

TEMA 1.- EL SER HUMANO

AP. 1.- EL CONOCIMIENTO DEL SER HUMANO

EXISTEN TRES DISCIPLINAS QUE SE INTERRELACIONAN PARA COMPRENDER MEJOR AL SER HUMANO

PSICOLOGÍA

ESTUDIA LA MENTE PARA COMPRENDER EL COMPORTAMIENTO

ANTROPOLOGÍA

ESTUDIA EL COMPORTAMIENTO EN RELACIÓN AL GRUPO (TRADICIONES, RITUALES...)

VALORA LA DIVERSIDAD CULTURAL, AL TIEMPO QUE MUESTRA ASPECTOS UNIVERSALES COMUNES A LA HUMANIDAD (--> DESPEDIRSE DE LOS MUERTOS)

SOCIOLOGÍA

COMO LAS PERSONAS SE RELACIONAN ENTRE SI Y COMO SE ORGANIZAN EN SOCIEDADES (INSTITUCIONES, CLASES SOCIALES...)



TODO ELLO, GRACIAS AL ÓRGANO QUE CONTROLA TODO LO QUE OCURRE EN NUESTRO CUERPO: EL CEREBRO

COMO FUNCIONA?

AP. 2.- NEUROCIENCIA Y CONDUCTA

CIENCIA QUE ESTUDIA EL **SISTEMA NERVIOSO**, PARA COMPRENDER COMO FUNCIONA Y COMO INFLUYE EN NUESTRA CONDUCTA Y PENSAMIENTO

SISTEMA NERVIOSO

COMPUESTO POR CEREBRO, MÉDULA Y NEURONAS.

TRANSMITE SEÑALES ENTRE EL CEREBRO Y EL RESTO DEL CUERPO

DIVIDIDO EN 2 TIPOS

CENTRAL: CEREBRO Y MÉDULA

PERIFÉRICO: TERMINACIONES NERVIOSAS RAMIFICADAS

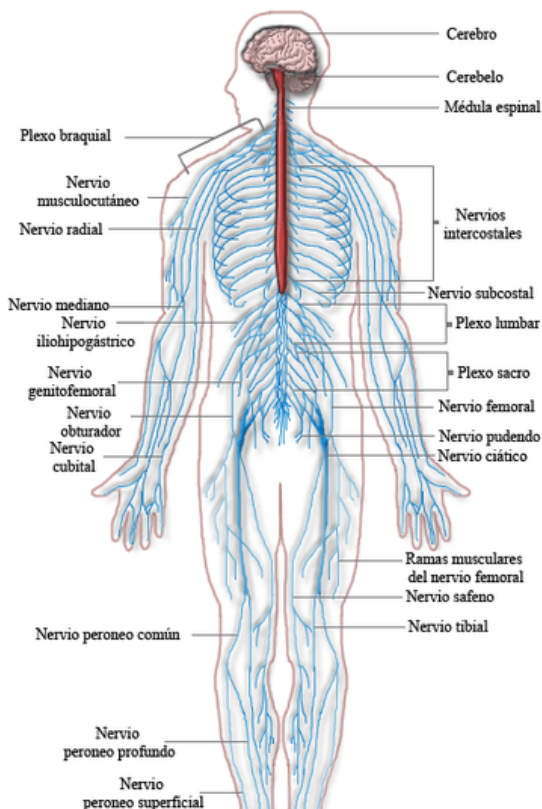
COMO FUNCIONA?

CEREBRO: DISTINTAS PARTES - DISTINTAS FUNCIONES

MÉDULA: CABLE DE COMUNICACIÓN CEREBRO-RESTO

NEURONAS: SON CÉLULAS QUE RECIBEN Y PROCESAN LA INFORMACIÓN

TENEMOS APROX. 86.000 DIVIDIDAS EN 2 TIPOS :
SENSITIVAS Y MOTORAS



GRACIAS A LAS NEURONAS HAY UNA COMUNICACIÓN CONSTANTE ENTRE EL CEREBRO Y EL RESTO DEL CUERPO, LO QUE NOS PERMITE REACCIONAR RAPIDAMENTE ANTE LOS CAMBIOS EN EL ENTORNO.

A VECES, LA "TOMA DE DECISIÓN" SE DA EN EL CEREBRO, A VECES, LA REACCIÓN ES MÁS INMEDIATA, SIENDO LA QUE PRIMERO DECIDE LA MÉDULA ESPINAL, ANTES DE QUE EL CEREBRO "REFLEXIONE2 LA INFOMRACIÓN

>> CUAL ES LA REACCIÓN ENTRE EL CEREBRO Y NUESTRA CONDUCTA?

