

Fecha de publicación:
05/08/2022

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Una mente con mucho cuerpo

Dra. Rosa Molina

Una guía que te enseñará a entender tus emociones a través de lo que expresa tu cuerpo

La doctora Rosa Molina, psiquiatra con especial formación en neurociencia clínica, nos propone un nuevo enfoque sobre la importancia de nuestro cuerpo para comprender nuestras emociones y cuidar de nuestro bienestar emocional.

¿Sabías que notar mariposas en el estómago, tener un nudo en la garganta o que sientas que te va a estallar la cabeza no son solo frases hechas? Se trata de sensaciones reales que se desencadenan en diferentes partes de nuestro cuerpo cada vez que experimentamos una emoción, ya sea enfado, tristeza o alegría, y son tan reales como el dolor de una pancreatitis.

Según la doctora Rosa Molina, todas nuestras experiencias, emociones y sentimientos se producen antes que nada en el cuerpo, y el sufrimiento psíquico en muchas ocasiones solo se libera a través del dolor físico, de ahí que existan trastornos como la anorexia o la autolesión. Asimismo, el cuerpo puede ser el vehículo a través del cual incidir positivamente en nuestra mente mediante la actividad física y el deporte, la práctica del mindfulness e, incluso, un abrazo o una caricia en el momento adecuado.

Una mente con mucho cuerpo es una guía que te enseñará a entender tus emociones a través de lo que expresa tu cuerpo, al tiempo que ofrece las claves para regular tus estados de ánimo, potenciar tu creatividad, tomar mejores decisiones o hacer frente a la adversidad y, de este modo, cuidar de tu salud mental.

Dra. Rosa Molina

La doctora **Rosa Molina** es especialista en psiquiatría de la sanidad pública madrileña, Doctora por la Universidad Complutense de Madrid y máster en Neurociencias, es docente universitaria y coordina la sección de Neurociencia Clínica de la AEN (Asociación Española de Neuropsiquiatría). Con una amplia experiencia en neuropsiquiatría y psicogeriatría, ha publicado diversos artículos científicos y actualmente realiza una importante actividad de divulgación en salud mental a través de su canal de Instagram @dr.rosamolina, el pódcast *De piel a cabeza* y otros medios de comunicación.