

CONEXIÓN MENTE-CUERPO



Co-funded by
the European Union

Introducción

En esta búsqueda, te embarcarás en un viaje para explorar la intrincada relación entre la mente y el cuerpo. La conexión mente-cuerpo se refiere al vínculo entre tus pensamientos, emociones y funciones corporales, destacando el profundo impacto que cada uno tiene sobre el otro. A través de esta búsqueda, conocerás diferentes aspectos de la conexión mente-cuerpo, adquiriendo conocimientos sobre su significado y aplicaciones prácticas.

Las tareas de esta webquest te proporcionarán una comprensión global de cómo el cerebro procesa las emociones, la distinción entre emociones y sentimientos, las consecuencias de la angustia emocional y el papel crucial que desempeñan las emociones en nuestro organismo.

Tareas

Cómo funciona el cerebro

Diferencias entre emociones y sentimientos

Comprender el malestar emocional

Explorar el papel de las emociones

Tarea 1: Cómo funciona el cerebro

1. Ve el vídeo sobre el papel de las funciones cerebrales:
<https://www.youtube.com/watch?v=UyyjU8fzEYU>
2. Explora las funciones de los neurotransmisores y los circuitos neuronales implicados en el procesamiento de las emociones y la coordinación de las respuestas fisiológicas.
3. Descubre qué partes del cerebro son responsables de sentir emociones y encuéntralas en este modelo interactivo de cerebro:
<https://www.brainfacts.org/3D-Brain#intro=true>



Tarea 2: Diferencia entre emociones y sentimientos

1. ¿Qué son los sentimientos inherentes y adherentes? Haz una lista de ellos.
2. Investiga las teorías de la emoción, como la teoría de James-Lange y la teoría de Schachter-Singer, para comprender sus mecanismos subyacentes.
3. Analiza cómo se manifiestan las emociones y los sentimientos en el comportamiento, la cognición y las interacciones interpersonales.



Tarea 3: Comprender el malestar emocional

1. Investiga las consecuencias psicológicas y fisiológicas del estrés crónico, los traumas y los trastornos emocionales.
2. Explora los trastornos mentales comunes asociados con la angustia emocional, como la ansiedad, la depresión y el TEPT.
3. Investiga las intervenciones basadas en la evidencia y las prácticas de autocuidado para gestionar la angustia emocional y promover el bienestar.



Tarea 4: Explorar el papel de las emociones

1. Averigua qué es la descarga emocional. Anota las funciones de bostezar, llorar y reír.
2. Explora cómo influyen las emociones en la motivación, la fijación de objetivos y la autorregulación en diversos contextos.
3. ¿Qué diferencias hay entre el CI y la Inteligencia Emocional? Ve la siguiente Ted-Talk y escribe las respuestas:
<https://www.youtube.com/watch?v=7z0asInbu24>



Evaluación

Para la evaluación responde a estas preguntas:

1. ¿En qué medida has comprendido los conceptos relacionados con la estructura y las funciones del cerebro en relación con la conexión mente-cuerpo?
2. ¿Has entendido en qué medida el impacto del malestar emocional en la salud mental y física? ¿Hs explorado las diversas estrategias de afrontamiento y técnicas de refuerzo de la resiliencia?
3. ¿Has encontrado algún reto u obstáculo durante la búsqueda? En caso afirmativo, ¿Cómo los superaste y qué aprendiste de esas experiencias?
4. De cara al futuro, ¿cómo piensas aplicar los conocimientos y las ideas adquiridos en esta WebQuest para mejorar tu bienestar personal y promover una mayor conexión mente-cuerpo en tu vida?

Conclusión

¡Enhorabuena por completar la WebQuest Conexión Mente-Cuerpo! A través de su exploración, has adquirido una profunda comprensión de la interacción entre la mente y el cuerpo, las emociones y el bienestar general. Entender cómo funciona el cerebro, diferenciar entre emociones y sentimientos, reconocer el impacto de la angustia emocional y apreciar el papel de las emociones son pasos esenciales hacia el fomento de la salud integral. Integrando este conocimiento y practicando la autoconciencia y el autocuidado, puedes cultivar una conexión más profunda entre tu mente y tu cuerpo, fomentando la resiliencia, el equilibrio y la vitalidad en tu vida.



Co-funded by
the European Union



Escape Room

¡Bienvenido al reto definitivo!

Has explorado el conocimiento, investigado a fondo, y ahora es el momento de poner a prueba todo lo que has aprendido. Tu viaje termina aquí, en la escape room virtual, donde cada pista, cada enigma y cada detalle aprendido serán cruciales para escapar a tiempo.

Estás a punto de adentrarte en una serie de enigmas diseñados para desafiar tu mente y tu capacidad para resolver problemas.

Además, la escape room está repleta de recursos adicionales para ayudarte en su viaje, proporcionándole pistas y herramientas que le ayudarán a superar incluso los retos más difíciles.

Haz clic [aquí](#).

