



MAPA CONCEPTUAL

Nombre del Alumno PAULA VICTORIA RORIGUEZ NAREZ

Nombre del tema MECANISMOS DE REGULACION

Parcial 5

Nombre de la Materia MOTIVACION Y EMOCION

Nombre del profesor PSICOLOGA. CYNTHIA POUMIAN

Nombre de la Licenciatura TRABAJO SOCIAL Y GESTION COMUNITARIA

Cuatrimestre 5 CUATRIMESTRE

EMOCION Y CONDUCTA SOCIAL

LAS EMOCIONES

PENSAMIENTOS, QUE HACEN REFERENCIA A INTERPRETACIONES SESGADAS Y DISTORSIONADAS DE LA REALIDAD, CONTRIBUYEN A AMPLIFICAR LA EMOCIÓN Y HACERLA MÁS INTENSA, ENTRANDO EN UN CÍRCULO QUE SE RETROALIMENTA.

¿COMO INFLUYE LAS EMOCIONES A LA CONDUCTA?

CUANDO APARECE UNA EMOCIÓN DETERMINADA Y SE VUELVE INTENSA, NUESTRO PENSAMIENTO SE DISTORSIONA, NUESTROS PUNTOS DE VISTA SE CENTRAN EN LA EMOCIÓN QUE EXPERIMENTAMOS (POR EJEMPLO, CUANDO ESTAMOS TRISTES VEMOS TODO NEGATIVO, CUANDO ESTAMOS CONTENTOS CREEMOS QUE TODO ES POSIBLE).

LAS EMOCIONES ESTÁN ESTRECHAMENTE RELACIONADAS CON LA CONDUCTA. LAS PERSONAS SOMOS SERES EMOCIONALES Y NO NOS PODEMOS DESVINCULAR DE LO QUE SENTIMOS. NUESTROS SENTIMIENTOS NOS VAN A DEFINIR Y VAN A DETERMINAR 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.

LAS EMOCIONES NEGATIVAS COMO LA IRA, LOS CELOS O LA TRISTEZA CAUSAN COMPORTAMIENTOS NEGATIVOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS. CUANDO EXPERIMENTAN UNA EMOCIÓN NEGATIVA SU PENSAMIENTO SE VE DOMINADO POR LA MISMA Y ESTO DETERMINA SU CONDUCTA

EFFECTOS NEGATIVOS

ES FUNDAMENTAL UNA EDUCACIÓN EMOCIONAL QUE SE MANIFIESTE EN UNA ADECUADA EXPRESIÓN Y MANEJO DE LAS EMOCIONES. LAS EMOCIONES SON INHERENTES AL SER HUMANO Y TIENEN UNA FUNCIÓN IMPORTANTE PARA LA ADAPTACIÓN Y LA SUPERVIVENCIA

EMOCION Y ADAPTACION

LAS EMOCIONES Y EL PROCESO

LAS EMOCIONES EN SÍ SON PROCESOS FISIOLÓGICOS Y DE COMPORTAMIENTO PROPIAMENTE INNATOS. A PESAR DE ESTO, ALGUNAS PUEDEN SER ADQUIRIDAS POR MEDIO DE LA OBSERVACIÓN DE LAS PERSONAS DE NUESTRO ENTORNO.

COGNITIVO, CODUCTUAL Y ADAPTATIVA

COGNITIVO: COMPONENTE CONSCIENTE O INCONSCIENTE QUE SE BASA EN LA VALORACIÓN SUBJETIVA DE UN ACONTECIMIENTO

CONDUCTUAL: PUEDE SER VOLUNTARIO O INVOLUNTARIO COMO EL LLANTO, EL TONO DE VOZ O NUESTROS MOVIMIENTOS CORPORALES.

Adaptativa: cada emoción tiene su propia utilidad. Por ejemplo, el miedo tiene la función de proteger y el asco funciona como rechazo.

REGULADORES DE LA CONDUCTA SOCIAL

LA REGULACION EMOCIONAL

LA REGULACIÓN EMOCIONAL ES LA CAPACIDAD PARA MANEJAR LAS EMOCIONES DE FORMA APROPIADA. SUPONE TOMAR CONCIENCIA DE LA RELACIÓN ENTRE EMOCIÓN, COGNICIÓN Y COMPORTAMIENTO; TENER BUENAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO; CAPACIDAD PARA AUTOGENERARSE EMOCIONES POSITIVISTAS, ETC.

