



Mapa Conceptual

Nombre del alumno (a): España Irazuth López Alcudia

Nombre del tema: Mecanismos de regulación

Parcial: I do

Nombre de la Materia: Motivación y Emoción

Nombre del profesor: Lic. Psic. Cynthia Álvarez Poumian

Nombre de la Licenciatura: Lic. Trabajo Social y Gestión Comunitaria

Cuatrimestre: 5to

Pichucalco, Chiapas a 22 de Enero del 2025

MECANISMOS DE REGULACIÓN

MECANISMO DE REGULACIÓN DE LOS ORGANISMO

Son los procesos que permiten a los seres vivos mantener el equilibrio de sus sistemas internos y externos.

Permiten

A los seres vivos mantener en equilibrio sus condiciones internas a pesar de las variaciones climáticas del mundo exterior.

Hace referencia

Al ajuste de las condiciones o funciones vitales dentro de ciertos y determinados parámetros ya establecidos.

Realizan

Una serie de funciones diversas que deben ser coordinadas y reguladas para que se desarrollen adecuadamente.

Ejemplos de regulación

- *Regulación Nerviosa y Hormona
- *Función Reguladora del Hipotálamo
- *Regulación de la Temperatura
- *Regulación del Nivel de Azúcar en la Sangre
- *Mecanismos de Regulación Hormonal

2.1.- HOMEOSTASIS

Estado de equilibrio entre todos los sistemas del cuerpo necesarios para sobrevivir y funcionar de forma adecuada.

Claude Bernard

Describió la capacidad que tiene el cuerpo para mantener y regular sus condiciones internas. Esta homeostasis es crítica para asegurar el funcionamiento adecuado del cuerpo.

Walter B. Cannon

Acuñó la palabra "homeostasis" para describir los mecanismos que mantienen constantes las condiciones del medio interno de un organismo, a pesar de grandes oscilaciones en el medio externo.

Su función

Es garantizar que todos los sistemas del cuerpo funcionen de forma adecuada.

características

- *Es un proceso de autorregulación
- *Se basa en ciclos de retroalimentación negativa
- *Permite que el organismo se adapte a los cambios del entorno
- *Ayuda a la supervivencia del organismo

2.2.- REGULACIÓN DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA.

Es mediada por un complejo mecanismo en el que participa el hipotálamo, el cual es el encargado de regular las señales de hambre y saciedad.

Consta

De una serie de mecanismos, estrategias y acciones.

Su objetivo

Es obtener nutrientes para mantener el equilibrio energético e incorporar los elementos necesarios para que el organismo se desarrolle adecuadamente.

Tipos más frecuentes de trastorno de la conducta alimentaria

Son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón y el trastorno.

El apetito

Es un reflejo condicionado por la experiencia; el hambre es primitiva y fisiológica.

consiste

En la sensación agradable de ingerir determinados alimentos que se refieren generalmente a la garganta y puede ser evocada por el recuerdo, por el olfato, por la vista.

MECANISMOS DE REGULACIÓN

2.3.- TEORÍA DEL PROCESO Oponente Y SUS APLICACIONES.

Es una teoría psicológica que explica cómo las emociones se emparejan en opuestos.

Se basan

En la idea de que el organismo reacciona a los desequilibrios en sus funciones básicas.

Se aplica

A la percepción del color, a las emociones y a los estados motivacionales.

Característica

- *Se basa en la actividad de tres sistemas oponentes
- *Se puede aplicar al estudio del duelo

Se ha aplicado

A la comprensión de los estados emocionales en situaciones como el duelo o los trastornos de ansiedad y estrés.

Fue propuesta

Por el fisiólogo alemán Ewald Hering en 1892.

Sus aplicaciones

- *Emocionales complejas
- *motivación del proceso oponente
- *Patrón estándar de la dinámica afectiva
- *Mecanismos de la teoría del proceso oponente

2.4.- CONDUCTA INSTINTIVA.

Es una forma de actuar que no se aprende, sino que está determinada por la herencia.

El instinto

Es una disposición psicofísica innata, heredada, que incita al sujeto a actuar de una determinada forma frente a un estímulo o un objeto.

