

# Importancia de las Bases Biológicas en la Conducta Humana

En el mundo en el cual nos ha tocado vivir, esto es, en una sociedad industrializada y con un ritmo de vida muy acelerado, sobre todo en las zonas urbanas, realidades como el estrés, la tensión nerviosa y las depresiones se han convertido en algunas de las enfermedades más características de finales del siglo XX y de principios del XXI.

En estas sociedades existen innumerables factores incidentes en nuestra salud mental. Desde unas vivencias, al parecer muy abstractas, como la presión por triunfar, la competencia en el trabajo o la falta de perspectivas en la vida, hasta otras las cuales nos resultan más próximas, como las responsabilidades familiares y laborales, los grandes desplazamientos en las ciudades, la falta de horas de sueño o una alimentación poco equilibrada, todas ellas son factores causantes de alteraciones nerviosas. En ciertas ocasiones pasan desapercibidas, como el insomnio, la agresividad, la falta de capacidad de concentración, etc., pero en otras se convierten en enfermedades graves, como las depresiones u otras enfermedades que afectan a la mente humana.

No siempre es fácil encontrar las causas de estas alteraciones. Más difícil aún resulta evitarlas porque, como ya hemos indicado, se deben al tipo de vida obligado de la actualidad y, muchas veces, la curación de estas enfermedades exige un cambio en el modo de vida.

En líneas generales, se pueden considerar como hábitos saludables para nuestro sistema nervioso los siguientes:

- Una alimentación sana y equilibrada, la cual nos aporte las sales minerales y las vitaminas adecuadas, además de otros nutrientes.
- Pasear, desplazarse andando; si es posible, salir al campo, etc.
- Adaptarse a las posibilidades que uno tiene en su vida familiar o laboral.
- Encontrar momentos de tranquilidad para realizar actividades tales como leer, hacer deporte, o, simplemente, charlar con otras personas.

**Referencia:** Ministerio de Educación (2010) recursos de aprendizaje: Proyecto Biosfera, recuperado el 16 de marzo de 2013 a partir de <http://recursos.cnice.mec.es/biosfera/profesor/3eso/1.htm>