

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
UDS**

MOTIVACION Y EMOCION

PROFESORA: GUADALUPE DE LOURDES ABARCA FIGUEROA

ALUMNA: Mariana esmeralda Cañaveral González

Actividad de plataforma

MECANISMOS DE REGULACION

Fecha de entrega: 15 de marzo del 2025



mecanismos de regulación

Homeostasis

Estado de equilibrio y estabilidad en el que un organismo funciona de manera efectiva.

1933, Walter B. Cannon (1871-1945) acuñó la palabra "homeostasis" (gr. homeo- constante + gr. stasis, mantener)

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

proceso oponente

cambios en las respuestas emocionales complejas:

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

ejemplos de homeostasis

- Regulación de la glucosa
 - Control de la temperatura
 - Control de la presión arterial.
1. **retroalimentación negativa:** ocurre cuando un estímulo causa una reacción opuesta para mantener un nivel ideal en una variable.
 2. **retroalimentación positiva:** cuando un cuerpo usa el efecto de un estímulo o cambio para aumentar dicha función.

- El apetito es un reflejo condicionado por la experiencia; La saciedad es la sensación de plenitud y de satisfacción física y psíquica de estar pleno luego de la ingesta de alimento.
- 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

Motivación del proceso operante:

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 del proceso operante:

sostiene que los mecanismos neurofisiológicos que intervienen en la conducta emocional actúan para mantener la estabilidad emocional. Este efecto de la habituación reduce la intensidad de las respuestas emocionales primarias que se observan durante la presentación del estímulo activador de la emoción

mecanismos de regulación

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: innata, fijada, específica y sentido de supervivencia.

instintos vitales: finalidad la conservación de la existencia del sujeto, de su familia o de su especie.

- nutrición
- sexual
- lucha y huida
- guarida y búsqueda de calor.

Típicos en el humano:
instinto de placer, social, cultural

instinto y aprendizaje

“El instinto es un conjunto complejo de reacciones exteriores, determinadas, hereditarias, comunes a todos los individuos de una misma especie y adaptadas a una finalidad de al que el ser que actúa no tiene generalmente conciencia.

- Freud: dos grupos principales de instintos: Los instintos de vida (Eros) que incluyen la libido (energía sexual) y Los instintos de muerte (Thanatos), que comprende principalmente la agresión.
- Maslow, las necesidades innatas de una persona guardan un orden jerárquico. Satisfechas las necesidades de un nivel, adquieren prioridad las del siguiente

instinto y aprendizaje

Aprendizaje:
cambio relativamente permanente en la conducta producido por la experiencia.

El animal, según Thorndike, aprende haciendo, aunque sin saber lo que hace. el animal forma una asociación entre las sensaciones que experimenta en la jaula y el movimiento instintivo que lo lleva al éxito. Esta asociación se consolida y se perfecciona, lo que indica que el aprendizaje ha tenido lugar.

naturaleza humana

Charles Darwin emergió una nueva perspectiva al instalar al ser humano en el árbol evolutivo de los organismos.

La psicología cognitiva : proponía que la mente humana era un sistema modular, creados por selección natural para resolver problemas adaptativos en un entorno ancestral.

El estudio de la naturaleza humana es el estudio de nuestros rasgos y de cómo se hallan interrelacionados.

mecanismos de regulación

etiología humana

Es el estudio biológico del comportamiento del hombre. Trata de descubrir lo que hay que específico los comportamientos humanos en comparación con los de los animales.

Tres direcciones:

- Recoger información sobre los animales (anécdotas, clasificar y comparar), introspección.
- investigación usando animales en sustituto de humanos.
- el mecanismo y el vitalismo.

La biológica social se centra en un conjunto limitado de comportamientos sociales: aquellos cuyo fin previsible es asegurar la supervivencia de la descendencia del individuo.

conducta social

conductas orientadas al ámbito social, como conductas relacionadas al trabajo, dinero, bienestar y estilos de vida, relacionados al ámbito por observación.

- nos movemos en la vida a través de la percepción de nuestro mundo externo
- la satisfacción de necesidades materiales sustentada a través de una conducta individualista y competitiva se constituye en la justificación intelectual de la pugna interna compartida por todos los seres humanos para poder liberar el egoísmo sin culpas sociales.

Emoción y conducta social

emoción-conducta.
Los humanos somos seres de conducta y no podemos desvincularnos de lo que sentimos, teniendo efectos positivos como negativos

Cuando aparece y se intensifica una emoción, los pensamientos son centrados en ella, provocando grandes manifestaciones en nuestro comportamiento.
Emociones negativas como la ira, celos y tristeza causan comportamientos negativos. Las emociones son fundamentales para la adaptación y supervivencia por eso es importante una buena educación emocional.

mecanismos de regulación

★ BIBLIOGRAFIA

Antología de motivación y emoción de 5to semestre de psicología UDS 2025

Emoción como regulador de conducta

La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, buscando mejores estrategias de afrontamiento.

emoción y adaptación

Emociones por medio de observación, intervienen factores como :

Cognitivo: componente consciente o inconsciente que se basa en la valoración subjetiva de un acontecimiento.

Neurofisiológico: totalmente involuntario abarca emociones tales como los temblores o el sudor.

Conductual: puede ser voluntario o involuntario como el llanto, el tono de voz o nuestros movimientos corporales

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

regulación de emociones y sentimientos: Regulación de la impulsividad (ira, violencia), tolerancia a la frustración.

Habilidades de afrontamiento: 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.

Funciones de las emociones:

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

Motivacional: energiza la conducta motivada que se realiza de una forma más vigorosa y eficaz.

Comunicativa: abarca la comunicación intrapersonal y la interpersonal