



## **Cine, emociones y Descodificación Biológica: una conexión inédita en el nuevo libro de Ángeles Wolder**

*En su segundo libro, El reflejo de nuestras emociones, que será presentado en marzo en la Casa del Libro de Barcelona, la autora nos invita a ver reflejada nuestra propia historia y sentimientos a través de más de 200 películas analizadas.*

---

¿Has pensado en cómo el cine puede actuar de espejo para nuestras emociones? Los fotogramas de las películas a menudo nos acercan a las emociones que escondemos o maquillamos en el inconsciente.

Por diferentes razones, desde pequeños aprendimos a no expresar lo que nos pasa, y nos convertimos en expertos en reprimir lo que nos duele. Afortunadamente contamos con un recurso formidable para reconectar parcelas de nuestra historia que han quedado bloqueadas en el tiempo: el cine.

*El reflejo de nuestras emociones* es el primer libro que une la Descodificación Biológica (herramienta de acompañamiento emocional que ayuda a identificar cómo afectan al cuerpo y mente las vivencias no expresadas) con el cine.

En este libro, la directora del Instituto Ángeles Wolder, Fisioterapeuta y Antropóloga, ha analizado más de 200 películas actuales y antiguas de 26 países, además de documentales y series de televisión. Con todo este material, Ángeles propone conocernos mejor a partir del reflejo de nuestra propia historia en las historias del cine y así descubrir qué conflictos han modelado nuestro camino de vida. A partir de ese momento, la propuesta es resignificar nuestras vivencias y elegir otra manera de vivir, en caso de que lo deseemos.

El libro dispone de un emocionario, donde el lector puede elegir entre más de 80 sentimientos y situaciones de vida que desee trabajar, y encontrar directamente las películas asociadas a cada uno. Al final de cada capítulo hay ejercicios prácticos para que el lector pueda trabajar sus emociones.

El reflejo de nuestras emociones nos invita a descubrir -o volver a ver- distintas historias prestando atención al lenguaje de nuestro cuerpo, para así detectar los sentimientos y emociones que más nos afectan y tomar conciencia sobre quiénes somos para poder evolucionar.

Ángeles Wolder es directora y fundadora del Instituto Ángeles Wolder, autora también del libro *El arte de escuchar el cuerpo*. Es un referente en el sector de la Descodificación Biológica y su trabajo es reconocido en muchos lugares del mundo. Cuenta con más de 30 años de experiencia docente y desde hace más de una década se centra en comprender y observar cómo el ser humano y la humanidad gestionan los conflictos emocionales.

***“Una película actúa como agitador de la propia historia en el momento en que nos acerca y contacta con partes que tienen un tono similar a lo que hemos vivido”***

Ángeles Wolder.

---

## **Presentación del libro en Barcelona**

Ángeles Wolder te invita a la presentación su libro *El reflejo de nuestras emociones*, que se realizará el día 5 de marzo en la Casa del Libro de Barcelona. La entrada al evento es gratuita. Es necesario confirmar tu participación enviando nombre completo al correo electrónico [prensa@institutoaw.com](mailto:prensa@institutoaw.com) antes del 27 de febrero.

### **Datos del evento:**

- **Fecha:** 5 de marzo del 2019
- **Hora:** de 19:00 h a 20:00 h
- **Lugar:** Casa del Libro - Rambla de Catalunya, 37, 08007 Barcelona

¡Esperamos contar con tu presencia!

Si deseas recibir más información o si estás interesado en coordinar una nota con Ángeles, no dudes en contactarme.

Atentamente,

**Helena Lopes**

Responsable de Prensa y Comunicación

[prensa@institutoaw.com](mailto:prensa@institutoaw.com) | T. +34 93 412 71 00 | M. +34 636 29 46 29