

1

Tu



1. [El sistema nerviós](#)
2. [El cervell i el seu estudi](#)
3. [Com et comportes?](#)
4. [Tu dins del grup](#)
5. [Sobreviure a l'adolescència](#)

1

1. El sistema nerviós



El **sistema nerviós** és una gran **xarxa de comunicacions** formada per **nervis** que està dirigida des de l'**encèfal**.

Funció sensorial

Funció integradora

Funció motora

Organització del sistema nerviós



Sistema nerviós

Sistema nerviós central

Sistema nerviós perifèric

Encèfal

Medul·la espinal

Somàtic

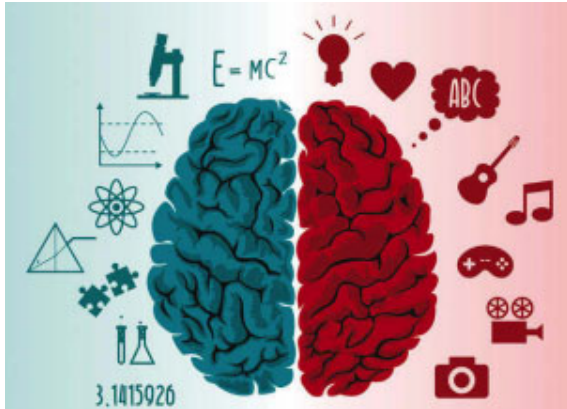
Autònom

- Cervell

- Cerebel

- Tronc encefàlic

Nervis



El **cervell** és l'òrgan principal del teu sistema nerviós. És a l'interior del cap, protegit pel **crani**, i pesa al voltant d'**1,3 quilograms**.

2 hemisferis

Esquerra:

- Verbal, analític, ordenat
- Controla el costat dret del cos
- Lògica, llenguatge, matemàtiques

Dret:

- Intuïtiu
- Controla el costat esquerre del cos
- Activitat artística i imaginativa, fantasies i sentiments

4 lòbuls

- Frontal
- Parietal
- Occipital
- Temporal

2. El cervell i el seu estudi

2.1. Neurones



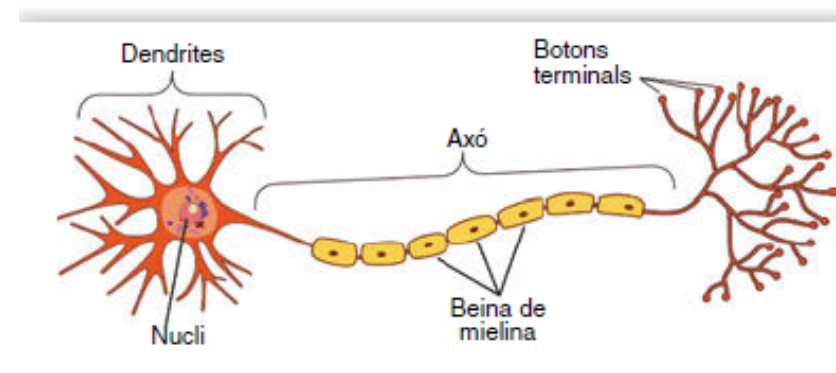
La neurona o cèl·lula nerviosa és la unitat bàsica del sistema nerviós.