Son

Estereotipadas y están desencadenadas por estímulos. Son comunes en toda la especie y tienen una finalidad adaptativa.

Proviene

Viene del latín *instinctus*, que significa "impulso" o "motivación".

La conducta animal

Se desarrolla básicamente en función de los instintos, de forma automática y sin que el sujeto tenga conciencia de ello.

Características

- * Ser innata
- *Ser fijada
- *Ser específica
- *Tener un sentido de supervivencia para el sujeto o sus allegados

La conducta humana

Persisten un gran número de patrones instintivos, aunque, por su capacidad de racionalización.

2.5 INSTINTO Y APRENDIZAJE.

El instinto es un comportamiento innato, mientras que el aprendizaje es un cambio en el comportamiento que se produce por la experiencia.

Instinto

Es un comportamiento estereotipado, no reflexivo y desencadenado por estímulos.

Teoría instintiva de Freud

Freud creía que la personalidad se basa en impulsos biológicos, principalmente de naturaleza sexual y agresiva, enraizados en el cuerpo con su constitución hereditaria inalterable.

Grupos principales de instintos

- *Los instinto de vida
- *Los instinto de muerte

Aprendizaje

Es más flexible que el comportamiento innato y se puede modificar para adaptarse a las condiciones cambiantes.

Thorndike

Se valió de diversos animales, como gatos, perros, etc., para sus experimentos sobre el aprendizaje.

La teoría mecanicista del aprendizaje.

La conducta del animal encerrado en la jaula no se detiene a reflexionar sobre la situación problemática; ni trata de resolverla mediante un proceso mental.

Conducta Social

Definición

Es el conjunto de acciones y reacciones que una persona tiene en relación con los demás y con su entorno.

Se entiende

Por aquellas conductas que están orientadas hacia el ámbito social compartido por todos los seres humanos en función del ámbito de observación.

Se desarrolla

A través del proceso de socialización, que es la influencia de la familia, los amigos y la sociedad en el comportamiento de las personas.

Se caracteriza

Por la empatía, la cooperación y el respeto a las normas.

Algunas características

- *Respeto por las normas sociales
- *Empatía y consideración por los sentimientos de los demás

Se implican

La cohesión con otros seres humanos en relación a los ámbitos o subsistemas en que puede dividirse la sociedad para su estudio.

Funciones

Las que las personas interactúan con otras, y lo que las mantiene.

Algunos ejemplos

- *Saludar y despedirse
- *Ser puntual
- *Vestirse de forma adecuada
- *No tirar basura en la calle
- *No interrumpir a los demás

Emoción y conducta social.

Definición

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que influyen en la conducta social, la cual se refiere a las interacciones que se dan en contextos sociales.

Se relaciona

Las emociones juegan un rol crucial, no solo como comportamiento que tiende a la autogestión, sino también como una táctica de comunicación que facilita la unión social.

Emoción

Son la manera natural en la que los seres humanos reaccionamos a lo que ocurre a nuestro alrededor.

Las emociones

Por lo tanto van a tener efectos tanto positivos como negativos sobre nuestra conducta.

Es importante

Procurar un equilibrio emocional y dotar los ambientes de emociones positivas tanto para el bienestar como para las conductas positivas de los niños y niñas.

Emociones positiva

Las emociones positivas son aquellas que te hacen sentir bien ya sea alegría, amor, felicidad etc.

Emociones negativas

Como la ira, los celos o la tristeza causan comportamientos negativos en los niños y niñas.

Conducta social

Es el comportamiento que se realiza entre personas, ya sea con amigos, familiares, colegas o desconocidos.

Las emociones como reguladores de la conducta social.

La regulación emocional

Es la capacidad de manejar las emociones de manera adecuada.

Micros competencias que la configuran son

*Expresión emocional apropiada. Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada.

Implica

La habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa.

Regulación de emociones y sentimientos.

Es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados.

Lo cual incluye

*Regulación de la impulsividad
*Tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos

Objetivo

Capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc.

Habilidades de afrontamiento

Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan.

