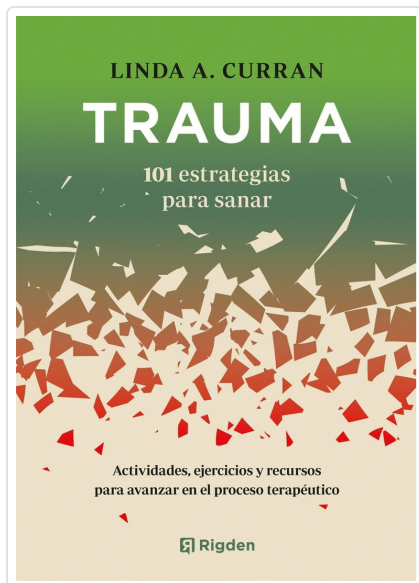


TRAUMA: 101 ESTRATEGIAS PARA SANAR



Curran, Linda A.

SINOPSIS

Más de cien herramientas para liberarse de las huellas del trauma, recuperar la seguridad interior y volver a vivir la vida con confianza

Sanar un trauma no consiste en olvidar lo ocurrido, sino en ayudar al cuerpo y a la mente a recuperar seguridad, conexión y libertad. Este libro contiene más de cien estrategias prácticas procedentes de algunos de los enfoques terapéuticos más eficaces: TCC, EMDR, Gestalt, Focusing, mindfulness, psicodrama, Somatic Experiencing, terapia sensoriomotora, movimiento y muchas otras. Un amplio repertorio de recursos para comprender las heridas del trauma, regular las emociones y avanzar hacia una vida más plena. De gran utilidad tanto en terapias grupales como individuales, estas intervenciones brindarán esperanza y sanación a toda persona en proceso de comprenderse a sí misma.

«Un manual de trabajo eminentemente práctico que muestra una variedad de técnicas de ayuda para centrarse, calmarse y organizarse. Una guía eficaz y divertida que te ayudará a tomar el control de tu vida».

Dr. Bessel van der Kolk, psiquiatra, autor de El cuerpo lleva la cuenta

«Un libro de juegos, funcional y accesible para psicoterapeutas comprometidos con la sanación de pacientes con antecedentes traumáticos».

Dr. Stephen W. Porges, autor de La teoría polivagal...



Editorial	RIGDEN
Materia	<Genérica>
EAN	9791388248009
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	240x170x133 mm.
Peso	440
Precio (Imp. inc.)	17,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	25/09/2026