



La Neurociencia de las emociones MARIAN ROJAS-ESTAPÉ

Conoce a la psiquiatra y escritora, Marian Rojas-Estapé, donde nos explica la importancia que juegan las emociones en la aparición de las enfermedades, para la experta, unir la mente con el cuerpo y entender que en ocasiones lo que pensamos nos determina, es la clave.

Además nos detalla cómo hoy en día el conocer nuestros pensamientos, emociones y sensaciones se ha vuelto muy difícil, ya que vivimos rodeados de estrés, ruido y adicción a las pantallas y celulares, y como consecuencia puede afectar nuestra salud física.

Por otro lado, **Marian Rojas-Estapé** nos muestra como volver a contactar con nosotros mismos, a gestionar de manera saludable las emociones y el estrés, a través de técnicas como la atención plena, la meditación, la respiración o el deporte.

Comprender el funcionamiento de nuestro cerebro y organismo para vivir una vida más consciente.

“Comprender es aliviar, y cuando comprendes por lo que pasa tu mente, te sientes aliviado; porque si no, eres esclavo de síntomas físicos, psicológicos y vas como perdido por la vida”

***reflexiona
la experta.***

Marian Rojas-Estapé es psiquiatra licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Navarra, y compagina su trabajo en el Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas con su labor como colaboradora en varias universidades y proyectos de cooperación.

Autora de **“Cómo hacer que te pasen cosas buenas”** y **“Encuentra tu persona vitamina”**, obras en las que aborda las claves para gestionar el estrés, las emociones y las relaciones de forma sana.

¡Te invitamos a ver o escuchar la entrevista por youtube o spotify!

https://www.youtube.com/watch?v=Tjqruaxgkl&t=2s&ab_channel=AprendemosJuntos



<https://open.spotify.com/show/07rXxt0%C3%A2%C2%80%C2%A6>



 **Libera tu Salud**[®]
Health & Food Coach
Layla Islas