

ELENA GALLARDO

De la inflamación al bienestar

Neurociencia para regular tu sistema nervioso y mejorar la conexión cuerpo-mente

DE LA INFLAMACIÓN AL BIENESTAR

Neurociencia para regular tu sistema nervioso y mejorar la conexión cuerpo-mente



ELENA GALLARDO

Pinolia



24,95 €

240 páginas

15 x 23 cm

9788419878908

Ibic: PSAN

Thema: PSAN;V;VXA;MKJ

Divulgación científica

Lanzamiento: 12 noviembre 2024

¿Cómo procesa nuestro cerebro todo lo que experimentamos a diario? Desde los pequeños momentos de microestrés hasta las situaciones de mayor tensión generan un flujo de datos constante que afecta directamente a nuestra salud y provoca respuestas en nuestro cuerpo que van desde la inflamación hasta trastornos emocionales.

La autora nos descubrirá los mecanismos de nuestra mente a través de un enfoque científico en la relación cerebro-cuerpo y profundizará en la comunicación entre las partes a través del nervio vago. Además, entenderemos la teoría polivagal, la cual explica los tres estados en los que opera nuestro sistema nervioso: seguridad, alerta y desconexión. Ser conscientes de cómo transitamos entre estos estados es fundamental para mantener nuestro equilibrio físico y mental, puesto que sentir inflamación en nuestro cuerpo puede indicar inflamación en nuestro cerebro.

De la inflamación al bienestar aborda los factores que impactan negativamente en nuestro sistema nervioso y cómo uno bien regulado es esencial para conseguir gozar de una salud integral. También aprenderemos a abandonar el «piloto automático» en el que solemos vivir, aprovechando el poder del cerebro para automatizar hábitos que nos resulten beneficiosos. A través de ejercicios prácticos para el desarrollo de la atención plena y corporal, obtendremos las herramientas para regularnos y lograr un autoconocimiento que mejore nuestro día a día y el de nuestro entorno.



Elena Gallardo es neurocientífica con doble titulación, Biología y Medicina. Con un posdoctorado en neurociencia y especialización posterior, presenta una amplia experiencia en neurociencia aplicada a la salud y educación. Desde 2019, es profesora en la Universidad Internacional La Rioja donde disfruta enseñando el funcionamiento del cerebro a lo largo de las diferentes etapas vitales del individuo. Se define con especial habilidad en simplificar conceptos complejos del cerebro y transferirlos a contextos aplicados y prácticos. Así lo demuestra en sus canales de divulgación en Instagram y YouTube. Desde 2024, dirige el Espacio «Neurociencia Accesible» donde ofrece formación en salud y bienestar, así como servicios de asesoramiento en neurociencia para particulares, profesionales y empresas.