

Corporizar las emociones

Guía práctica para mejorar los resultados cognitivos, emocionales y conductuales

Raja

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411080019

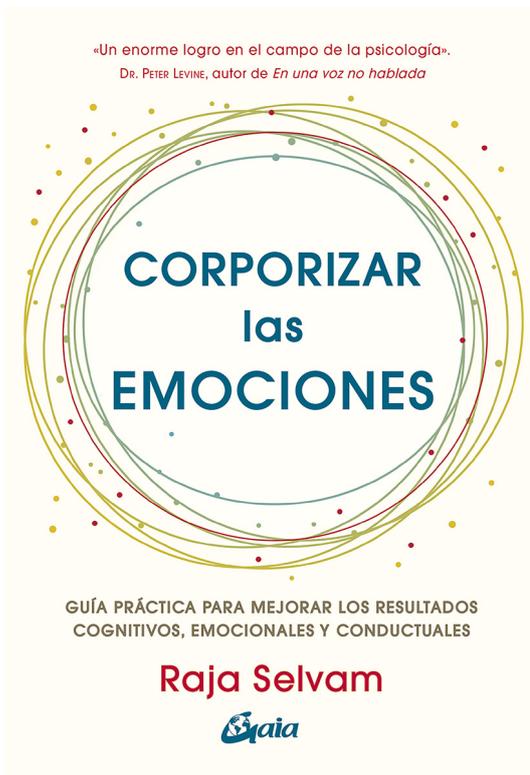
Páginas: 448

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 22,90 €

Colección: Psicoemoción



SINOPSIS

Introducción a una nueva psicología somática que alivia eficazmente las dificultades emocionales, regula el pensamiento y el comportamiento y mejora el bienestar

La Psicología somática integral (PSI), desarrollada por el psicólogo clínico Dr. Raja Selvam, es una terapia somática de gran eficacia que permite alcanzar una salud mental óptima mediante la *corporización* plena de las emociones. Como explica el autor, la investigación llevada a cabo en los campos de la neurociencia, la psicología cognitiva y la psicoterapia corporal ha demostrado que es posible utilizar el cuerpo como vehículo de procesamiento afectivo para aliviar el sufrimiento, regular el comportamiento y mejorar la memoria, el lenguaje y el pensamiento.

A lo largo de estas páginas que describen la fisiología de las emociones en el cerebro y el cuerpo, el Dr. Selvam enseña habilidades concretas que no solo permiten desarrollar la tolerancia a *todos* los sentimientos —especialmente los incómodos—, sino que además pueden emplearse como herramientas de autoayuda a la hora de afrontar las dificultades propias de la vida, ya que facilitan:

- * El acceso rápido a diferentes tipos de emociones.
- * La corporización y regulación de los sentimientos.
- * El procesamiento y la sanación de diferentes traumas y heridas de apego.