



Mapa conceptual

Nombre del Alumno: Ana Cristal García Sánchez

Nombre del tema: El mecanismo de regulación

Parcial: I mer

Nombre de la Materia: Motivación y emoción

Nombre del profesor: Lic. Cynthia Álvarez Poumian

Nombre de la Licenciatura: Trabajo social

Cuatrimestre: 5to

UNIDAD II

MECANISMOS DE REGULACIÓN Mecanismos de Regulación de los Organismos

REGULACIÓN NERVIOSA Y HORMONAL

Muchos estímulos provocan una respuesta inmediata. Un pinchazo en la mano provoca el retiro de la parte afectada de inmediato. Es necesario un control rápido que alerte al organismo.

FUNCIÓN REGULADORA DEL HIPOTÁLAMO

El hipotálamo es una zona profunda ubicada en la parte inferior del cerebro, debajo del tálamo. Comprende los Cuerpos Mamilares, el infundíbulo y el quiasma óptico.

Entre sus funciones está la de regular la temperatura del cuerpo, el balance de agua y controlar las vísceras. Algunos lo señalan como el regulador del apetito, del sueño y de las funciones sexuales.

REGULACIÓN DE LA TEMPERATURA

En el cuerpo humano la temperatura es constante, 37°C.

Esta

Temperatura interna del cuerpo permanece invariable o con muy ligeras variaciones en estado normal, a pesar de que en el medio externo existan temperaturas de congelación o bien temperaturas veraniegas de más de 40°C.

REGULACIÓN DEL NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE

La regulación de la concentración de azúcar en la sangre para que se mantenga constante a su nivel, se debe a un sistema homeostático que incluye el hígado, al páncreas, a las glándulas suprarrenales (región medular) y al hipotálamo.

El mecanismo funciona como sigue: Los alimentos que introducimos en el cuerpo son transformados en glucosa mediante los procesos de la digestión.

MECANISMOS DE REGULACIÓN HORMONAL

Las hormonas mantienen el equilibrio entre el medio interno y externo del organismo (Homeostasis).

La

Secreción de algunas hormonas es regulada directamente por la necesidad de disponer de ellas. Un nivel alto de azúcar en la sangre suprime la producción de paratormona.

En algunos casos, la respuesta de una glándula a nivel de la sustancia que ella regula, tiende a ser lenta.

Un tercer sistema de autorregulación de la producción de hormonas lo ilustra la relación que existe entre la tirotrópina y la tiroxina.

HOMEOSTASIS

Las células de un organismo

Sólo funcionan correctamente dentro de un intervalo estrecho de condiciones como temperatura, pH, concentraciones iónicas y accesibilidad a nutrientes, y deben sobrevivir en un medio en el que estos parámetros varían hora con hora y día con día.

Los

Organismos requieren mecanismos que mantengan estable su medio interno intracelular a pesar de los cambios en el medio interno o externo, por lo que la homeostasis se ha convertido en uno de los conceptos más importantes en fisiología y medicina.

▼

Por ejemplo

El cuerpo humano mantiene el pH de la sangre entre 7.35 y 7.45, aunque el metabolismo corporal constantemente genera numerosos productos ácidos de desecho que retan su capacidad para mantener el pH dentro de ese intervalo.

Retroalimentación 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.

Las

Desviaciones inician respuestas que llevan la función del órgano de regreso a un valor dentro del intervalo normal.

↓

Las condiciones internas del cuerpo, manda señales para producir cambios que corrijan esa desviación y lleven las condiciones internas de regreso al intervalo normal.

Retroalimentación 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.

▼

Ejemplo

Un efecto benéfico de la retroalimentación positiva es la coagulación de la sangre, ya que parte de su vía metabólica es la producción de una enzima llamada trombina, que forma la matriz del coágulo pero también acelera la producción de más trombina.

▼

Esto es

Un efecto auto catalítico o auto acelerador, de manera que el proceso de coagulación se va haciendo cada vez más rápido hasta que, idealmente, la hemorragia se detiene.

REGULACIÓN DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

LA CONDUCTA

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

El papel del cerebro en la alimentación es a menudo origen del concepto de homeostasis inicialmente propuesto por Claude Bernard.

Este

Mecanismo de homeostasis es manejado en dos tipos de señales:

- Tónicas
- Episódicas

Los señales químicas incluyen la leptina, la insulina, ciertas citoquinas y posiblemente la amilina y la adiponectina.

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, y la vía de detección de las señales episódicas.

La

Integración es una instancia en el conjunto de vías neurales que se extienden desde el núcleo solitario y el área postrema en la parte posterior del cerebro, hacia el núcleo hipotalámico en el encéfalo basal.

Los biomarcadores tónicos se relacionan estrechamente con los rasgos alimentarios mientras que las señales episódicas lo son a estados motivacionales.

La leptina y la adiponectina son considerados como influencias tónicas y la Ghrelina y el GLP1 como señales episódicas.

TEORÍA DEL PROCESO Oponente Y SUS APLICACIONES

Los cambios en las respuestas emocionales complejas

La repetición de un estímulo e licitante origina cambios en los sistemas de respuesta relativamente simples.

