



LA RESPUESTA TRAUMÁTICA ES NECESARIA, NO HAY VERGÜENZA EN ELLA Y LA VAS A SUPERAR



La autora

La doctora **MaryCatherine McDonald** es profesora, investigadora y *coach* de vida. Investiga, imparte conferencias y escribe sobre la neurociencia, la psicología y la experiencia vital del trauma desde que comenzó su doctorado en 2009.

Su obra se centra en el pensamiento crítico sobre cómo entendemos, definimos y sanamos la experiencia traumática. Le apasiona eliminar el estigma del trauma y de los problemas de salud mental en general, así como replantear nuestra comprensión del trauma para entenderlo y tratarlo de forma mucho más efectiva. Para más información, visita <https://alchemycoaching.life>



Título: *El trauma no te destruye.*

Subtítulo: *Entender, definir y sanar la experiencia traumática desde una nueva comprensión no estigmatizante.*

Autora: Dra. MaryCatherine McDonald.

P. sin IVA: 13,42 € PVP: 13,95 €

Tamaño: 13,5 x 21 cm Nº págs: 268

THEMA: VFJQ3 BISAC: SEL043000

Encuadernación: Rústica Categoría: A

ISBN: 9788419685698



CLAVES DE VENTA

- ✓ **PARA QUIÉN:** Público que lee *El cuerpo lleva la cuenta*, *Este dolor no es mío* o *No hay partes malas*. Interés en Neurociencia, respuesta somática y desestigmatización del trauma (uno de los temas más demandados entre los lectores de autoayuda práctica para la salud mental).
- ✓ El trauma se ha considerado un fallo, signo de debilidad o incapacidad. ¡Error! Lo único que falla es la **concepción del trauma** arraigada en nuestra sociedad. *La respuesta traumática del organismo está concebida para salvarnos la vida, y lo hace. No es una señal de debilidad, sino de que funcionamos adecuadamente, somos fuertes y tenemos una asombrosa capacidad de recuperación.*
- ✓ Divulga la realidad **neurocientífica** y **psicológica** del proceso.
- ✓ Ofrece las **herramientas** para trabajar con los mecanismos de **afrentamiento** de tu cuerpo para acelerar la sanación.



TAGS

TRAUMA // NEUROCIENCIA // PSICOLOGÍA
ADAPTACIÓN // SOMÁTICO // VERGÜENZA
ANSIEDAD // ESTRÉS // SISTEMA NERVIOSO
POLIVAGAL // NERVIOS VAGO // TRIGGERS

Sinopsis

Un nuevo y profundo enfoque de la sanación del trauma, basado en un replanteamiento radical de cómo entendemos esta experiencia casi universal. Durante siglos, nos han enseñado que estar traumatizado significa que, de algún modo, algo falla en nuestro interior, y que el trauma solo les afecta a quienes son demasiado frágiles o incapaces de afrontar las dificultades. Sin embargo, la Dra. MaryCatherine McDonald, que lo ha investigado en profundidad, además de haberlo sufrido, nos demuestra que lo único que falla es la concepción del trauma arraigada en nuestra sociedad. «La respuesta traumática del organismo está concebida para salvarnos la vida, y lo hace —afirma—. No es una señal de debilidad, sino de que funcionamos adecuadamente, somos fuertes y tenemos una asombrosa capacidad de recuperación». Con este libro, la doctora McDonald echa por tierra los conceptos erróneos sobre el trauma presentando como argumentación las últimas pruebas de la neurociencia y la psicología, y comparte prácticas y herramientas de eficacia probada que te ayudarán a trabajar con los mecanismos de afrontamiento de tu cuerpo para acelerar la curación. «Nuestras experiencias traumáticas revelan que se nos puede herir, maltratar o doblegar, pero no se nos puede destruir». Para cualquiera que haya pasado por un trauma o quiera ayudar a otros que lo estén atravesando, este es un recurso fortalecedor que nos ayuda a encontrar el camino de vuelta a casa, a nuestro cuerpo, a reconstruir nuestras relaciones y a volver a comprometernos plenamente con la vida.

Libros relacionados:

