

Guía para docentes

Hormona del bienestar

Área disciplinar: Biología

Nivel: Secundario

Año: 2°

Contenidos

- Sistema neuroendocrino: endorfinas

Presentación

Este video trata sobre los neurotransmisores llamados endorfinas, se explica su función biológica y se ejemplifica en qué situaciones se liberan. El objetivo es identificar su funcionamiento en nuestro propio cuerpo para promover sus beneficios. Se puede utilizar como ejemplo de mensajeros químicos que regulan el funcionamiento de nuestro organismo.

Actividades Sugeridas

En el aula:

1. Se sugiere la visualización del video como ejercicio complementario y domiciliario, para luego compartir su análisis en el aula.
2. Luego de mirar el video, los estudiantes pueden elaborar una lista de situaciones de su vida diaria donde identifiquen la liberación de endorfinas. También pueden enumerar, tomando nota del video, sobre los distintos beneficios que promueve su liberación.
3. Por último, pueden escribir una propuesta de cómo liberar endorfinas en el aula con sus compañeros y docentes. Posteriormente, en el salón, se socializan dichas propuestas y se elige una para llevarla a cabo. Estas propuestas las pueden volcar en un documento colaborativo utilizando la herramienta Drive de Google, así quedan a disposición para próximos encuentros en clases de tutoría o talleres y jornadas de convivencia.
4. Otra actividad sugerida es la indagación de qué otras hormonas o neurotransmisores intervienen en la sensación de placer y felicidad en nuestro organismo. Indicar el nombre, dónde se fabrica y secreta, y qué funciones cumple. Con toda esta información, más lo del video, pueden armar un flyer con consejos para lograr estabilidad emocional y momentos de felicidad en las personas.



**Material
extra**

Sánchez Mora, C. y Beyer, M. E. (Sin fecha). Las endorfinas. *Cómo ves*. Disponible en: <https://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/29/las-endorfinas>

“Los increíbles beneficios de la endorfina, la hormona de la felicidad” (2019). En *Infobae*. Disponible en: <https://www.infobae.com/tendencias/psicologia-positiva/2019/01/14/los-increibles-beneficios-de-la-endorfina-la-hormona-de-la-felicidad/>

Bezerra, C. (2022). Endorfinas: qué son y cuál es su función. En *Tuasaúde*. Disponible en: <https://www.tuasaude.com/es/endorfinas/>