

TEMA 1:

EL SER HUMANO

ÍNDICE

AP. 1.- CONOCIMIENTO DEL SER HUMANO

AP. 2.- NEUROCIENCIA Y CONDUCTA

AP. 3.- COGNICIÓN: EL ARTE DE PENSAR

AP. 4.- Hábitos saludables y bienestar general.

AP. 5.- Circuitos de recompensa y relación con las adicciones.

AP. 6.- Efectos negativos de las adicciones

AP. 7.- LA ADOLESCENCIA

AP. 1.- EL CONOCIMIENTO DEL SER HUMANO

En julio de 2020 un perro aparecía en el jardín de una casa de Wyoming y atacaba a una niña de 4 años. Ante el ataque, su hermano mayor de solo 6 años se abalanzó sobre el perro y recibió las mordidas y golpes para proteger a su hermanita. Como pudo, la agarró del brazo y la llevó hasta un lugar seguro. Ya a salvo, los médicos debieron aplicarle 100 puntos de sutura, muchos de ellos en el rostro y estuvo cerca de perder su ojo izquierdo.

¿Qué lleva a un niño de 6 años a saber que la vida de su hermana está en juego? Después de haber recibido brutales mordiscos, ¿cómo tuvo la sangre fría y la conciencia para llevar a su hermana a un lugar seguro? Solo hay una respuesta posible.



*No cabe duda de que el ser humano es extraordinario, pero...
¿qué hace tan extraordinario al ser humano?*

El conocimiento que tenemos del ser humano es resultado de la **combinación de tres disciplinas que se relacionan para entender mejor al ser humano**. Cada una de ellas enfoque ese estudio desde ópticas distintas. Estas disciplinas son:

LA PSICOLOGÍA	ANTROPOLOGÍA	SOCIOLOGÍA
Estudia la mente y comportamiento humano. Se interesa pues en como los individuos piensan, sienten o actúan con el objetivo de comprender como las personas construyen su identidad.	Estudia al ser humano en el contexto social y cultural en el que interactúa. Se enfoca en estudiar como las personas viven en grupos, como se comunican o cuáles son sus tradiciones y rituales. Gracias a la antropología, aprendemos a apreciar la diversidad cultural de los diferentes pueblos, pero al mismo tiempo descubrimos que existen aspectos culturales universales; es decir, comunes a todas las culturas.	Estudia como las personas se relacionan y se organizan en sociedades, y como estas relaciones y sociedades condicionan el comportamiento de las personas.

AP. 2.- NEUROCIENCIA Y CONDUCTA

*Para poder comprender quienes somos y como nos relacionamos con el mundo que nos rodea, debemos aprender cómo funciona el órgano que controla todo lo que ocurre en nuestro cuerpo: **el cerebro***

La **NEUROCIENCIA** es la disciplina encargada de estudiar el sistema nervioso con el objetivo de comprender como se producen y regulan las emociones, así como estas influyen en nuestra conducta y pensamiento.

>> EL SISTEMA NERVIOSO:

- Lo componen el **cerebro, la médula espinal y las neuronas** y su función es la de **transmitir señales entre el cerebro y el resto del cuerpo**, por lo que controla la capacidad de moverse, respirar, ver, pensar...
- En él se distinguen **dos partes: sistema nervioso central** (cerebro y médula espinal) y **sistema nervioso periférico** (todos los nervios que se ramifican desde la médula a todas las partes del cuerpo)

¿Como funciona el sistema nervioso?

En primer lugar, está el cerebro: compuesto por distintas partes, cada una tiene una función específica (por ejemplo, el cerebelo ayuda a mantener el equilibrio, el lóbulo frontal participa del pensamiento y toma de decisiones...)

A continuación, está la médula espinal: funciona como un cable de comunicaciones entre el cerebro y el resto del cuerpo, y controla los reflejos.

Finalmente, están las neuronas: células que se encargan de recibir y procesar la información para transmitirla al cerebro. Existen alrededor de 86.000 millones y se clasifican en 2 tipos:

- sensitivas > detectan luz, sonido, olor, temperatura... y envían la info al cerebro.
- motoras > transmiten mensajes del cerebro a los músculos para activar el movimiento.

>> ¿CUAL ES LA RELACIÓN ENTRE EL CEREBRO Y NUESTRA CONDUCTA?