LAS MICRO-COMPETENCIAS

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

LAS EMOCIONES JUEGAN UN PAPEL CENTRAL EN NUESTRAS VIDAS: NOS INFORMAN, NOS MOVILIZAN A LA ACCIÓN Y NOS PERMITEN ACTUAR DE UNA MANERA MÁS PRECISA. ES IMPORTANTE APRENDER A ESCUCHARLAS, A TOMARLAS EN CUENTA EN NUESTRA TOMA DE DECISIONES Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO.

CONDUCTA SOCIAL

¿QUE ES LA CONDUCTA SOCIAL?

ESTE IMPACTO NO LO PERCIBIMOS EN TIEMPO REAL POR LOS SERES HUMANOS, REQUIERE EN MUCHOS CASOS DE ESTUDIOS ESPECIALIZADOS COMPLEJOS Y POR LO TANTO PARA TENER UN MARCO DE REFERENCIA DE ACCIÓN SOCIAL, HACEN FALTA MÁS FACTORES APARTE DEL CONTENIDO DE CONOCIMIENTOS QUE RECIBIMOS A TRAVÉS DEL SISTEMA DE EDUCACIÓN AL RESPECTO DE LOS ASPECTOS SOCIALES O EL SISTEMA LEGAL

ESAS FUERZAS ESTÁN CONFORMADAS POR EL IMPACTO RESULTANTE DE LAS ACCIONES INDIVIDUALES DE TODOS LOS SERES HUMANOS QUE INTERACTUAMOS EN LOS DIFERENTES SUBSISTEMAS QUE CONFORMAN EL SISTEMA SOCIAL, LAS CONSECUENCIAS EN EL DESENVOLVIMIENTO DEL SISTEMA SOCIAL DE ESTE IMPACTO MENCIONADO, ES LO QUE DETERMINA LA ADAPTACIÓN O DESADAPTACIÓN DE LA CONDUCTA SOCIAL.

POR CONDUCTA SOCIAL SE ENTIENDE AQUELLAS CONDUCTAS QUE ESTÁN ORIENTADAS HACIA EL ÁMBITO SOCIAL COMPARTIDO POR TODOS LOS SERES HUMANOS EN FUNCIÓN DEL ÁMBITO DE OBSERVACIÓN. PODRÍAMOS DECIR QUE SON CONDUCTAS SOCIALES AQUELLAS QUE SE RELACIONAN CON LOS COMPONENTES DE SISTEMA SOCIAL.

ASPECTO EMOCIONAL

EL ASPECTO EMOCIONAL SENSORIAL, NOS MOVEMOS EN LA VIDA IMPULSADOS POR EL HAZ DE TENDENCIAS PROVENIENTES DEL NÚCLEO INSTINTIVO AFECTIVO DEL ASPECTO EMOCIONAL SENSORIAL, QUE EN FUNCIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE LO EXTERNO

LAS CONDUCTAS SOCIALES IMPLICAN LA COHESIÓN CON OTROS SERES HUMANOS EN RELACIÓN A LOS ÁMBITOS O SUBSISTEMAS EN QUE PUEDE DIVIDIRSE LA SOCIEDAD PARA SU ESTUDIO Y COMPRENSIÓN DE ESA COHESIÓN ENTRE LOS SERES HUMANOS

EL MUNDO EXTERNO OFRECE, A TRAVÉS DEL MODO DE VIDA ACTUAL DERIVADO DEL CAPITALISMO Y EL MATERIALISMO, TODA UNA INFINITUD DE ESTÍMULOS MATERIALES QUE FAVORECEN LA CONFORMACIÓN EN LOS SERES HUMANOS DE NECESIDADES MATERIALES.