1) PROCESOS QUÍMICOS — A PARTIR DE NEUROTRANSMISORES Y HORMONAS

SUSTANCIAS QUÍMICAS QUE PERMITEN LA COMUNICACIÓN ENTRE LAS NEURONAS

ES FUNDAMENTAL LA **DOPAMINA**, CON LA QUE EXPERIMENTAMOS LA SENSACIÓN DE PLACER

SUSTANCIAS QUÍMICAS PRODUCIDAS POR UNA CELULA QUE EJERCEN EFECTOS FISIOLÓGICOS SOBRE OTRAS CÉLULAS

UN EJEMPLO LA **ADRENALINA**, QUE PREDISPONE AL CUERPO PARA RESPONDER RÁPIDO

EN LA ADOLESCENCIA GRANDES CAMBIOS HORMONALES

2) APRENDIZAJE — A PARTIR DE EXPERIENCIAS PASADAS

3) INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES

TIENEN UN IMPACTO SIGNIFICATIVO EN NUESTRA CONDUCTA

"APRENDER DE LOS MIEDOS"

4) FACTORES GENÉTICOS Y AMBIENTALES

NOS PREDISPONEN A CIERTOS COMPORTAMIENTOS, ENFERMEDADES...

IMPORTANCIA DEL CONTEXTO EN EL QUE CRECEMOS Y NOS RELACIONAMOS