Nuestra conducta y comportamiento está **determinado por sustancias químicas que hay en nuestro cerebro, por nuestras experiencias pasadas, por la influencia de nuestras emociones y por factores genéticos y ambientales.**

1) Por una cuestión química >> Dentro del cerebro existen unas sustancias químicas que en determinadas situaciones se activan influyendo en nuestro comportamiento. **Estas sustancias son los neurotransmisores** (por ejemplo, la dopamina) **y las hormonas** (por ejemplo, la adrenalina)

Estas sustancias **funcionan en nuestro cerebro como "drogas" ante determinadas situaciones:** por ejemplo, cuando alguien está "enganchado" a correr, es porque en esa situación su cerebro libera dopamina que le hace sentir bien.

En la adolescencia se producen grandes cambios hormonales que se reflejan en los altibajos emocionales.

2) Por una cuestión de aprendizaje >> Parte de nuestro comportamiento se explica porque aprendemos de experiencias pasadas. Nuestro cerebro ajusta y adecúa nuestro comportamiento basándose en lo que aprende.

3) Por influencia de las emociones >> Las emociones son reguladas por el cerebro e influyen en nuestra conducta hasta el punto de impulsarnos a actuar de ciertas maneras.

4) Por influencia de factores genéticos y ambientales:

- Nuestros genes pueden predisponernos a ciertos comportamientos y a tener determinados rasgos. Sin embargo, lo positivo es que pese a tener esos genes siempre se puede atenuar sus efectos.
- Las experiencias y el entorno en que crecemos también juegan un papel importante en cómo nos comportamos. En función de aquellas situaciones que vivimos, así nos comportaremos.

AP. 3.- LA COGNICIÓN: EL ARTE DE PENSAR.

Aunque parezca que lo que se aprende en el instituto no sirve para nada, el simple hecho de hacerlo te está ayudando a desarrollar tu mente, y gracias a ello podrás desarrollar habilidades mentales que te permitirán estar mejor preparado en el futuro.

La **COGNICIÓN** es el proceso mental que nos permite recibir información del exterior, almacenarla, interpretarla y utilizarla cuando sea necesario.

>> ¿CUALES SON LAS PRINCIPALES HABILIDADES COGNITIVAS QUE TIENE NUESTRA MENTE?

- 1) **La precepción**; es decir, la captación de información a través de los sentidos.
- 2) **Atención y concentración**; es decir, la capacidad de enfocarse en una información específica mientras se ignoran otros estímulos.
- 3) **Aprendizaje y memoria**; actividades que permiten al cerebro crear nuevas conexiones entre sus neuronas.
- 4) **Pensamiento crítico y creativo**. Con el pensamiento crítico podemos analizar información y tomar decisiones basadas en la razón; por su parte el pensamiento creativo nos permite imaginar posibilidades fuera de lo evidente.
- 5) **Lenguaje**; es decir, la capacidad para expresarnos a través de la palabra.
- 6) **Resolución de problemas**, es decir, la capacidad de identificar los problemas, analizarlos y encontrar las mejoras soluciones.

>> ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE MEJORAR NUESTRO PROCESO COGNITIVO?

La cognición es algo que **influye en nuestra vida diaria y en nuestro desarrollo**, y por eso es importante que prestemos atención a su mejora. **Algunas de las razones son la mejora de nuestro aprendizaje, posibilidad de mayores éxitos académicos y profesionales, mas capacidad para la toma de decisiones acertadas, una comunicación más efectiva... y sobre todo, una mejora de la salud mental** (en la actualidad hay evidencias científicas de que mantener la mente activa y desafiada contribuye a un menor riesgo de enfermedades como el Alzheimer)

AP. 4.- HÁBITOS SALUDABLES Y EL BIENESTAR.

- Perdona, ¿se encuentra usted bien? – le pregunta.

- Lo siento mucho, pero no tengo tiempo para hablar con usted, estoy muy ocupado y no puedo parar hasta que termine de cortar este tronco –contesta el leñador.

La otra persona echa un vistazo al hacha y ve el filo totalmente romo, de manera que es imposible que el leñador pueda cortar el tronco así. El leñador está dejándose el alma empleando todas sus fuerzas en su tarea, pero lo que está haciendo no es cortar, sino golpear el tronco con un hacha totalmente desafilada.

