

## TALLER DE ETICA

### PARTICIPANTES

JAVIER RICARDO TOVAR TOVAR

JORGE BARON CORREDOR

YERSON RUBIANO

JUAN DAVID ARTUNDUAGA GOMEZ

### INSTRUCTOR:

NESTOR TARSICIO PASCUAS LEGUIZAMO

SENA CENTRO DE LA INDUSTRIA LA EMPRESA Y LOS SERVICIOS

NEIVA-HUILA

## **a) Explicación de los neurotransmisores**

### **Serotonina**

- La serotonina es un neurotransmisor que desempeña un papel crucial en la regulación del estado de ánimo, el sueño, el apetito y la función sexual, entre otras funciones. Se produce principalmente en el intestino y en el sistema nervioso central.

La serotonina también se conoce como la "hormona del bienestar" debido a su influencia en el estado de ánimo y la sensación de felicidad.

### **Dopamina**

- La dopamina es otro neurotransmisor que desempeña un papel importante en el cerebro. Se asocia con la sensación de placer, la motivación y la recompensa. La dopamina también está involucrada en el control del movimiento y las emociones.

Niveles bajos de dopamina se han relacionado con trastornos como la depresión y la

enfermedad de Parkinson, mientras que niveles altos de dopamina pueden estar asociados con comportamientos adictivos.

### **Oxitocina**

- La oxitocina es una hormona y neurotransmisor producida en el hipotálamo, una región del cerebro. Es conocida como la "hormona del amor" o "hormona de la vinculación" debido a su papel en la promoción de la unión emocional, la empatía y la confianza. Además, desempeña un papel crucial en el parto y la lactancia, ya que estimula las contracciones uterinas durante el parto y facilita la liberación de leche materna. La oxitocina también puede influir en el comportamiento social y en la reducción del estrés.

## **Cortisol**

- El cortisol es una hormona producida por las glándulas suprarrenales en respuesta al estrés. Se le conoce comúnmente como la "hormona del estrés" ya que desempeña un papel importante en la respuesta del cuerpo ante situaciones estresantes. El cortisol ayuda a regular el metabolismo, aumenta los niveles de azúcar en la sangre y tiene efectos antiinflamatorios. Sin embargo, niveles crónicamente elevados de cortisol pueden tener efectos negativos en la salud, como aumento de peso, trastornos del sueño, supresión del sistema inmunológico y problemas digestivos.

## **Hormonas**

- Las hormonas son sustancias químicas producidas por glándulas endocrinas o tejidos específicos en el cuerpo. Estas sustancias actúan como mensajeros químicos que regulan y coordinan diversas funciones fisiológicas, como el crecimiento, el metabolismo, la función sexual, la respuesta al estrés y la reproducción. Las hormonas son transportadas a través del torrente sanguíneo hacia diferentes partes del cuerpo, donde ejercen su efecto al unirse a receptores específicos en las células

**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).

Es importante destacar que los pensamientos individuales ejercen una influencia significativa en los comportamientos y acciones que manifestamos a lo largo del día. La manera en que nos relacionamos con los demás está estrechamente ligada a nuestro estado mental, ya que la interacción con personas nerviosas o estresadas puede ser percibida a través de sus expresiones y comunicación. La conexión entre el pensamiento y la conducta se manifiesta de manera evidente, ya

que la forma en que una persona se presenta y se relaciona con los demás refleja directamente su estado interno y emocional en ese momento.

Por ejemplo, si una persona piensa constantemente que no es capaz de enfrentar desafíos, es probable que evite situaciones que requieren esfuerzo o cambio, lo que puede resultar en movimientos de posponer o falta de crecimiento personal. Por otro lado, pensamientos positivos y motivadores pueden conducir a comportamientos proactivos y constructivos como asumir nuevos retos y trabajar hacia metas personales y profesionales.

