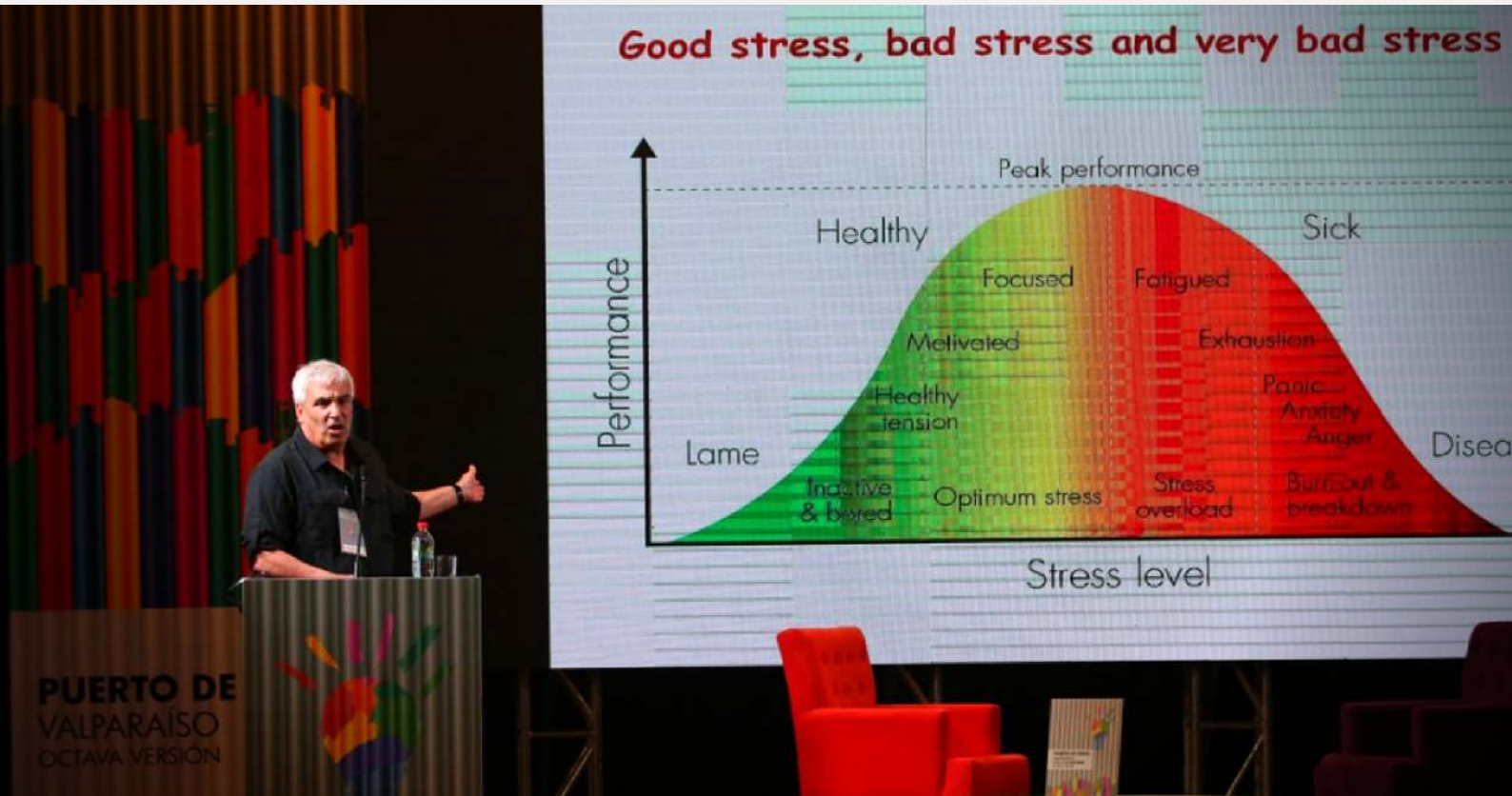


El cerebro estresado.




Este video es parte de los contenidos del Festival de Festival Puerto de Ideas Valparaíso 2018 y la siguiente actividad está diseñada especialmente para ser implementada con estudiantes de 3ro y 4to Medio, para promover la curiosidad por el conocimiento.

Contextualización Curricular

- ▶ **Plan de Formación:** Diferenciada Humanista-Científico.
- ▶ **Área:** B: Ciencias.
- ▶ **Asignatura:** Ciencias de la salud.
- ▶ **Objetivo de Aprendizaje:**
OA3: Analizar relaciones causales entre los estilos de vida y la salud humana integral a través de sus efectos sobre el metabolismo, la energética celular, la fisiología y la conducta.
- ▶ **Nivel:** 3ro y 4to Medio.
- ▶ **Unidad:** 1. Salud, sociedad y estilos de vida.

Recurso Didáctico

 **Revisa el video aquí**
<https://youtu.be/ty3Oq11OmCc>
Duración: 37:29

► ¿Quién aparece en este video?

Gal Richter-Levin, Doctor en Neurobiología por el Instituto Weizmann, Rehovot, Israel. Premio de la Asociación Israelí de Psiquiatría Biológica (2013), entre otros. Beca postdoctoral en el Instituto Nacional de Investigación Médica, Londres, Reino Unido. Es director del Instituto para el Estudio de la Neurociencia Afectiva en la U. de Haifa, donde fundó el Centro de Investigación de Cerebro y Conducta. Es miembro del Consejo Asesor Científico del Instituto Nacional de Psicobiología, de la Alianza Europea Dana para el Cerebro.

► Descripción del video

Desde niños nos han enseñado que cierta dosis de estrés es lógica e inevitable y que es fundamental para la sobrevivencia de las especies. Ahora bien, también sabemos que su exceso puede conducirnos a la depresión y el trastorno por estrés postraumático. En esta conferencia el neurocientífico Gal Richter-Levin nos muestra la esperanza de que, si comprendemos mejor los mecanismos neuronales de la resistencia al estrés, en la próxima década se podrían producir avances significativos en nuestra comprensión del cerebro estresado e importantes hallazgos para su tratamiento efectivo.

► Conceptos clave

Estrés, respuesta, cerebro, coordinación, enfermedades, recuperación.

Actividad Sugerida

► Instrucciones

A partir de esta conferencia, las y los estudiantes podrán comprender y reflexionar en torno a los diversos elementos que causan estrés y cómo este se manifiesta en diferentes casos.

► Preguntas de activación

¿Todas las experiencias traumáticas despiertan estrés postraumático? ¿Existen diferencias entre hombres y mujeres en la prevalencia del estrés postraumático? ¿Por qué? ¿Qué estrategias usas cuando te sientes estresado? Y si no lo has experimentado, ¿qué estrategias le recomendarías a un amigo o amiga para enfrentarlo?

► Material complementario

- Problemas de salud mental en estudiantes universitarios (I):
¿consecuencias de la (sobre)carga académica?, CIPERCHILE. Disponible **AQUÍ**.