

Guía para docentes

## Sistema endócrino: cortisol

**Área disciplinar:** Biología

**Nivel:** Secundario

**Año:** 2°

### Contenidos

- Reino Fungi; La hormona más preparada!

### Presentación

Explicación del concepto, función y mecanismo de acción del cortisol. Hormonas asociadas: adrenalina y noradrenalina. Efectos adversos en el cuerpo: diabetes. Señales fisiológicas de estrés.

### Actividades Sugeridas

En el aula

(Tiempo de duración: 80 minutos, 1 módulo de hora cátedra.)

Materiales: dispositivos de reproducción multimedia con conexión a Internet.

- 1) Al iniciar la clase, el docente reproducirá el video **“¡La hormona más preparada!”** ante la clase y se dispondrá a dictar las actividades. Cada estudiante deberá, de manera individual, realizar la búsqueda del significado de Eustrés y Distrés, utilizando el material bibliográfico suministrado y copiado en la carpeta.
- 2) Deberán indagar en los emojis de WhatsApp, en la sección de “rostros”, el que más se identifica con el Eustrés y el Distrés. Dibujar 5 de cada uno en la carpeta y fundamentar, a su criterio, qué emociones y sensaciones podrían representar dichos emojis.
- 3) Previo al final de la clase, deberán realizar una búsqueda en Internet sobre aquellos alimentos que reducen el cortisol en sangre.
- 4) Para finalizar, cada estudiante pasará al pizarrón a dibujar uno de los emojis con los que se identificó en el punto 2 y explicará cuál fue su fundamento para elegirlo.



**Material extra**

“Estos son los 14 alimentos que desactivan la hormona del estrés que te hace engordar” (2021). En *Crónica global*. Disponible en: [https://cronicaglobal.elespanol.com/cronica-directo/curiosidades/14-alimentos-desactivan-hormona-estres-engordar\\_147689\\_102.html](https://cronicaglobal.elespanol.com/cronica-directo/curiosidades/14-alimentos-desactivan-hormona-estres-engordar_147689_102.html)

Hernández Corredor, G. (2021). Diferencia entre estrés, eustrés y distrés. En *Psicoactiva*. Disponible en: <https://www.psicoactiva.com/blog/diferencia-entre-estres-eustres-y-distres/>