- Disculpe – insiste la otra persona - ¿No cree que sería mejor que parara unos minutos y afilara ese hacha? Seguro que así usted podría cortar el tronco más rápido.

- ¿Parar dice usted? – le contesta el leñador bastante contrariado – Ya le he dicho que estoy muy ocupado, y que no puedo parar hasta que termine de cortar el tronco.

"Afilar el hacha" significa prepararnos y cuidarnos a nosotros mismos para poder dar lo mejor de nosotros mismos. Para ello, es fundamental incorporar en nuestra vida unos **hábitos saludables** que repercutan positivamente en nuestras habilidades cognitivas.

FACETA FÍSICA	FACETA MENTAL	FACETA SOCIAL
Cuidar nuestro cuerpo es bueno físicamente, pero también para el cerebro, y eso se consigue de tres formas: - Alimentación saludable - Ejercicio físico regular - Sueño de calidad	Nuestra mente necesita ejercitarse y lo puede hacer de diferentes maneras como la estimulación mental, la lectura o la simple reflexión al final del día	Para el ser humano son muy importantes las relaciones sociales, compartir hobbies y momentos de diversión nos hace más felices, reduce el estrés... Además de felicidad, las relaciones sociales son necesarias para el apoyo emocional que todos necesitamos en algún momento.

AP. 5.- LOS CIRCUITOS DE RECOMPENSA DE LAS PERSONAS Y SU RELACIÓN CON LAS ADICCIONES.

En los seres humanos interviene una función que conocemos como **CIRCUITOS DE RECOMPENSA**. Esto es una **red de conexiones neuronales en el cerebro que liberan neurotransmisores para generar sensaciones de placer**. Gracias a esos circuitos el ser humano puede desarrollar comportamientos clave para su supervivencia.

Cuando experimentamos una sensación positiva, los neurotransmisores se liberan permitiendo la comunicación entre las neuronas. Existen muchos tipos de neurotransmisores, y para cada uno una clase receptores encargados de atender a esa señal. Una vez que cumplen su función, los receptores devuelven el neurotransmisor a su neurona original, y los efectos placenteros desaparecen.

El neurotransmisor más asociado con el circuito de recompensa es la **dopamina**. cuando algo nos satisface en mayor medida de lo esperado, se libera dopamina de manera natural, lo que nos enseña que eso es importante para nuestra vida. A partir de ahí, nuestro cerebro hace conexiones para repetir esa actividad y volver a experimentar el placer de realizarla.

>> ¿QUÉ SUCEDE DURANTE LAS ADICCIONES?? La dopamina que producimos de manera natural, después de comunicar al receptor es devuelta a su neurona original hasta que aparezca un nuevo estímulo.

Sin embargo, este funcionamiento se ve alterado por las "drogas" (ilegales o legales), ya que estas hacen que los neurotransmisores queden activos más tiempo del que le corresponde, porque el cerebro no es capaz de regularlas. Únicamente se eliminan a través del hígado, que las metaboliza a un ritmo muy lento.

>> ¿QUÉ PASA EN EL CEREBRO DE UNA PERSONA ADICTA? Las drogas estimulan la liberación de dopamina de una forma mucho más potente y descontrolada que cualquier estímulo natural. **Las drogas no permiten la sensación de "saciedad" ya que secuestran a la dopamina**, provocando que esas personas siempre quieran más y nunca sea suficiente.

AP. 6.- EFECTOS NEGATIVOS DE LAS ADICCIONES (>> DROGAS)

Las **ADICCIONES** se definen como los hábitos de comportamiento/consumo peligroso, de los cuales no se puede prescindir o que resulta muy difícil.

Las adicciones, especialmente el consumo de drogas tiene una serie de riesgos:

- 1) **Para la salud física**, como la dependencia o los problemas cardiacos, respiratorios, hepáticos...
- 2) **Para la salud mental**, que se traduce en trastornos psicológicos, cambios en el comportamiento...
- 3) **Sociales**, visibles cuando se deterioran la relación con los amigos y la familia
- 4) **Legales**, cuando se trata de sustancias/actividades ilegales.