**c) Carga de cortisol:** Cuando una persona se enfrenta a un evento estresante como este, el cuerpo puede liberar cortisol en respuesta al estrés percibido. Un alto nivel de cortisol puede desencadenar la respuesta de "lucha o huida", lo que puede aumentar la ansiedad y la sensación de presión para completar el proyecto a tiempo. Sin embargo, un nivel moderado de cortisol también puede ser beneficioso al proporcionar la energía y la concentración necesarias para abordar el desafío.

**Carga de oxitocina:** Si la persona tiene un sólido sistema de apoyo social en el trabajo, puede experimentar un aumento en la oxitocina. La oxitocina es conocida como la "hormona del amor" o la "hormona del apego" debido a su papel en fortalecer los lazos sociales y la conexión emocional. Un aumento en los niveles de oxitocina puede ayudar a reducir el estrés percibido al proporcionar una sensación de calma y seguridad, así como también aumentar la motivación para colaborar y recibir apoyo de colegas y superiores.

En este escenario, una persona con altos niveles de cortisol y bajos niveles de oxitocina puede sentirse abrumada por el estrés y tener dificultades para encontrar una solución efectiva al problema en el trabajo. Por otro lado, alguien con niveles moderados de cortisol y altos niveles de oxitocina puede estar mejor equipado. Para manejar el estrés de manera efectiva, colaborar con otros y encontrar soluciones creativas para cumplir con el plazo de entrega del proyecto.

**e) Compromiso:** A partir de hoy, me comprometo a implementar la práctica diaria de la meditación junto con un miembro de mi familia (mi pareja) para contrarrestar los efectos negativos de la emisión de cortisol en nuestra corteza prefrontal y promover un estado mental más calmado y equilibrado.

Objetivos SMART:

**Específico:** Realizar una sesión de meditación conjunta todos los días antes de comenzar nuestras actividades diarias.

**Medible:** Registrar el tiempo dedicado a la meditación diariamente mediante una aplicación de seguimiento o un registro manual.

**Alcanzable:** Comenzar con sesiones cortas de 10 minutos e ir aumentando gradualmente la duración a medida que nos sintamos más cómodos y comprometidos con la práctica.

**Relevante:** La meditación ha demostrado ser eficaz para reducir los niveles de cortisol y promover la claridad mental y la calma emocional, lo que contribuirá a nuestro bienestar general y a una mejor calidad de vida.

**Temporal:** Establecer una meta inicial de meditar juntos durante al menos 30 días consecutivos para establecer un hábito sólido y evaluar los beneficios obtenidos.

**Específico:** Incorporar técnicas de respiración consciente durante momentos de estrés o ansiedad a lo largo del día.

**Medible:** Registrar la frecuencia con la que recurrimos a las técnicas de respiración consciente en situaciones estresantes.

**Alcanzable:** Practicar la respiración consciente durante al menos 5 minutos en cada situación estresante identificada.

**Relevante:** La respiración consciente es una herramienta efectiva para reducir inmediatamente los niveles de cortisol y restaurar la calma mental en situaciones de estrés.

**Temporal:** Implementar esta práctica de manera consistente durante al menos un mes y evaluar su impacto en la gestión del estrés cotidiano.

**Específico:** Limitar el consumo de noticias y contenido negativo en medios de comunicación durante la noche.

**Medible:** Registrar la cantidad de tiempo dedicado a consumir noticias y contenido negativo después de cierta hora cada día.

**Alcanzable:** Establecer un límite de tiempo para el consumo de noticias y contenido negativo después de las 7 p.m., y sustituirlo por actividades más relajantes como la lectura, la música suave o la conversación con seres queridos.

Relevante: El exceso de exposición a noticias negativas puede aumentar los niveles de cortisol y contribuir a la ansiedad y el insomnio, afectando negativamente nuestra salud mental.

Temporal: Mantener este hábito durante al menos 21 días para formar una rutina y evaluar cómo afecta nuestro bienestar emocional y nuestra calidad del sueño.