INSTINTO Y APRENDIZAJE

EL APRENDIZAJE

EL APRENDIZAJE SE DEFINE COMO UN CAMBIO RELATIVAMENTE PERMANENTE EN LA CONDUCTA PRODUCIDO POR LA EXPERIENCIA. EL APRENDIZAJE POR TANTEO (ACIERTOS Y ERRORES). ESTA FORMA DE APRENDIZAJE HA SIDO MINUCIOSAMENTE INVESTIGADA POR LOS PSICÓLOGOS NORTEAMERICANOS MEDIANTE DOS TÉCNICAS ESPECIALES: LA DE LAS CAJAS ROMPECABEZAS (PUZLEBOXES DEL MISMO)

DEFINICION DE INSTINTO

DADA LA ENORME VARIEDAD DE LOS COMPORTAMIENTOS INSTINTIVOS, Y DEBIDO AL HECHO DE QUE, SALVO TAL VEZ EN LOS ORGANISMOS INFERIORES, EL INSTINTO APARECE INEXTRICABLEMENTE MEZCLADO CON EL APRENDIZAJE, TRATAR DE DAR DE ÉL UNA DEFINICIÓN ES COSA MUY RIESGOSA

ABRAHAM MASLOW

OPINA QUE LA NATURALEZA HUMANA ES ESENCIALMENTE BUENA, PERO QUE LA TENDENCIA INNATA HACIA EL CRECIMIENTO Y AUTORREALIZACIÓN ES TAN FRÁGIL Y DÉBIL QUE ES VENCIDA CON FACILIDAD POR LAS PRESIONES SOCIALES.

EL EXPERIMENTADOR TOMA EL TIEMPO EMPLEADO POR EL ANIMAL EN SALIR DEL ENCIERRO, Y LO VUELVE A COLOCAR DENTRO DE LA JAULA, DONDE SE REPITE LA MISMA ACTIVIDAD FURIOSA DE LA PRIMERA VEZ; PERO AHORA SE OBSERVA QUE EL TIEMPO EMPLEADO POR EL GATO EN EJECUTAR EL MOVIMIENTO PRECISO QUE ABRE LA PUERTA DE LA PRISIÓN

AS NECESIDADES INNATAS DE UNA PERSONA GUARDAN UN ORDEN JERÁRQUICO.

SATISFECHAS LAS NECESIDADES DE UN NIVEL, ADQUIEREN PRIORIDAD LAS DEL SIGUIENTE.

MECANISMOS DE REGULACION DE LOS ORGANISMOS

¿QUE SON LOS MECANISMOS DE REGULACION?

LOS MECANISMOS DE REGULACION SON LOS QUE PERMITEN MANTENER SUS FUNCIONES EN DETERMINADAS CONDICIONES, EXTERNAS O INTERNAS. COMPENSAN LAS POSIBLES ALTERACIONES Y MANTIENEN EL FUNCIONAMIENTO DL CUERPO.

HOMEOSTASIS

LA HOMEOSTASIS ES UN ESTADO DE EQUILIBRIO ENTRE TODOS LOS SISTEMAS DEL CUERPO NECESARIOS PARA SOREVIVIR Y FUNCIONAR DE FORMA ADECUADA.

RETROALIMENTACION POSITIVA

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

NEGATIVA

LOS SISTEMAS CORPORALES CONTROLADOS HOMEOSTÁTICAMENTE SON MANTENIDOS POR ASAS DE RETROALIMENTACIÓN NEGATIVA EN UN INTERVALO PEQUEÑO ALREDEDOR DE UN VALOR DE REFERENCIA, Y CUALQUIER CAMBIO O DESVIACIÓN DE ESOS VALORES NORMALES ES CONTRARRESTADA

REGULACION DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

LA CONDUCTA ALIMENTARIA

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.

EL FACTOR PSICOLÓGICO INFLUYE EN LA PÉRDIDA DE PESO, ASÍ COMO EN EL MANTENIMIENTO A LARGO PLAZO. LA SACIEDAD ES LA SENSACIÓN DE PLENITUD Y DE SATISFACCIÓN FÍSICA Y PSÍQUICA DE ESTAR PLENO LUEGO DE LA INGESTA DE ALIMENTO.

EL PENSAMIENTO ACTUAL

EL PENSAMIENTO ACTUAL SOBRE EL PAPEL DEL CEREBRO EN LA ALIMENTACIÓN ES A MENUDO ORIGEN DEL CONCEPTO DE HOMEOSTASIS INICIALMENTE PROPUESTO POR CLAUDE BERNARD.