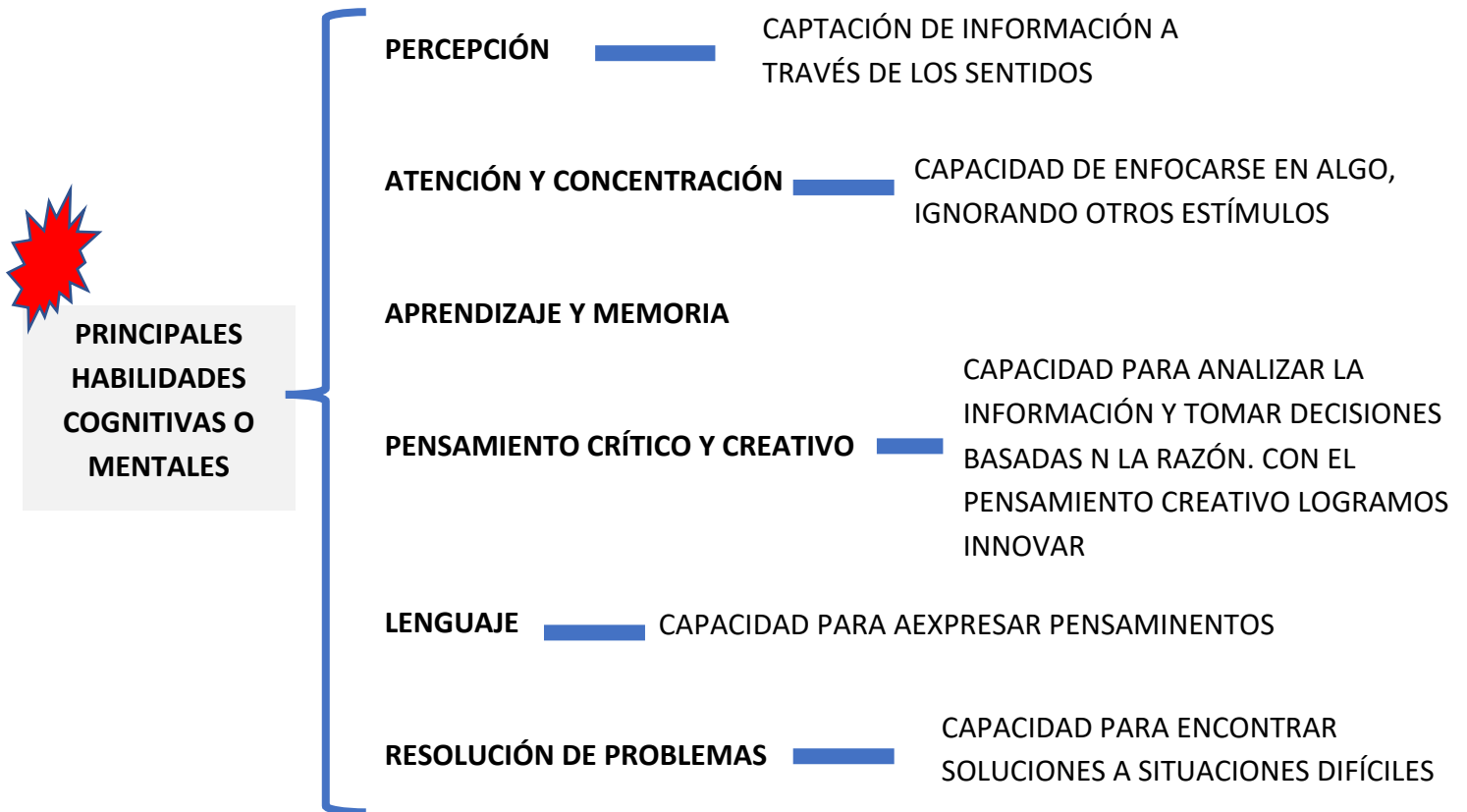
LAS PERSONAS Y SU "RENDIMIENTO" VISTO COMO UN COCHE

ALIMENTACIÓN = GASOLINA
GENES = MOTOR
CONTEXTO = COMO TRATAMOS AL COCHE

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

PROCESO MENTAL QUE NOS PERMITE RECIBIR LA INFORMACIÓN, PROCESARLA, ALMACENARLA, INTERPRETARLA Y UTILIZARLA DE DIFERENTES MANERAS

EX.- RESOLVER UN PROBLEMA, RECORDAR UN CUMPLEAÑOS...



LA IMPORTANCIA DE MEJORAR EL PROCESO COGNITIVO

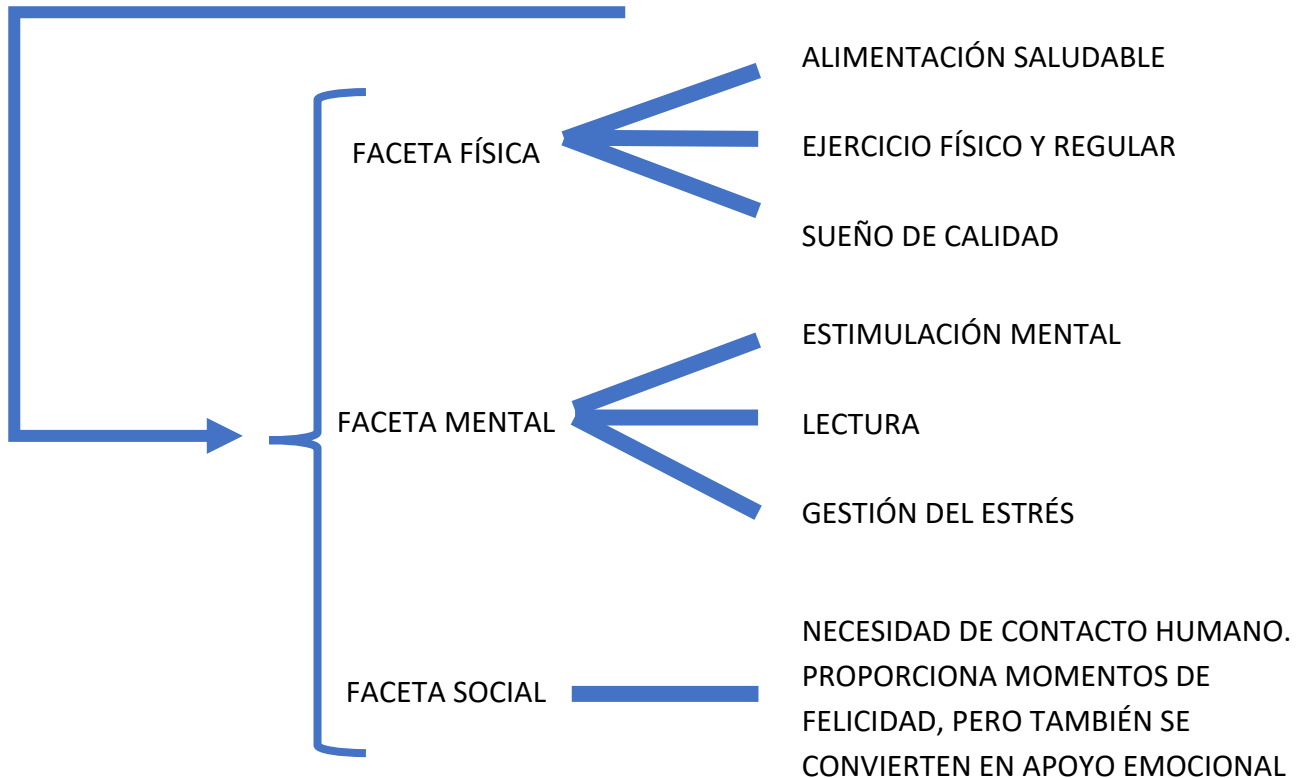
- >> **MEJORA DEL APRENDIZAJE Y LA COMPRENSIÓN**
- >> **ÉXITO ACADÉMICO Y PROFESIONAL**
- >> **TOMA DE DECISIONES**
- >> **CREATIVIDAD E INNOVACIÓN**
- >> **COMUNICACIÓN AFECTIVA**
- >> **ADAPTABILIDAD Y FLEXIBILIDAD MENTAL**
- >> **SALUD MENTAL Y BIENESTAR GENERAL**