*Es muy importante destacar que **durante la adolescencia el cerebro todavía se está formando** y que el consumo de drogas en esa etapa puede interferir con el **desarrollo mental y cognitivo** que corresponde de manera natural.*

Los **FACTORES DE RIESGO** son aquellas características personales o del entorno que incrementan la probabilidad de que una persona se vuelva adicta. Se pueden agrupar en 3 grandes grupos:

- 1) **Vinculados a la sustancia.**
- 2) **Vinculados a las características del individuo.** Por norma general, hay más riesgo en la adolescencia, en personas con baja autoestima, en personas que quieren experimentar y cuando existe una falta de conocimiento.
- 3) **Vinculados al contexto social.** El entorno en que nos movemos puede llevarnos a caer en la adicción. En este sentido, se puede distinguir entre el entorno cercano y las características de la sociedad en que vivimos.

Es necesario adoptar una actitud crítica para prevenir el consumo de drogas teniendo en cuenta que el conocer sus efectos negativos es poder para alejarse de ellas, realizando actividades saludables y desarrollando habilidades personales y sociales, como trabajando la autoestima, el autocontrol y la asertividad (aprende a decir NO), o buscando ayuda si es necesario.

AP. 7.- LA ADOLESCENCIA

La **ADOLESCENCIA** es la etapa de transición entre la infancia y la edad adulta., en la que se producen además de cambios físicos, una intensa evolución sino mental, emocional y social.

Existen **3 etapas** durante la adolescencia:

- Temprana (10-13 años): marcadas por los primeros cambios físicos provocados por las hormonas sexuales.
- **Media (14-17):** marcada por grandes cambios desde el punto de vista psicológico y de la personalidad
- **Tardía (18-21):** caracterizada porque en ella se alcanza la madurez física completa, y la reflexión por el futuro y la toma de decisiones.

>> LOS CAMBIOS PSICOLÓGICOS DE LA ADOLESCENCIA.

En esta etapa se producen profundos cambios que afectan a distintas vertientes:

1) Desarrollo cognitivo: el cerebro continúa madurando y empieza a razonar de manera lógica, aunque todavía no es capaz de controlar los impulsos o la planificación.

2) Desarrollo físico y sexual: existen cambios físicos significativos, que pueden afectar a la autoimagen y la autoestima hasta que no se consiguen aceptar.

3) Desarrollo emocional: se trata de un periodo caracterizado por la intensidad de las emociones y el aprender a gestionarlas, el autodescubrimiento...

4) La búsqueda de la identidad, que trata de dar respuestas a preguntas fundamentales (¿quién soy? ¿que quiero ser? ¿cómo me veo a mí mismo?)

La búsqueda de la identidad se materializa a través de la exploración de roles y personalidades, la formación de valores y creencias propias, la independencia emocional e intelectual, el desarrollo de la autoestima y la autoimagen, la influencia de las relaciones sociales o la aceptación continua.

5) Desarrollo de las relaciones interpersonales >> En esta fase comienza la formación de amistades íntimas, la necesidad de pertenencia y aceptación, la exploración de las relaciones amorosas...

6) Asumir desafíos y riesgos >> La presión social, el estrés académico o las incertidumbres sobre el futuro colocan al adolescente ante situaciones que no domina, lo que puede contribuir a la aparición de problemas de tipo mental (depresión, ansiedad...)

CARACTERÍSTICAS COMUNES DE LA PERSONALIDADE ADOLESCENTE.	DIFICULTADES PSICOLÓGICAS ASOCIADAS A LA ADOLESCENCIA.
Durante la adolescencia se dan unas características más o menos comunes a todos como son: • <i>búsqueda de identidad,</i> • <i>necesidad autonomía,</i> • <i>variaciones en la autoestima,</i> • <i>cambios de humor</i> • <i>deseo de experimentar y asumir riesgos</i> • <i>sensibilidad ante opiniones ajenas</i> • <i>desarrollo moral</i>	La adolescencia es una etapa compleja de evolución mental en la cual pueden aparecer problemas como • <i>ansiedad y estrés ante las presiones académicas</i> • <i>problemas de baja autoestima</i> • <i>presiones de conformidad (provocadas por el deseo de encajar)</i> • <i>comportamiento rebelde (provocado por la búsqueda de independencia)</i>

En definitiva, la adolescencia, con sus días buenos y sus días malos, es simplemente una parte del viaje hacia el descubrimiento de uno mismo