



EDITORIAL
SIRIO

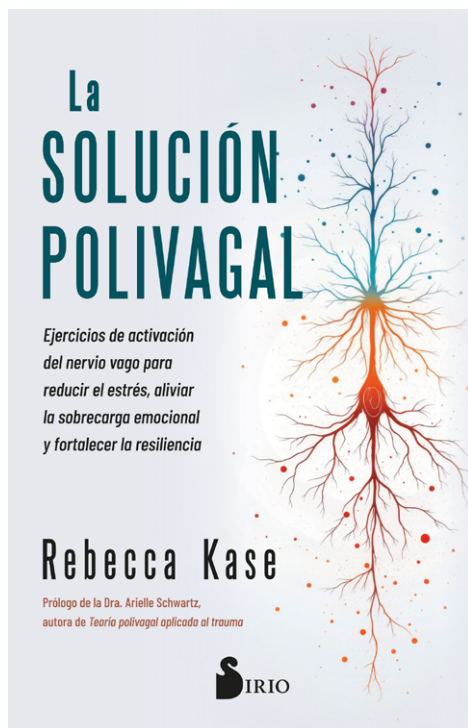
ABRIL 2026
PSICOLOGÍA / AUTOAYUDA

LA SOLUCIÓN POLIVAGAL: CALMA TU SISTEMA NERVIOSO Y RECUPERA EL EQUILIBRIO EMOCIONAL



La autora

Rebecca Kase, trabajadora social clínica, es psicoterapeuta y experta en el tratamiento del trauma. Es consultora y formadora en desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR) y es la propietaria del Trauma Therapist Institute, una empresa dedicada a la consultoría en relación con el trauma y a la formación de especialistas en ese ámbito. Es experta en la teoría polivagal, autora, instructora de yoga certificada y coach en procesos de transformación. Vive en las afueras de Tacoma (Washington).



Título: *La solución polivagal*

Subtítulo: *Ejercicios de activación del nervio vago para reducir el estrés, aliviar la sobrecarga emocional y fortalecer la resiliencia*

Autora: Rebecca Kase

P. sin IVA: 13,41 €

Tamaño: 13,5 x 21 cm

THEMA: VFJQ3

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9791387974015

PVP: 13,95 €

Nº págs: 268

BISAC: SEL043000

Categoría: B

CLAVES DE VENTA

- ✓ **Para quién:** lectores de Porges, Deb Dana, Levine y van der Kolk.
- ✓ **Guía práctica** para calmar el sistema nervioso y recuperar el equilibrio emocional.
- ✓ **Ejercicios sencillos** basados en la teoría polivagal para aliviar **estrés y ansiedad**.
- ✓ Herramientas de **autocuidado somático** aplicables desde la primera lectura.
- ✓ Enfoque cuerpo-mente respaldado por la **neurociencia**, explicado de forma accesible.
- ✓ Ideal para quienes se sienten **desbordados**, en alerta constante o emocionalmente agotados.

TAGS

TEORÍA POLIVAGAL // NERVIOS VAGO // ESTRÉS
REGULACIÓN EMOCIONAL // MANEJO DEL ESTRÉS
RESILIENCIA EMOCIONAL // NEUROCIENCIA
ANSIEDAD // TRAUMA // BIENESTAR
STEPHEN W. PORGES // DEB DANA
PETER A. LEVINE // BESSEL VAN DER KOLK



9 791387 974015

Sinopsis

Estrategias de vanguardia para interrumpir la respuesta de estrés, desarrollar la resiliencia y lograr una calma duradera en medio del caos. ¿Sientes que siempre estás en estado de alerta? ¿Eres presa del estrés, la ansiedad y el agobio? Nos pasa a muchos. Entre las exigencias laborales y familiares, las presiones económicas, la sobrecarga provocada por la tecnología y las redes sociales, las turbulencias políticas y las noticias incesantes de desastres ambientales, ¿es de extrañar que el estrés haya alcanzado niveles epidémicos? Tu cuerpo fue diseñado para hacerle frente, pero un estrés excesivo durante demasiado tiempo puede bloquear la capacidad innata que tienes de recuperarte. Entonces, ¿cómo puedes lidiar con un mundo cada vez más incierto y a la vez mantener la estabilidad? *La solución polivagal* ofrece una manera clara de desarrollar la resiliencia frente al caos cotidiano. Basada en la neurociencia de vanguardia y la teoría polivagal, esta guía innovadora te llevará a familiarizarte con tu nervio vago, que es el director de orquesta de tu sistema nervioso; a partir de ahí te presentará técnicas y estrategias potentes para que puedas reducir la sobrecarga emocional y sentirte más en paz y en calma en el momento presente. También aprenderás a reunir tu propio conjunto de herramientas para manejar el estrés. Finalmente, en esta obra encontrarás técnicas para regular y calmar tus nervios agotados con el fin de que puedas reponerte, recargarte y comenzar a vivir una vida más plena.

Libros relacionados:

