



1. [El sistema nervioso](#)
2. [El cerebro y su estudio](#)
3. [¿Cómo te comportas?](#)
4. [Tú dentro del grupo](#)
5. [Sobrevivir a la adolescencia](#)

1

1. El sistema nervioso



El **sistema nervioso** es una gran **red de comunicaciones** formada por **nervios** que está dirigida desde el **encéfalo**.

Función sensorial

Función integradora

Función motora

Organización del sistema nervioso



Sistema nervioso

Sistema nervioso central

Sistema nervioso periférico

Encéfalo

Médula espinal

Somático

Autónomo

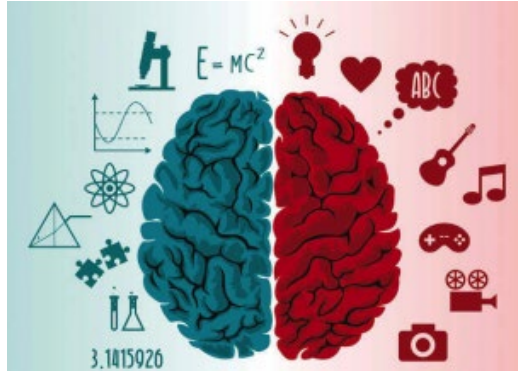
- Cerebro

- Cerebelo

- Tronco encefálico

Nervios

2. El cerebro y su estudio



El **cerebro** es el **órgano principal** de tu sistema nervioso. Está en el interior de la cabeza, protegido por el **cráneo**, y pesa alrededor de **1,3 kg.**

2 hemisferios

Izquierdo:

- Verbal, analítico, ordenado
- Controla el lado derecho del cuerpo
- Lógica, lenguaje, matemáticas

Derecho:

- Intuitivo
- Controla el lado izquierdo del cuerpo
- Actividad artística e imaginativa, fantasías y sentimientos

4 lóbulos

- Frontal
- Parietal
- Occipital
- Temporal

2. El cerebro y su estudio

2.1. Neuronas



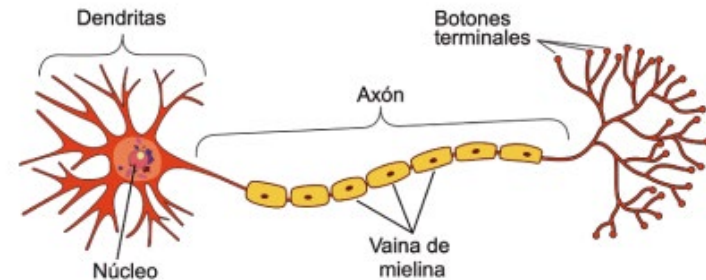
La neurona o célula nerviosa es la unidad básica del sistema nervioso.

Neuronas sensitivas

Neuronas motoras

Neuronas de asociación

estructura



Los **neurotransmisores** son unas **sustancias** segregadas y elaboradas por las neuronas que se emplean para **transmitir la información** entre las neuronas mediante las **sinapsis químicas**.

2. El cerebro y su estudio

2.2. Neurociencia, conducta y cognición

La **neurociencia** es una **disciplina científica** que se encarga de estudiar cómo funciona tu **sistema nervioso** con el objetivo de explicar el **proceso cognitivo** y la **conducta**:

El proceso cognitivo:

Operación mental para procesar la información que captas del entorno



Las **habilidades cognitivas** son tus aptitudes relacionadas con el procesamiento de la información

Disciplinas artísticas

Conocimiento de las ciencias

Expresión con las letras

La conducta:

Respuestas que se generan en relación con el entorno y sus estímulos



La **psicología** estudia la conducta observando su comportamiento dependiendo de tres principios:

