

ENTREGABLE 2

Julian David Fierro Casanova

Santiago Sando Palacios

Anyi Zujey Gómez Casanova

Maidy Viviana Ladiño Conde

Laura Ariza Alejo

Angie Teresa Patiño Ramos



a) Mencione y explique, cada uno de los neurotransmisores que se refieren en el video de la corteza prefrontal.

Dopamina: Está se refiere a los placeres a un corto tiempo, es muy importante en la motivación y en lo que se recibe al hacer eso.

Cortisol: Está ayuda al cuerpo a responder al estrés y suele aparecer en situaciones difíciles y alta tensión.

Oxitocina: Está se empeña en la formación de vínculos sociales (hormona de la felicidad) y el la vinculación con el comportamiento maternal.

b) Desde su punto de vista, considera que los pensamientos del individuo influyen en los comportamientos o conductas que emitimos durante el día, sustente su respuesta. (1 párrafo).

Si, consideramos que los pensamientos influyen en el comportamiento o conductas, pongamos un ejemplo:

Por ejemplo si hoy mi estado de ánimo está decaído, triste, mis pensamientos serán malos y depresivos por lo cual mis acciones van a representar lo que estoy pensando, si estoy triste y pienso cosas malas, no socializaría, comería muy poco, actuaría diferente a como suelo actuar.

Otro ejemplo es cuando estoy pensando que algo malo va a pasar y estoy con ese pensamiento todo el día, y en el momento que pase algo, me digo a mi mismo esto era lo que presentía.

c) Mediante un ejemplo de su vida diaria, sustente como influyo su carga de cortisol y oxitocina (un ejemplo de cada evento), en dar respuesta o solución al evento que se estaba presentando en su vida (género o no, una solución durante la situación). (1 párrafo).

Por ejemplo una situación que vivimos a diario es el estrés que nos genera cuando un código no nos salga bien es repetidas ocasiones en ese momento presentamos la hormona cortisol, para poderme relajar en estos casos prefiero hacer algo que me arregle el rato liberando la hormona de la dopamina haciendo lo que más me guste para, liberal la mente del código y poder hacerlo después mucho mejor con nuevas ideas.



En cuanto a una situación en donde haya presentado la hormona de la oxitocina, es en el momento en el que dejó de sobrepensar las cosas y tengo confianza en mí mismo y de eso aprender a llevar las cosas con calma y no apurar las situaciones idealizadas.

d) Haga un compromiso simbólico con usted mismo o con integrante de su familia, de un mecanismo que empezara a utilizar a partir de hoy, para contrarrestar los eventos de emisión de cortisol en su corteza prefrontal o de las personas que tiene alrededor (explique el compromiso y redacte 3 objetivos SMART).

Nuestro compromiso para contrarrestar los eventos de cortisol es ir al gimnasio al cuál le dedicaremos una hora diaria en las mañanas durante un año.

e) <https://www.opencolleges.edu.au/informed/learning-strategies/> (Traductor Deepl) Realice una caricatura, haciendo uso de cualquier aplicación gratuita de la web (ejemplo Canva), donde explique, cual es la zona del cerebro que considere ha sabido potencializar mejor y explique, que acciones a desarrollado a lo largo de su vida.



La corteza auditiva es la unidad cerebral de procesamiento de sonidos más organizada. Esta área cortical es crucial para la audición, y en los seres humanos, también para el lenguaje y la música. La corteza auditiva se divide en tres partes diferenciadas: las cortezas auditivas primaria, secundaria y terciaria.