AP. 4.- BIENESTAR Y HÁBITOS SALUDABLES



PARA ALCANZAR EL BIENESTAR PERSONAL ES FUNDAMENTAL DESARROLLAR HÁBITOS SALUDABLES QUE NOS PERMITAN MEJORAR NUESTRAS HABILIDADES COGNITIVAS.

CLASIFICACIÓN DE LOS HÁBITOS SALUDABLES



AP. 5.- CIRCUÍTOS DE RECOMPENSA Y SU RELACIÓN CON LAS ADICCIONES



RED DE CONEXIONES NEURONALES EN EL CEREBRO QUE FUNCIONA MEDIANTE LA LIBERACIÓN DE NEUROTRANSMISORES QUE GENERAN SENSACIONES DE PLACER EN RESPUESTA A DETERMINADOS COMPORTAMIENTOS

EXISTEN MUCHOS TIPOS DE NEUROTRANSMISORES, PERO EL MÁS ASOCIADO CON EL CIRCUÍTO DE RECOMPENSA ES LA DOPAMINA

CUANDO SE PRODUCE UNA SATISFACCIÓN, LA DOPAMINA SE LIBERA DE MANERA NATURAL, LO QUE NOS AYUDA A APRENDER QUE ESO ES IMPORTANTE Y QUERAMOS REPETIR

¿COMO INTERVIENE EL CIRCUÍTO DE RECOMPENSA EN LA ADICCIÓN?



LOS NEUROTRANSMISORES ENCARGADOS DE PROMOVER LAS SEÑALES QUÍMICAS DEL PLACER FORMAN PARTE DEL CEREBRO



EXISTEN ACTIVIDADES HUMANAS QUE LIBERAN NEUROTRANSMISORES DE MANERA NATURAL PARA ASEGURAR QUE MANTENEMOS ESAS CONDUCTAS, PERO TAMBIÉN EXISTEN SUSTANCIAS EXTERNAS QUE ACTÚAN SOBRE LOS NEUROTRANSMISORES PARA CONFUNDIRLOS: **LAS DROGAS**



UN NEUROTRANSMISOR NATURAL ES ELIMINADO DE FORMA NATURAL DESPUES DE COMUNICAR LA SEÑAL AL RECEPTOR, MIENTRAS QUE EN EL CASO DE LAS DROGAS PERMANECEN MÁS TIEMPO ACTIVAS PORQUE EL CEREBRO NO TIENE ESA CAPACIDAD NATURAL DE ELIMINARLOS, SURGIENDO EL PROBLEMA

¿QUE PASA EN EL CEREBRO DE UNA PERSONA ADICTA?

CON EL PASO DEL TIEMPO, CUANDO TENEMOS ESTÍMULOS NATURALES, LA POSIBILIDAD DE SORPRENDERNOS SE REDUCE, Y LA DOPAMINA GENERADA SE AUTOREGULA Y SE REDUCE. SIN EMBARGO, CON LAS DROGAS Y OTRAS ADICCIONES NO SE PRODUCE ESA DISMINUCIÓN NATURAL DE DOPAMINA

LA DOPAMINA QUEDA "SECUESTRADA", POR LAS DROGAS Y POR ESO LAS PERSONAS ADICTAS SIEMPRE NECESITAN MÁS Y NUNCA ES SUFICIENTE.

