

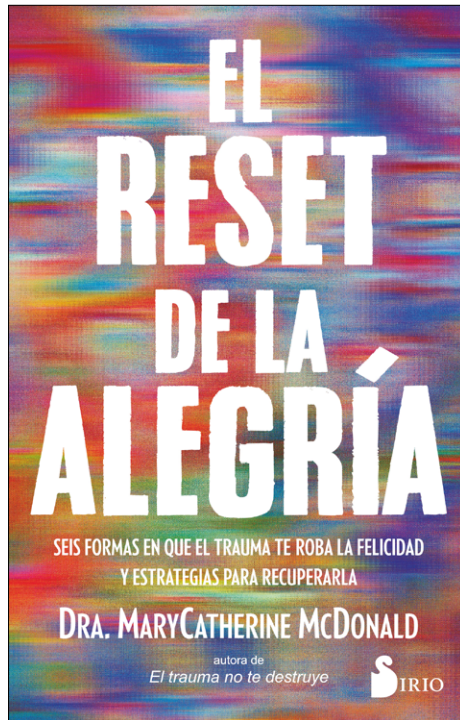


DEL AGOTAMIENTO EMOCIONAL A LA REGULACIÓN Y LA RECUPERACIÓN CONSCIENTE



La autora

MaryCatherine McDonald es profesora, investigadora y *coach* de vida especializada en la psicología y la filosofía del trauma. Su trabajo se centra en analizar de forma crítica cómo comprendemos, definimos y sanamos las experiencias traumáticas. Ha publicado varios artículos académicos, capítulos de libros y tres obras dedicadas al trauma, entre ellas *El trauma no te destruye* (Editorial Sirio, 2024). Además de su labor en el ámbito académico, la Dra. McDonald ofrece acompañamiento individual y a empresas, y desarrolla programas educativos sobre trauma para organizaciones sin fines de lucro y centros educativos.



Título: *El reset de la alegría*
Subtítulo: *Seis formas en que el trauma te roba la felicidad y estrategias para recuperarla*
Autora: Dra. MaryCatherine McDonald
P. sin IVA: 12,45 € PVP: 12,95 €
Tamaño: 13,5 x 21 cm Nº págs: 296
BISAC: PSY026000 / SEL027000 THEMA: VSPM / JMH
Encuadernación: Rústica Categoría: B
ISBN: 9791387974121

CLAVES DE VENTA

- ✓ **Para quién:** lectores de Van der Kolk, Gabor Maté, Peter Levine, Mark Wolynn.
- ✓ Responde a una **necesidad actual:** sanar el trauma emocional.
- ✓ Cada vez más lectores buscan comprender cómo las heridas del pasado influyen en sus decisiones, relaciones y autoestima. Este libro ofrece un **enfoque accesible** para iniciar ese proceso de sanación.
- ✓ Mensaje **esperanzador:** frente a libros más densos o clínicos sobre trauma, este ofrece una narrativa de **recuperación** y posibilidad.

TAGS

TRAUMA // NEUROCIENCIA // PSICOLOGÍA
SOMÁTICO // ANSIEDAD // ESTRÉS // SALUD MENTAL
SISTEMA NERVIOSO // POLIVAGAL // NERVIOS VAGO
HERIDAS DEL PASADO // REGULACIÓN EMOCIONAL
AUTORREGULACIÓN



Sinopsis

Una guía innovadora y clara que revela las principales formas en que el trauma bloquea la alegría y la esperanza, y ofrece estrategias concretas para sanar. La alegría no aparece solo en los momentos en que todo está bien. De hecho, sus fragmentos más brillantes, diminutos e importantes solo pueden encontrarse en la oscuridad. Quiero enseñarte a aprovechar y amplificar el poder de esa chispa reluciente, porque esta fuente infinita de luz hará mucho más que ayudarte a atravesar tus momentos más oscuros, aterradores y solitarios. En esta obra, la Dra. MaryCatherine McDonald explora los seis obstáculos que nos alejan de la alegría: la hipervigilancia, la anestesia emocional, el miedo a la pérdida, el condicionamiento, la culpa y la vergüenza. A partir de ahí, propone una nueva forma de entender las emociones positivas, como esas experiencias pequeñas, firmes y a veces incómodas que surgen en la oscuridad y sostienen la verdadera resiliencia emocional. Basándose en la neurobiología que explica cómo nos afectan el trauma y el sufrimiento, la Dra. McDonald propone sencillos ejercicios que nos permiten reconectar con la alegría y la gratitud en dosis pequeñas, pero poderosas. Al mostrarnos que la dicha y la esperanza surgen también en los momentos más duros, *El reset de la alegría* nos ayuda a reconocer la luz, incluso en medio de la oscuridad.

Libros relacionados:

