

NO ES UN MONSTRUO, ES UNA HERIDA



LÓPEZ PAVÓN
(@RAQUELOPEZPSICOLOGIA), RAQUEL

SINOPSIS

Sientes que hay algo erróneo en ti. Que no llegas, que no eres suficiente, que no vales. Puede que racionalmente sepas que no es así, pero es lo que sientes, lo que llevas clavado, como si fuera una voz que constantemente te dice todo lo que haces mal, te hace sentir en peligro, y a veces toma el control y reaccionas de formas que no sientes como propias. Puede que a veces sientas peligro donde no lo hay, que estés a la defensiva, que saltes a la más mínima, y aunque no te gusta, no consigues cambiarlo. Si ese es tu caso, es muy probable que lleves encima partes heridas que están dificultando en tu vida diaria, causando sufrimiento, impidiendo que te relaciones de forma sana y tranquila. En este libro descubrirás lo que es el trauma complejo, cómo y cuándo se crea (y no, no tienen que haberte pasado cosas "terribles" para ello), cómo te puede estar limitando en el presente, cómo afecta a tu cuerpo, mente, emociones y reacciones, y sobre todo, cómo acercarte a esas heridas, con cuidado pero sin miedo, para aprender a sanarlas. A través de ejemplos propios y de pacientes reales, te acompañaré a ver distintos abordajes para las heridas emocionales, integrando neurociencia, trabajo con partes, terapia focalizada en la emoción y terapia sensoriomotriz para ayudarte a recuperar la seguridad que el trauma te quitó, y descubrir tu verdadera esencia....



Editorial	ANAYA FONDO [VFJQ] HACER FRENTE / ASESORARSE SOBRE
Materia	CUESTIONES O PROBLEMAS DE SALUD MENTAL
EAN	9788410428263
Status	Disponible
Páginas	304
Tamaño	230x155x0 mm.
Peso	463
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	11/09/2025