La causalidad

La motivación

La finalidad



Reglas mnemotécnicas

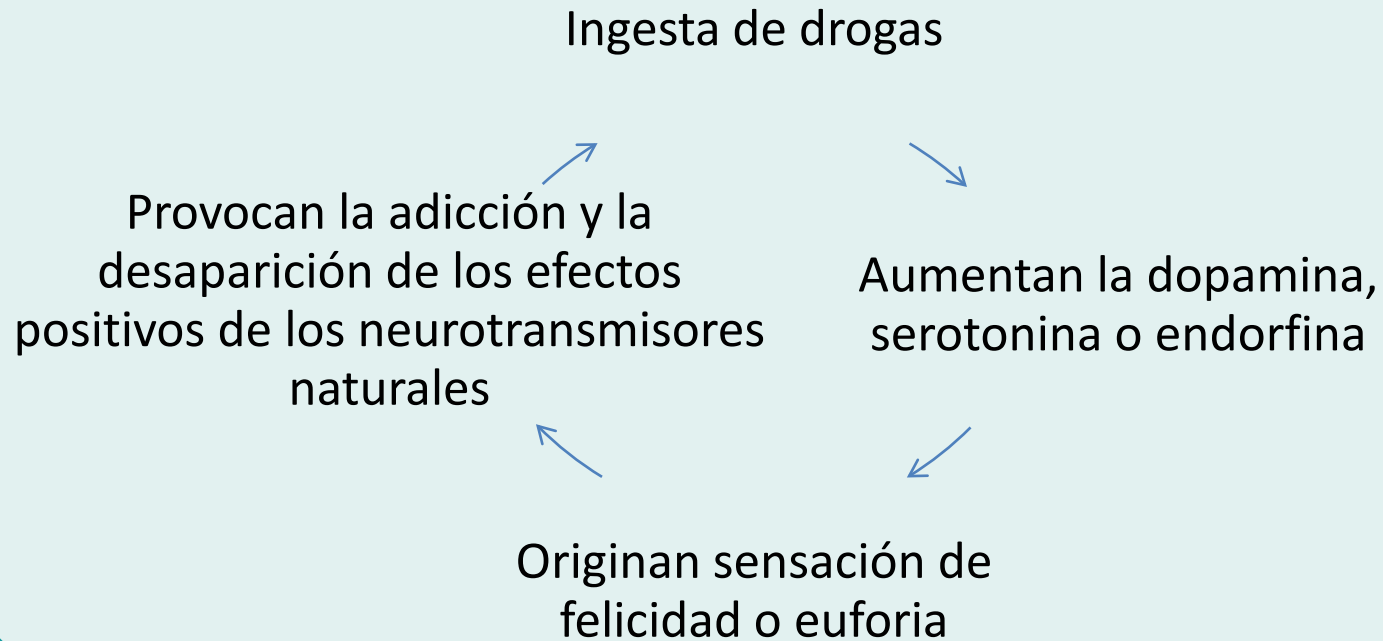
[5 de los métodos más utilizados en las Reglas Mnemotécnicas](#)

2. El cerebro y su estudio

2.3. El circuito de recompensa y su relación con las adicciones



El **circuito de recompensa** y su relación con las **adicciones**:



2. El cerebro y su estudio

2.4. Bienestar y hábitos saludables



Alimentación:

- Dieta sana y saludable
- Limitar los azúcares
- Supervisión médica

Sueño:

- Activa procesos de memorización
- Descansar al menos 8 horas
- La falta de descanso ser negativa

Bienestar y hábitos saludables

Afectividad:

- La positividad genera alegría, entusiasmo y empatía
- Es importante cuidar las relaciones sociales

Gestión del estrés:

- Es una respuesta física automática
- Pensar en positivo y controlar la respiración

3. ¿Cómo te comportas?

3.1. Fundamentos biológicos de la conducta

3.2. Patrones innatos de la conducta

Fundamentos biológicos de la conducta

Cerebro

Sistema endocrino

Genética

Patrones innatos de la conducta

Son el fenómeno nervioso más simple.

Reflejos

Instintos

Son comportamientos realizados de forma similar por todos los miembros de una especie y buscan la conservación.

Es el movimiento orientado de un ser vivo como respuesta a la percepción de un estímulo.

Las taxis

La impronta

Es el vínculo afectivo que formamos con las personas que nos alimentan, cuidan, enseñan y protegen.

3. ¿Cómo te comportas?

3.3. Procesos cognitivos

Procesos cognitivos

Operaciones mentales para **procesar** la **información** que le llega a través de la **percepción** de los **sentidos**

Procesos implicados en el aprendizaje

Percepción - atención

- Nos fijamos en los estímulos que nos interesan y desechemos el resto

Motivación

- Nos impulsa a aprender mediante recompensas, planes, expectativas...

Memoria

- En nuestro cerebro almacenamos información y la recuperamos cuando la necesitamos.

Procesamiento de la información

- Procesar información y codificarla de forma que tenga un significado para almacenarla en la memoria

3. ¿Cómo te comportas?

3.3. Procesos cognitivos



Teorías sobre el desarrollo y el aprendizaje

El **estructuralismo y asociacionismo** de Wilhelm Wundt, que centró su estudio en las funciones de la mente: pensamiento, inteligencia, memoria, consciencia y comprensión.

El **funcionalismo**, donde destaca William James, que hizo hincapié en el contexto y el entorno.

El **conductismo**, desarrollado por Iván Pávlov con el célebre experimento del perro, se centra en reforzar los comportamientos positivos y eliminar los negativos.

La **escuela de Palo Alto**, donde desarrolló su carrera Paul Watzlawick, que se centró en la interacción de los sujetos.

El **psicoanálisis** de Sigmund Freud es una teoría de análisis clínico que analiza el inconsciente de las personas

Las teorías de la **Gestalt**, cuyo principal exponente es Frederick S. Perls, se centra en las experiencias vividas por cada individuo.

La **orientación humanística** de Abraham Maslow, que considera al individuo de forma positiva con derecho a la autodeterminación.

El **cognitivismo** es una teoría psicológica cuyo objeto de estudio es cómo la mente interpreta, procesa y almacena la información en la memoria.

3. ¿Cómo te comportas?

3.3. Procesos cognitivos



Metacognición

Capacidad para **reflexionar** sobre el proceso de **pensamiento** y la forma en que **aprendemos**

Estrategias de aprendizaje

Conjunto de procesos que permiten una mejor **asimilación de la información**

Inteligencia Emocional

- Reconocer sentimientos propios y ajenos, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones
- Utilizar las emociones en nuestro beneficio
- Solucionar conflictos, comunicar efectivamente, comprender contextos emocionales
- Tomar decisiones, superar situaciones difíciles y trabajar en equipo.

Inteligencia Ejecutiva

- Tomar decisiones de manera meditada y en su justo tiempo
- Frenar los impulsos, reflexionar sobre lo que sentimos y lo que pensamos
- Saber planificar nuestras acciones y dirigir nuestra atención



Técnicas de estudio
[Unibetas](#)



4. Tú dentro del grupo



El Grupo

- **Sistema social** compuesto por **individuos** que está construido en base a la **interacción de sus miembros**
- La familia, los compañeros de clase, los amigos, tu equipo, la gente del barrio...
- El grupo hace que tus comportamientos o decisiones se vean **influenciados** por las personas que lo forman.
- Los miembros de un grupo **comparten** creencias, ideas, emociones y pensamientos que intercambian con sus interacciones, se **enriquecen** en el grupo y **disfrutan** de compañía.

Presión de grupo

Fuerza, negativa o positiva, que ejerce un determinado **grupo** hacia una persona

La **asertividad** es la habilidad y capacidad de una persona para **hacer valer su criterio** y sus **derechos sin negar** los derechos de los **demás**.

Para **evitar** ser absorbido por la corriente del grupo hay que tener **personalidad** y **saber decir que no**. Para expresarlo, hay que ser **asertivo**.

4. Tú dentro del grupo



Normas, roles y estereotipos

Normas

- Guían el modo en el que los miembros del grupo interactúan y colaboran

Roles

- Papel que cada miembro tiene en el grupo: el líder, el gracioso, el cotilla...

Estereotipos

- Imágenes mentales que los individuos construimos acerca de los otros

Estereotipos de género

Roles de Género que debemos desafiar

Mujer:

- Rol reproductivo
- Espacio doméstico
- Trabajo no remunerado
- Servicio y cuidado de person
- Mediación-subordinación



Hombre:

- Rol productivo
- Espacio público
- Trabajo remunerado
- Poder y responsabilidad
- Autoridad-dominación

5. Sobrevivir a la adolescencia

5.1. La adolescencia y su significado evolutivo



Adolescencia



Etapas del desarrollo del individuo marcada por el **crecimiento físico** y el desarrollo acelerado debido a diversos **cambios biológicos** que se produce aproximadamente entre los **10-12** y los **18-20** años de edad.

La adolescencia y su significado evolutivo

Enfoque psicoanalista:

Supone que las dificultades de la pubertad son internas al individuo y que esta etapa está marcada por conflictos y dificultades.

Enfoque sociológico:

Sitúa el origen de los conflictos en el contexto social y los acontecimientos externos
Destaca la dificultad que tiene el adolescente para superar sus tareas evolutivas.

Enfoques

Teoría focal:

Los adolescentes deben enfrentarse a diversos cambios, pero no todos a la vez (cambios físicos, cambio de roles). Viven esta transición evolutiva sin grandes traumas.

Teoría cognitiva:

Se produce un cambio cognitivo al que se tiene que adaptar, suponiéndole un gran esfuerzo.
Se desarrolla el pensamiento abstracto, lo que le abre un nuevo mundo difícil de comprender.

5. Sobrevivir a la adolescencia

5.2. Fases de la adolescencia. Cambios físicos y psicológicos



Adolescencia temprana

- Comprende desde los **10-11 años hasta los 13** y se producen los primeros **cambios físicos**
- Se produce el llamado **estirón puberal**
- Empiezan a segregarse **hormonas sexuales**
- Se producen **cambios psicológicos**
- Las **amistades** cobran gran importancia y los **padres** pasan a un **segundo plano**

Adolescencia media

- Comprende entre los **14 y 16 años**
- Se empieza a desarrollar el **pensamiento abstracto** y comienzan los **cambios a nivel psicológico**
- Se preocupa de buscar su **propia identidad**
- Se busca un **grupo social** y **diferenciarse de los padres**
- Vulnerable a ciertos **comportamientos de riesgo para la salud**, como las drogas y el alcohol

Adolescencia tardía

- Comprende desde los **19 hasta los 21 años**
- Se empieza a alcanzar una **madurez psicológica**
- El adolescente **deja de sentir** la necesidad de **llamar la atención**
- El sentimiento de **pertenencia al grupo** pasa a ser **menor**
- Las relaciones con los **padres y las madres** pasan a ser más **estables y llevaderas**