AP. 6.- EFECTOS NEGATIVOS DE LAS ADICCIONES

LAS ADICCIONES SE DEFINEN COMO HÁBITOS DE COMPORTAMIENTO PELIGROSO O DE CONSUMO DE SUSTANCIAS DE LAS QUE NO SE PUEDE PRESCINDIR O QUE RESULTA MUY DIFÍCIL

PERO TEN EN CUENTA QUE...

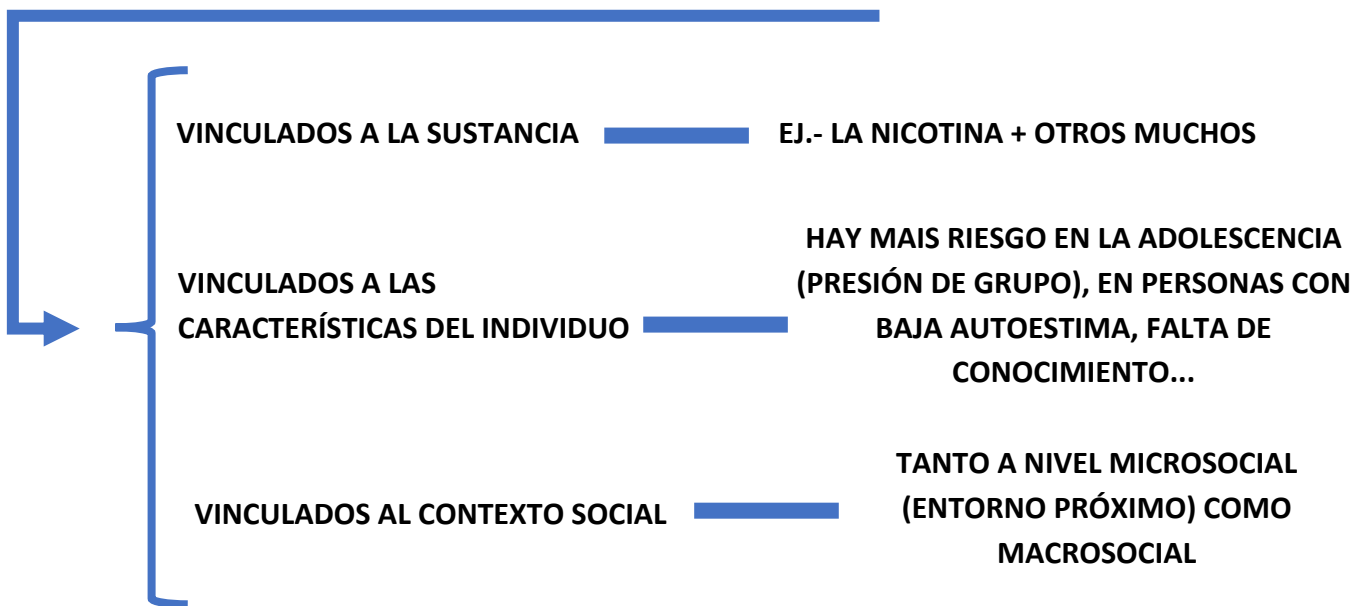
LAS ADICCIONES NO SON SOLO CON SUSTANCIAS ILEGALES, SINO TAMBIÉN CON SUSTANCIAS LEGALES



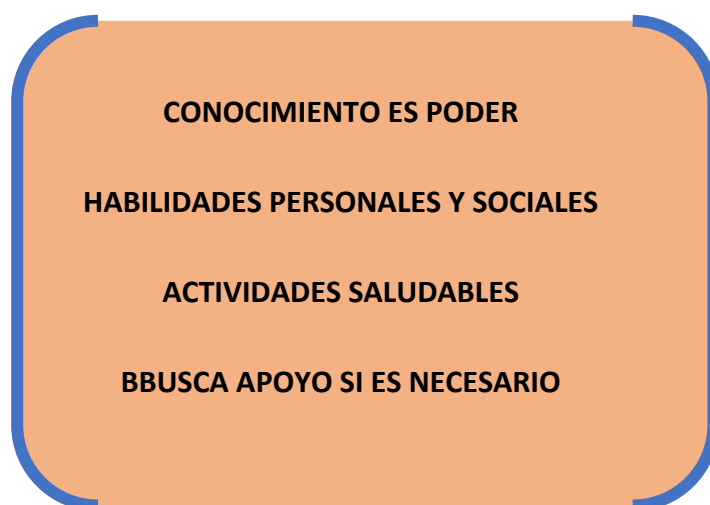
AP. 7.- FACTORES DE RIESGO RELACIONADOS CON LAS ADICCIONES

SON AQUELLAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES O DEL ENTORNO QUE AUMENTAN LA POSIBILIDAD DE CAER EN UNA ADICCIÓN.