INTEGRACION DE LAS SEÑALES TONICAS

LA INTEGRACIÓN DE LAS SEÑALES TÓNICAS Y EPISÓDICAS REFLEJA EL RECONOCIMIENTO DEL CEREBRO COMO UN ESTADO DINÁMICO ENTRE LOS DEPÓSITOS DE ENERGÍA Y EL FLUJO DE NUTRIENTES DERIVADOS DE LA INGESTA

TEORIA DEL PROCESO OPERANTE Y SUS APLICACIONES

EMOCIONES COMPLEJAS

LA REPETICIÓN DE UN ESTÍMULO E LICITANTE ORIGINA CAMBIOS EN LOS SISTEMAS DE RESPUESTA RELATIVAMENTE SIMPLES. SIN EMBARGO, NUMEROSOS ESTÍMULOS PRODUCEN EN EL ORGANISMO EFECTOS MUCHO MÁS COMPLEJOS QUE LAS RESPUESTAS DE SOBRESALTO U ORIENTACION.

ES OBVIO QUE LOS DIFERENTES ESTÍMULOS ACTIVADORES DE LA EMOCIÓN PROVOCAN TIPOS DIFERENTES DE RESPUESTAS EMOCIONALES. SIN EMBARGO, TODOS LOS PATRONES DE CAMBIOS EMOCIONALES PARECEN TENER CIERTAS CARACTERÍSTICAS COMUNES. . SOLOMON Y SUS COLABORADORES HAN LLAMADO A ESTAS CARACTERÍSTICAS PATRÓN ESTÁNDAR DE LA DINÁMICA AFECTIVA.

TEORIA DEL PROCESO OPERANTE

LA TEORÍA DEL PROCESO OPONENTE DE LA MOTIVACIÓN SOSTIENE QUE LOS MECANISMOS NEUROFISIOLÓGICOS QUE INTERVIENEN EN LA CONDUCTA EMOCIONAL ACTÚAN PARA MANTENER LA ESTABILIDAD EMOCIONAL. ASÍ PUES, LA TEORÍA DEL PROCESO OPONENTE ES UNA TEORÍA HOMEOSTÁTICA.

LA TEORÍA DEL PROCESO OPONENTE EXPLICA ESTE RESULTADO ASUMIENDO SIMPLEMENTE QUE EL PROCESO "B" SE FORTALECE AL EXPONERSE DE FORMA REPETIDA A UN ESTÍMULO. EL FORTALECIMIENTO DEL PROCESO "B" SE REFLEJA EN VARIAS DE SUS CARACTERISTICAS

LOS ESTIMULOS

CONDUCTA INSTINTIVA

¿QUE ES EL INSTINTO?

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

BIENESTAR INDIVIDUAL

PODER DISFRUTAR LA VIDA Y A LA VEZ DE AFRONTAR LOS PROBLEMAS DIARIOS QUE NOS VAN SURGIENDO, YA SEA TOMANDO DECISIONES, LIDIANDO Y ADAPTÁNDOSE A SITUACIONES DIFÍCILES O DIALOGANDO ACERCA DE NUESTRAS NECESIDADES Y DESEOS.

INSTINTOS DE SUPERVIVENCIA

INSTINTO SEXUAL, QUE ESTÁ ENCAMINADO A LA CONSERVACIÓN DE LA ESPECIE. IMPULSA, POR LA ATRACCIÓN ERÓTICA, EL ACOPLAMIENTO ENTRE AMBOS GÉNEROS, CON FINES PROCREATIVOS, INSTINTO DE LUCHA Y HUIDA, DIRIGIDOS A LA PROTECCIÓN DE LA INTEGRIDAD FÍSICA.

LA CONDUCTA ANIMAL

SON LOS LLAMADOS INSTINTOS DE SUPERVIVENCIA, QUE VELAN POR EL SUSTENTO Y MANTENIMIENTO DE LA VIDA, AL IGUAL QUE EVITAN LA DESTRUCCIÓN O LA MUERTE. INSTINTO DE NUTRICIÓN, QUE DETERMINA UNA SERIE DE PAUTAS DE COMPORTAMIENTO INVARIABLES Y FIJAS.