Un

Estímulo puede evocar amor, miedo, euforia, terror, satisfacción, incomodidad, o una combinación de estas emociones.

El

Modelo estándar de las emociones evocadas por estímulos complejos activadores de la emoción, y cómo las repeticiones del estímulo alteran modelo de las respuestas emocionales.

La teoría de la motivación del proceso oponente

¿Qué sucede cuando se presenta un estímulo activador de la emoción y luego se retira?

Considérense

Por ejemplo, las reacciones de una adolescente a la que se le deja por primera vez un coche. Al principio se pondrá muy contenta y excitada. La excitación se irá apaciguando conforme pase el tiempo.

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.

Mecanismos de la teoría del proceso oponente

¿Qué mecanismos subyacentes producen el patrón estándar de la dinámica afectiva y las modificaciones de este patrón con la habituación al estímulo?

Es

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.

Según

Esta teoría, una función importante de los mecanismos que controlan la conducta emocional es minimizar las desviaciones de la neutralidad (o estabilidad) emocional.

CONDUCTA INSTINTIVA

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.

Características

Ser innata: Es decir, no precisar de un aprendizaje previo.

Ser específica: Que ocurre siempre ante determinados estímulos internos o externos.

Ser fijada: Esto es, tener lugar siguiendo unas pautas de comportamiento invariables y fijas.

Tener un sentido de supervivencia para el sujeto o sus allegados.

LA CONDUCTA ANIMAL

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

En la

Conducta humana persisten un gran número de patrones instintivos, aunque, por su capacidad de racionalización, gran parte de la vida instintiva del ser humano ha sufrido un proceso de complejidad, mezclándose auténticos instintos con conductas voluntarias.

INSTINTOS VITALES

Son los más primarios y comunes entre seres humanos y animales. Tienen por finalidad la conservación de la existencia del sujeto, de su familia o de su especie.

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.

Entre ellos destacan:

1. Instinto de nutrición
2. Instinto sexual
3. Instinto de lucha y huida
4. Instinto de guarida y búsqueda de calor

INSTINTO Y APRENDIZAJE Y CONDUCTA SOCIAL

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.

Maslow

Distinguía entre motivación de crecimiento que hace que las personas superen lo que han hecho y lo que han sido en el pasado.

Aprendizaje

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 (puzle-boxes de Thorndike) y la de los laberintos.

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.

Conductas sociales

Las conductas relacionadas al trabajo, ya sea de búsqueda, cumplimiento, generación y mantención de fuentes de trabajo.

Las conductas relacionadas al ambiente, contaminación, cuidado de los ecosistemas, relación con la naturaleza desde el ámbito urbano.

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 seres humanos.

Lo analizado

La teoría del proceso opoente de la motivación sostiene que los mecanismos neurofisiológicos que intervienen en la conducta emocional actúan para mantener la estabilidad emocional.

Según

Es una conducta socialmente aceptada actualmente y que es el origen de toda la gama de síntomas sociales que podemos apreciar en:
El hambre
La erosión de los ecosistemas
Las guerras y enfrentamientos por los recursos energéticos
La falta de puestos de trabajo
La exclusión social

EMOCIÓN Y CONDUCTA SOCIAL

LAS EMOCIONES

Las emociones están estrechamente relacionadas con la conducta.

Las

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.

Pensamiento (interpretación de la realidad), hace que sintamos una determinada emoción y esta es la que dirige nuestra conducta.

¿CÓMO INFLUYEN 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.

ejemplo

Cuando estamos tristes vemos todo negativo, cuando estamos contentos creemos que todo es posible.

EFFECTOS NEGATIVOS DE LAS EMOCIONES

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 DE LAS EMOCIONES SOBRE EL COMPORTAMIENTO

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 (ante el miedo reaccionamos huyendo o escondiéndonos), pero el mundo actual requiere otro tipo de respuesta conductual ante las emociones.

Es importante educar a los pequeños para que las emociones no controlen sus conductas, se trata de lograr un reconocimiento adecuado de las emociones y una expresión adecuada de las mismas.

Si aprenden a gestionar y manejar sus emociones podrán dar una respuesta (conducta) constructiva que contribuya a su bienestar.

Y

EMOCIÓN Y ADAPTACIÓN: PAPEL ADAPTATIVO DE LAS EMOCIONES

La regulación emocional

Es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento.



Los 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. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás.



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 (ira, violencia, comportamientos de riesgo).

Habilidades de afrontamiento

Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto 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 (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida.



Capacidad para auto-gestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

Las emociones

Las emociones 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.



Se intervienen tres componentes fundamentales:

- Cognitivo
- Neurofisiológico
- Conductual

Según

Las emociones no son algo baladí. Se presentan tres funciones importantes principales:

- Adaptativa
- Motivacional
- Comunicativa

BIBLIOGRAFÍA

MECANISMOS DE REGULACIÓN. (2025). En UDS, *MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN* (págs. 35-60).
Comitan de dominguez .