

## NOVEDAD



## 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.