Neurones sensibles

Neurones motores

Neurones d'associació

estructura



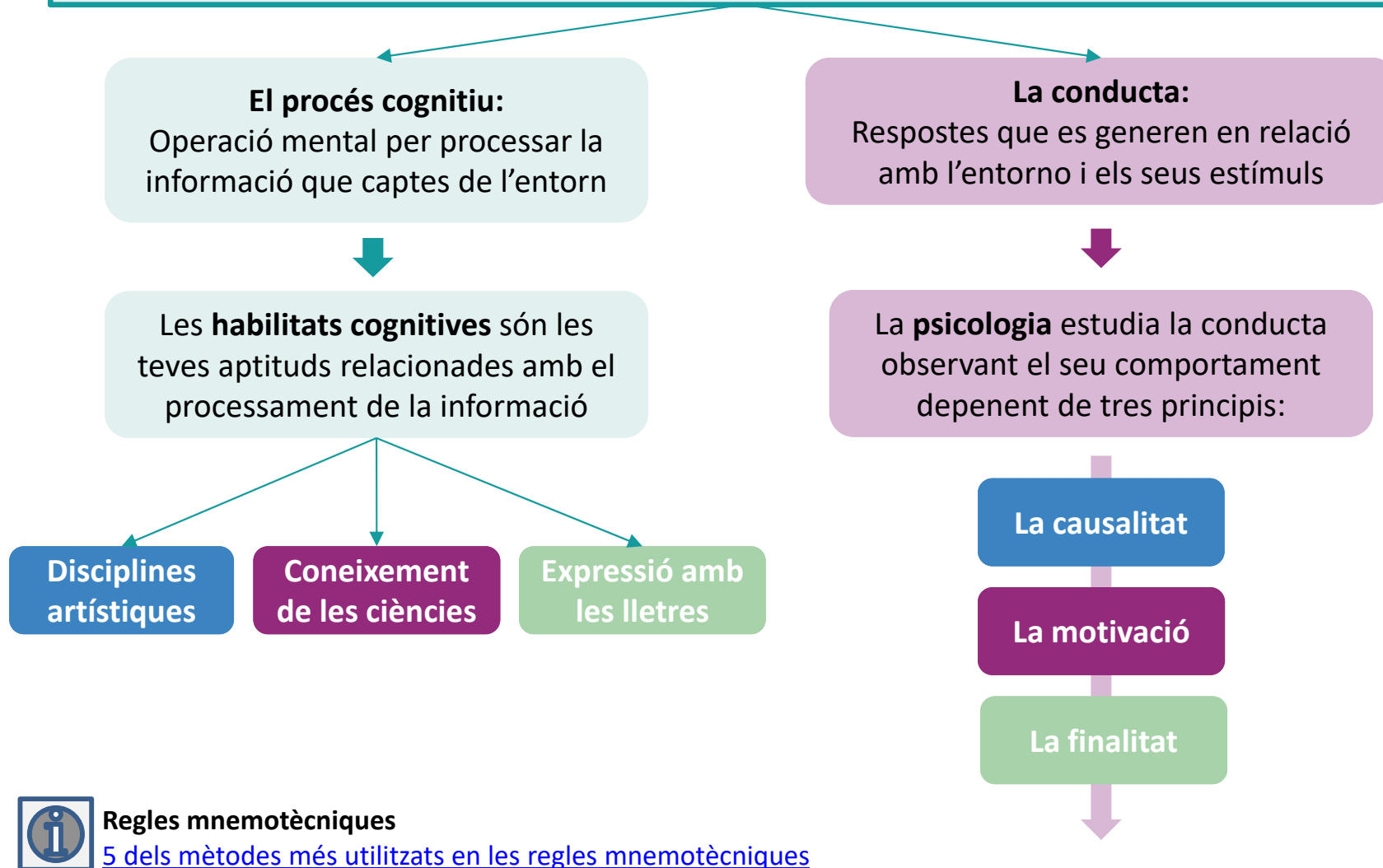
Els **neurotransmissors** són unes **substàncies** segregades i elaborades per les neurones que s'empren per **transmetre la informació** entre les neurones mitjançant les **sinapsis químiques**.

2. El cervell i el seu estudi

2.2. Neurociència, conducta i cognició



La **neurociència** és una **disciplina científica** que s'encarrega d'estudiar com funciona el teu **sistema nerviós** amb l'objectiu d'explicar el **procés cognitiu** i la **conducta**:

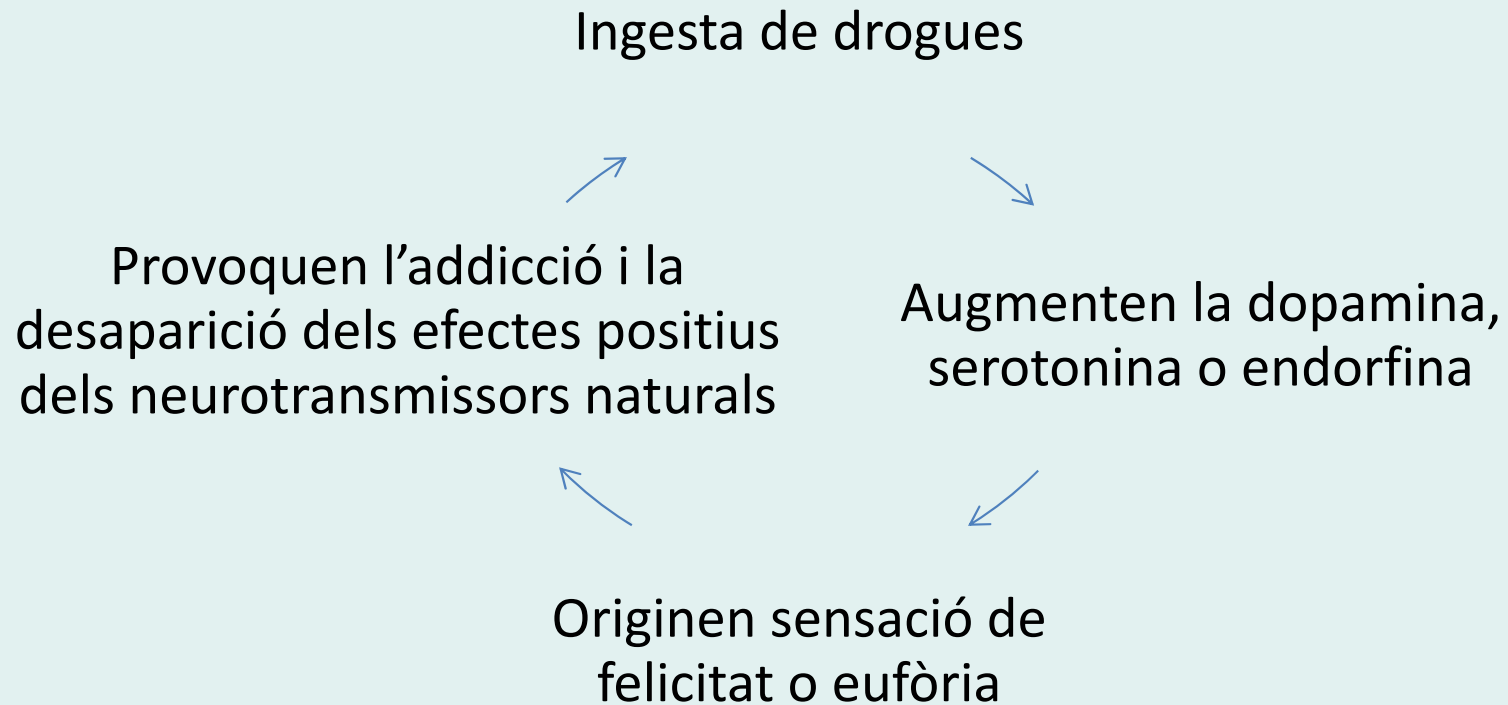


Regles mnemotècniques

[5 dels mètodes més utilitzats en les regles mnemotècniques](#)



El **circuit de recompensa** i la seva relació amb les **addiccions**:





Alimentació:

- Dieta sana i saludable
- Limitar els sucres
- Supervisió mèdica

Son:

- Activa processos de memorització
- Descansar almenys 8 hores
- La falta de descans és negativa

Benestar i hàbits saludables

Afectivitat:

- La positivitat genera alegria, entusiasme i empatia
- És important tenir cura de les relacions socials

Gestió de l'estrès:

- És una resposta física automàtica
- Pensar en positiu i controlar la respiració

3. Com et comportes?

3.1. Fonaments biològics de la conducta

3.2. Patrons innats de la conducta



Fonaments biològics de la conducta

Cervell



Sistema endocrí



Genètica

Patrons innats de la conducta

Són el fenomen nerviós més simple.

Reflexos

Instints

Són comportaments realitzats de forma similar per tots els membres d'una espècie i busquen la conservació.

És el moviment orientat d'un ésser viu com a resposta a la percepció d'un estímul.

Les taxis

L'empremta

És el vincle afectiu que formem amb les persones que ens alimenten, cuiden, ensenyen i protegeixen.

3. Com et comportes?

3.3. Processos cognitius



Processos cognitius

Operacions mentals per **processar** la **informació** que li arriba a través de la **percepció** dels **sentits**

Processos implicats en l'aprenentatge

Percepció - atenció

- Ens fixem en els estímuls que ens interessen i rebutgem la resta.

Motivació

- Ens impulsa a aprendre mitjançant recompenses, plans, expectatives...

Memòria

- En el nostre cervell emmagatzemem informació i la recuperem quan la necessitem.

Processament de la informació

- Processar informació i codificar-la de manera que tingui un significat per emmagatzemar-la en la memòria.



Teories sobre el desenvolupament i l'aprenentatge

L'**estructuralisme i associacionisme** de Wilhelm Wundt, que va centrar el seu estudi en les funcions de la ment: pensament, intel·ligència, memòria, consciència i comprensió.

El **funcionalisme**, en què destaca William James, que va fer èmfasi en el context i l'entorn.

El **conductisme**, desenvolupat sobretot per Ivan Pàvlov amb el cèlebre experiment del gos de Pàvlov, se centra a reforçar els comportaments positius i eliminar els negatius.

L'**escola de Palo Alto**, on va desenvolupar la seva carrera Paul Watzlawick, que es va centrar en la interactuació dels subjectes.

La **psicoanàlisi** de Sigmund Freud és una teoria d'anàlisi clínica que analitza l'inconscient de les persones.

Les teories de la **Gestalt**, el principal exponent de la qual és Frederick S. Perls, se centren en les experiències viscudes per cada individu.

L'**orientació humanística** d'Abraham Maslow, que considera l'individu de forma positiva amb dret a l'autodeterminació.

El **cognitivisme** és una teoria psicològica l'objecte d'estudi de la qual és com la ment interpreta, processa i emmagatzema la informació en la memòria.