EXISTEN TRES GRANDES GRUPOS DE FACTORES DE RIESGO



ACTITUD PREVENTINA FRENTE AL CONSUMO



AP. 8.- LA ADOLESCENCIA

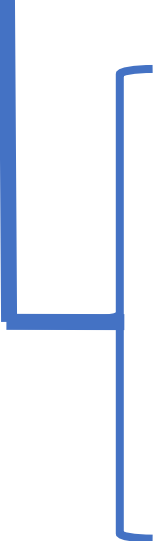
ETAPA DE TRANSICIÓN ENTRE LA INFANCIA Y LA EDAD ADULTA. EN ELLA SE PRODUCE UN CAMBIO FÍSICO, PERO TAMBIEN MENTAL, EMOCIONAL Y SOCIAL

ADOLESCENCIA TEMPRANA	10-13 AÑOS. SE DESARROLLAN LAS HORMONAS SEXUALES, QUE VA ACOMPAÑADO DE CAMBIOS FÍSICOS: CRECIMIENTO, CAMBIO DE VOZ, VELLO PÚBLICO. TAMBIÉN SE ACOMPAÑA DE UN AUMENTO DE LAS RELACIONES SOCIALES
ADOLESCENCIA MEDIA	14-17 AÑOS. GRANDES CAMBIOS PSICOLÓGICOS Y DE PERSONALIDAD. BÚSQUEDA DE MAYOR INDEPENDENCIA DE LOS PADRES.
ADOLESCENCIA TARDÍA	18-21 AÑOS. MADUREZ FÍSICA COMPLETA. MAYOR PREOCUPACIÓN POR EL FUTURO Y CAPACIDAD DE REFLEXIÓN.

CAMBIOS PSICOLÓGICOS EN LA ADOLESCENCIA

DESARROLLO COGNITIVO	MAYOR CAPACIDAD DE RAZONAR, PERO TODAVÍA DIFICULTAD PARA CONTROLAR IMPULSOS
DESARROLLO FÍSICO Y SEXUAL	CAMBIOS SIGNIFICATIVOS QUE PUEDEN AFECTAR A LA AUTOIMAGEN Y AUTOESTIMA
DESARROLLO EMOCIONAL	GRANDES CAMBIOS EMOCIONALES, SE INTERCAMBIAN MOMENTOS DE ALEGRÍA CON TRISTEZA
BÚSQUEDA DE IDENTIDAD	BÚSQUEDA DE RESPUESTAS A PREGUNTAS FUNDAMENTALES: QUIEN SOY? QUE QUIERO SER?... FORMACIÓN DE VALORES Y CREENCIAS, INDEPENDENCIA EMOCIONAL, DESARROLLO DE LA AUTOSTIMA...
DESARROLLO DE RELACIONES INTERPERSONALES	FORMACIÓN DE AMISTADES ÍNTIMAS, RELACIONES ROMÁNTICAS, NECESIDADE DE PERTENENCIA Y ACEPTACIÓN
ENFRENTARSE A DESAFÍOS Y RIESGOS	PRESIÓN SOCIAL, ESTRÉS ACADÉMICO, INCERTIDUMBRES SOBRE EL FUTURO... SON SITUACIONES QUE PUEDEN PROVOCAR DEPRESIÓN O ANSIEDAD

CARACTERÍSTICAS COMUNES DE LA PERSONALIDAD ADOLESCENTE



BÚSQUEDA DE IDENTIDAD

NECESIDAD DE AUTONOMÍA

VARIACIONES EN LA AUTOESTIMA

CAMBIOS DE HUMOR

EXPERIMENTACIÓN Y RIESGOS

DIFICULTADES PSICOLÓGICAS ASOCIADAS A LOS CAMBIOS EN LA ADOLESCENCIA



ANSIEDAD Y ESTRÉS ANTE LAS PRESIONES ACADÉMICAS Y EXPECTATIVAS SOCIALES

PROBLEMAS DE AUTOESTIMA Y AUTOIMAGEN

PRESIONES DE CONFORMIDAD

COMPORTAMIENTO REBELDE Y DE RIESGO