

GUÍA N°9 DE BIOLOGÍA

Sistema nervioso

Nombre: _____ Curso: 2°_

Objetivo: “Distinguir actos de riesgos asociados al sistema nervioso, posibles daños de estos y cómo prevenirlos”

Instrucciones generales

- El correo para enviar las evidencias del desarrollo de la guía es: fnavarro.csbioquim.ln@gmail.com (2°A y 2°B) o cespinoza.csbioquim.ln@gmail.com (2°C y 2°D) dependiendo el profesor que te corresponda.
- Se solicita que en el asunto del correo vaya escrito también el nombre de la estudiante junto con su curso y la asignatura a la que corresponde.
- **La fecha de envío máxima de actividades para la guía 9 será el 17 de julio a las 23.59.**
- Cualquier duda o consulta puede realizarla por Whatsapp o correo, como sea más cómodo

Durante este tiempo hemos visto la relevancia del sistema nervioso en nuestro organismo, que existe todo un proceso neural asociado a diferentes partes fundamentales para realizar con éxito las actividades diarias. Que los estímulos están mediados por receptores y así lograr responder a estos. Finalmente, que existen factores que ponen en peligro nuestro sistema nervioso por lo que debemos tener consciencia de estos para autocuidados.

ESTRÉS

Es posible que el concepto estrés te sea familiar, y que lo relaciones con otros términos, como problemas, preocupaciones y exigencias. No obstante, el estrés está muy alejado de ser algo anormal en nuestro organismo, por el contrario, **corresponde a una serie de respuestas innatas y adaptativas que el cuerpo ejecuta ante un agente estresor, estímulo o situación que se percibe como una amenaza o peligro.** Este puede ser de naturaleza física, como la exposición al calor, al frío o el ruido; o bien de naturaleza sicológica, por ejemplo, los problemas familiares y las dificultades en el trabajo. Los agentes estresores desencadenan mecanismos nerviosos y hormonales en el organismo. El estrés se puede producir ante situaciones de emergencia, como cuando una conductora de automóvil debe frenar repentinamente para evitar un accidente, pero también se genera en contextos más sencillos, en los que una persona se puede sentir tensa, sin que corra peligro vital, por ejemplo, antes de rendir un examen. Experimentar episodios breves de estrés nos puede servir para mantenernos alerta y enfrentar diversos retos. Luego de ello, nuestro sistema nervioso vuelve a su estado de normalidad. Sin embargo, esto no siempre se produce de forma momentánea, pues existen sucesos continuos, y a largo plazo, que también pueden ocasionar estrés, con menor intensidad, pero de manera perdurable. Esto **podría provocar severos daños en nuestros órganos y funciones fisiológicas, además de disminuir la actividad del sistema inmune, lo que puede transformarse en una enfermedad crónica.**

Por esto es importante que seamos conscientes de nuestros pensamientos y señales de nuestro cuerpo para evitar pasar por periodos de estrés prolongados, más aún en el contexto actual de emergencia sanitaria que atravesamos. Por esto es necesario que nos tomemos las cosas con calma y nos demos tiempo para auto cuidarnos. Ver alguna película, escuchar tu canción favorita, bailar, tocar algún instrumento, leer, realizar actividad física, yoga, cocinar, comer tu comida favorita, etc actividades que nos distraiga.

ACTIVIDAD

1. En base a lo descrito anteriormente ¿Usted es está sufriendo estrés? Comente
2. Frente al contexto que vivimos actualmente, ¿realiza actividades para reducir el nivel de estrés? ¿cuáles?