3. Com et comportes?

3.3. Processos cognitius



Metacognició

Capacitat per **reflexionar** sobre el procés de **pensament** i la forma en què **aprenem**

Estratègies d'aprenentatge

Conjunt de processos que permeten una millor **assimilació de la informació**

Intel·ligència emocional

- Reconèixer sentiments propis i aliens, de motivar-nos i de manejar adequadament les relacions
- Utilitzar les emocions en el nostre benefici
- Solucionar conflictes, comunicar efectivament, comprendre contextos emocionals
- Prendre decisions, superar situacions difícils i treballar en equip.

Intel·ligència executiva

- Prendre decisions de manera meditada i en el moment just
- Frenar els impulsos, reflexionar sobre el que sentim i el que pensem
- Saber planificar les nostres accions i dirigir la nostra atenció



Tècniques d'estudi

[Unibetas](http://www.unibetas.com)



El grup

- **Sistema social** compost per **individus** que està construït sobre la base de la **interacció dels seus membres**.
- La família, els companys de classe, els amics, el teu equip, la gent del barri...
- El grup fa que els teus comportaments o decisions es vegin **influenciats** per les persones que el formen.
- Els membres d'un grup **comparteixen** creences, idees, emocions i pensaments que intercanvien amb les seves interaccions, **s'enriqueixen** en el grup i **gaudeixen** de companyia.

Pressió de grup

Força, negativa o positiva, que exerceix un determinat **grup** cap a una persona

L'**assertivitat** és l'habilitat i capacitat d'una persona per **fer valer el seu criteri** i els seus **drets sense negar** els drets dels altres.

Per **evitar** ser absorbit pel corrent del grup, cal tenir **personalitat** i **saber dir que no**. Per expressar-ho, cal ser **assertiu**.



Normes, rols i estereotips

Normes

- Guien la manera en què els membres del grup interactuen i col·laboren.

Rols

- Paper que cada membre té en el grup: el líder, el graciós, el tafaner...

Estereotips

- Imatges mentals que els individus construïm sobre els altres.

Estereotips de gènere

Rols de gènere que hem de desafiar

Dona:

- Rol reproductiu
- Espai domèstic
- Treball no remunerat
- Servei i cura de persones
- Mediació-subordinació



Home:

- Rol productiu
- Espai públic
- Treball remunerat
- Poder i responsabilitat
- Autoritat-dominació

5. Sobreviure a l'adolescència

5.1. L'adolescència i el seu significat evolutiu



Adolescència



Etapa del desenvolupament de l'individu marcada pel **creixement físic** i el desenvolupament accelerat degut a diversos **canvis biològics** que es produeix aproximadament **entre els 10-12 i els 18-20** anys d'edat.

L'adolescència i el seu significat evolutiu

Enfocament psicoanalista:

Suposa que les dificultats de la pubertat són internes a l'individu i que aquesta etapa està marcada per conflictes i dificultats.

Enfocament sociològic:

Situa l'origen dels conflictes en el context social i els esdeveniments externs.
Destaca la dificultat que té l'adolescent per superar les seves tasques evolutives.

Enfocaments

Teoria focal:

Els adolescents s'han d'enfrontar a diversos canvis, però no tots alhora (canvis físics, canvi de rols). Viuen aquesta transició evolutiva sense grans traumes.

Teoria cognitiva:

Es produeix un canvi cognitiu al qual s'ha d'adaptar, cosa que li suposa un gran esforç.
Es desenvolupa en l'adolescent el pensament abstracte, la qual cosa li obre un nou món difícil de comprendre.

5. Sobreviure a l'adolescència

5.2. Fases de l'adolescència. Canvis físics i psicològics



Adolescència primerenca

- Comprèn des dels **10-11 anys fins als 13** i es produeixen els primers **canvis físics**
- Es produeix l'anomenada **estirada puberal**
- Comencen a segregar-se **hormones sexuals**
- Es produeixen **canvis psicològics**
- Les **amistats** cobren gran importància i els **pares** passen a un **segon pla**

Adolescència mitjana

- Comprèn entre els **14 i els 16 anys**
- Es comença a desenvolupar el **pensament abstracte** i comencen els **canvis a escala psicològica**
- Es preocupa de buscar la seva **pròpia identitat**
- Es busca un **grup social** i **diferenciar-se dels pares**
- Vulnerable a certs **comportaments de risc per a la salut**, com les drogues i l'alcohol

Adolescència tardana

- Comprèn des dels **19 fins als 21 anys**
- Es comença a assolir una **maduresa psicològica**.
- L'adolescent **deixa de sentir** la necessitat de **cridar l'atenció**
- El sentiment de **pertinença al grup** passa a ser **menor**
- Les relacions amb els **pares i les mares** passen a ser més **estables i suportables**