



EDITORIAL
SIRIO

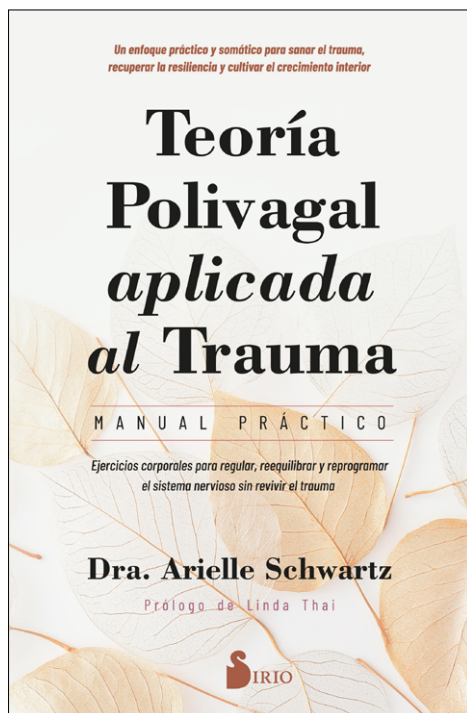
FEBRERO 2026
PSICOLOGÍA / AUTOAYUDA

SANAR NO TIENE QUE DOLER: UNA GUÍA PRÁCTICA Y RESPALDADA POR LA CIENCIA PARA LIBERAR EL TRAUMA SIN REVIVIRLO



La autora

Arielle Schwartz es psicóloga clínica —con un doctorado en este campo y una maestría en Psicología Somática—, profesional certificada en trauma complejo, consultora en desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR) y profesora de yoga kripalu. Es una conferenciante reconocida internacionalmente, una voz destacada en el campo de la sanación del trauma y una autora galardonada. Como miembro del profesorado del Instituto Polivagal, es instructora de cursos sobre enfoques mente-cuerpo que aplican la teoría polivagal para la recuperación del trauma. Es autora de siete libros, entre ellos, los prestigiosos *The Complex PTSD Workbook*, *EMDR Therapy and Somatic Psychology*, y *The Post-Traumatic Growth Guidebook*.



Título: *Teoría polivagal aplicada al trauma. Manual práctico*
Subtítulo: *Ejercicios corporales para regular, reequilibrar y reprogramar el sistema nervioso sin revivir el trauma*

Autora: Dra. Arielle Schwartz

P. sin IVA: 12,98 €

Tamaño: 15 x 23 cm

THEMA: VFJQ3

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788410335950

PVP: 13,50 €

Nº págs: 236

BISAC: SEL043000

Categoría: A

CLAVES DE VENTA

- ✓ **Para quién:** lectores de *El cuerpo lleva la cuenta* de Bessel van der Kolk, *Cuando el cuerpo dice no* de Gabor Maté o *Sanar el trauma* de Peter Levine.
- ✓ **Herramientas** que ayudan a liberar el trauma acumulado en el cuerpo sin tener que volver al pasado ni revivir el dolor.
- ✓ Respaldado por la teoría polivagal y enfoques clínicos actuales, pero presentado con un **tono accesible**, humano y cercano.
- ✓ Aprende a escuchar al sistema nervioso y a regularlo con **ejercicios** paso a paso.
- ✓ El público potencial incluye **terapeutas y psicólogos** que buscan incorporar la regulación del sistema nervioso en sus sesiones de forma práctica.

TAGS

POLIVAGAL // TRAUMA // SISTEMA NERVIOSO
REGULACIÓN // TERAPIA // AUTOCUIDADO
RESILIENCIA // EMOCIONES // CUERPO // SANACIÓN
NEUROCIENCIA // RECUPERACIÓN // PSICOTERAPIA
SOMÁTICA // MINDFULNESS // ESTRÉS
REPROGRAMACIÓN // BIENESTAR // PETER LEVINE
BESSEL VAN DER KOLK // GABOR MATÉ



9 788410 335950

Sinopsis

En este manual práctico de gran impacto, Arielle Schwartz, autora superventas y experta en trauma, ofrece un método empático y centrado en el cuerpo que te ayudará a recuperarte y a avanzar sin necesidad de revivir ninguna situación traumática o aterradora ni exponerte a detonantes emocionales. *Teoría polivagal aplicada al trauma* ofrece información valiosa sobre el sistema nervioso, la teoría polivagal y el nervio vago, y propone actividades que cuentan con respaldo científico para ayudarte a superar las manifestaciones traumáticas, reconfigurar el sistema nervioso y regresar a un estado de equilibrio y calma. Además, aprenderás estrategias para reforzar tu resiliencia, experimentar una mayor sensación de seguridad y conexión, y habitar plenamente el momento presente. ¿Por qué no empezar hoy mismo? **DESCUBRE HERRAMIENTAS POTENTES PARA APOYAR TU SANACIÓN:**

- Ejercicios para calmar tu sistema nervioso
- Técnicas de *tapping* bilateral
- Respiración y movimiento conscientes
- Propuestas de reflexión y escritura

Libros relacionados:

