

image not found or type unknown



Tus microtraumas

Dra. Rosa Molina

Fecha de publicación:
25/10/2023

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

Tras el éxito de *Una mente con mucho cuerpo*, la psiquiatra y divulgadora Rosa Molina nos ofrece en su nuevo libro, *Tus microtraumas*, una guía para identificar y curar las heridas emocionales que forman parte de nuestra vida cotidiana.

Tras el éxito de *Una mente con mucho cuerpo*, la psiquiatra y divulgadora Rosa Molina nos ofrece en su nuevo libro, *Tus microtraumas*, una guía para identificar y curar las heridas emocionales que forman parte de nuestra vida cotidiana.

Igual que las raíces de las plantas y los brotes que crecen en las grietas del suelo pueden llegar a dañarlo y desnivelarlo, algunos traumas actúan como un «cuerpo extraño» en una herida, sabotando nuestro presente y generando un sufrimiento innecesario.

De la mano de la psiquiatra Rosa Molina, vamos a distinguir los traumas más conocidos, «los de alto voltaje» —un suceso único y devastador que marca un antes y un después en la vida de una persona—, de los microtraumas —heridas emocionales de una envergadura aparentemente menor, pero cuyas características, frecuencia o contexto condicionan nuestra vida y nuestra relación con los demás.

En este libro, la doctora Molina nos descubre qué factores nos hacen más vulnerables ante el sufrimiento y el dolor emocional, cómo el apego y el contexto resultan indispensables para construir personalidades resilientes y de qué manera podemos identificar y afrontar los microtraumas que originan las conductas que amplifican y mantienen nuestro malestar.

Tus microtraumas es una guía completa para identificar, conocer y superar las huellas de nuestro pasado y lograr que estas no determinen nuestro presente. Porque el cambio no solo es posible, es de hecho inevitable.

image not found or type unknown



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 podcast *De piel a cabeza* y otros medios de comunicación.