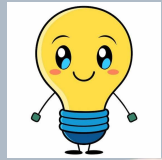
## ¿QUE SON LAS TAXIAS?

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



## IMPORTANCIA DE LAS TAXIAS:

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



## TIPOS DE TAXIAS:

Fototaxia: Respuesta a la luz.

Quimiotaxia: Respuesta a sustancias químicas, como el movimiento de espermatozoidez hacia el óvulo.

Termotaxia: Movimiento hacia gradientes de temperatura.



## TIPOS DE TAXIAS:

Geotaxia: Respuesta a la gravedad, como en los movimientos de organismos en el agua.

Tigmotaxia: Respuestas al contacto físico con superficies



**REFERENCIAS:**  
**ANTOLOGIA**  
**APUNTES**  
**DIPOSITIVAS**