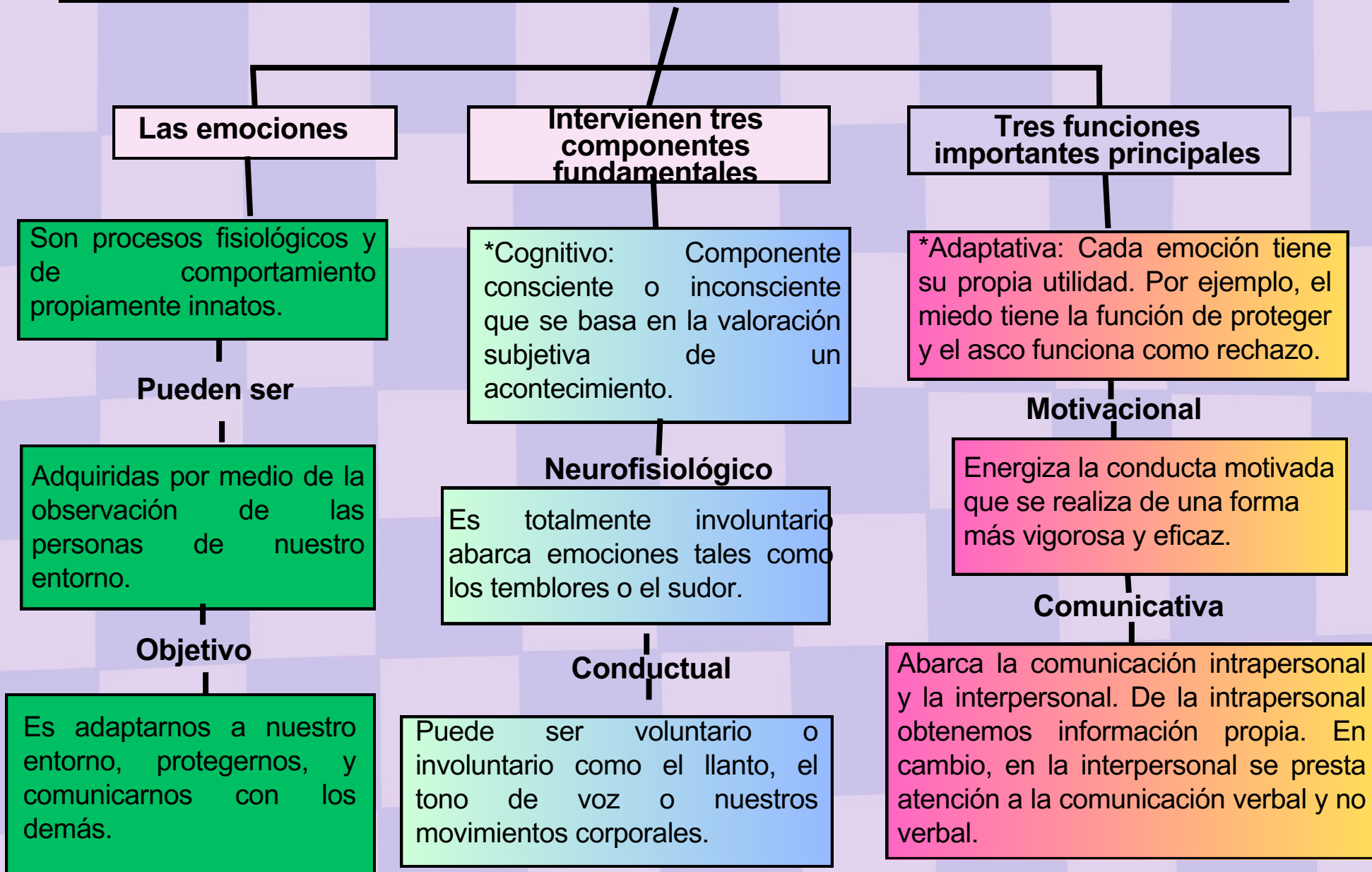
Implica

Estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.

Competencia para autogenerar emociones positivas.

Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas y disfrutar de la vida.

Emoción y adaptación: Papel adaptativo de las emociones



Bibliografía

Unidad II Mecanismo de Regulación . (2025). En *Antología de Motivación y Emoción* (págs. 35 – 49 y 54 – 60). Comitán de Domínguez .