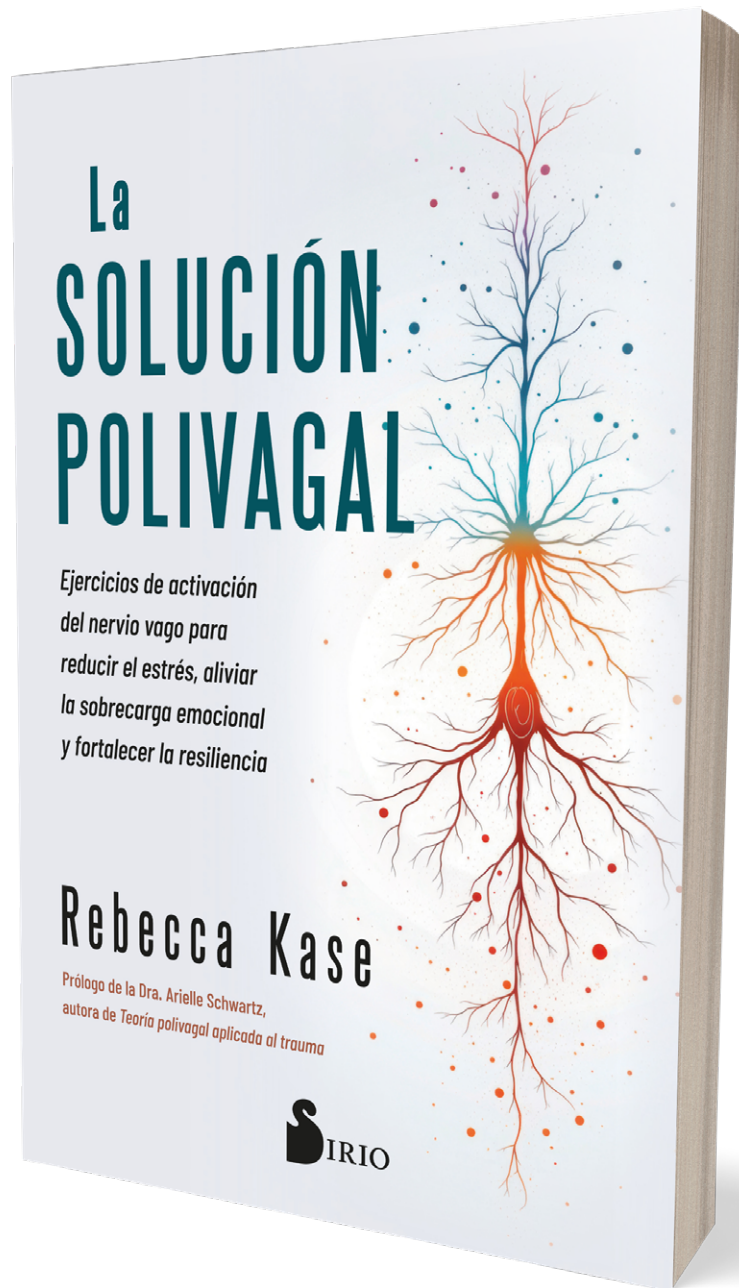




EDITORIAL
SIRIO

Dossier de prensa



LA SOLUCIÓN POLIVAGAL

Rebecca Kase

LA SOLUCIÓN POLIVAGAL DE REBECCA KASE

En un contexto social marcado por el estrés crónico, la sobrecarga informativa y la sensación creciente de incertidumbre, **La solución polivagal** se presenta como una obra clave para comprender cómo funciona el sistema nervioso y cómo influye directamente en la manera en la que pensamos, sentimos y actuamos.

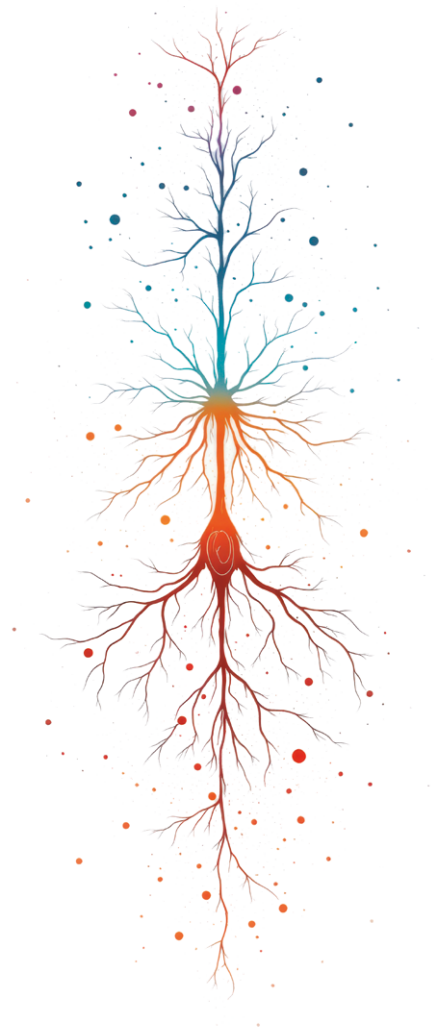
El libro acerca al gran público la teoría polivagal desde un enfoque accesible, práctico y profundamente aplicable a la vida cotidiana, proponiendo una nueva forma de entender el bienestar emocional basada en la regulación interna y no únicamente en el control del entorno externo.

La propuesta de Rebecca Kase parte de una idea fundamental: el estrés no es solo una respuesta mental, sino una reacción fisiológica del sistema nervioso que puede aprender a regularse. A partir de este enfoque, el libro invita a transformar la relación con la ansiedad, el agotamiento y la reactividad emocional, ofreciendo herramientas concretas para recuperar la sensación de seguridad interna incluso en contextos de alta exigencia.

EL NERVIOS VAGO Y LA REGULACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO

Uno de los elementos centrales del libro es la importancia del nervio vago como regulador clave del equilibrio fisiológico y emocional. Rebecca Kase lo describe como una estructura fundamental que conecta el cerebro con el cuerpo y actúa como un sistema de comunicación constante entre ambos. En uno de sus artículos divulgativos, la autora lo define como una **autopista neural** que recorre el organismo y que permite entender por qué la respiración, el movimiento o la atención consciente tienen un impacto directo en el estado emocional.

A partir de esta comprensión, el libro explica cómo pequeñas intervenciones sobre el cuerpo pueden generar cambios significativos en el sistema nervioso, facilitando la salida de estados de estrés y el retorno a la calma. Este enfoque sitúa al cuerpo como un elemento activo en el proceso de regulación emocional, alejándose de la idea de que el bienestar depende únicamente del control cognitivo.



Cuando cuidamos de nuestro sistema nervioso y mantenemos el nervio vago en un estado excelente, se nos abre un abanico de recursos y oportunidades para crecer y transformarnos en nuestra mejor versión. **Rebecca Kase**

APLICACIÓN PRÁCTICA Y HERRAMIENTAS DE REGULACIÓN

Uno de los aspectos más destacados de **La solución polivagal** es su enfoque eminentemente práctico. La obra no se limita a describir el funcionamiento del sistema nervioso, sino que ofrece estrategias concretas para intervenir en él de manera consciente. A través de ejercicios sencillos y accesibles, el lector aprende a interrumpir la respuesta automática al estrés y a recuperar un estado de mayor equilibrio interno.

Estas herramientas están diseñadas para integrarse en la vida cotidiana, permitiendo que la regulación del sistema nervioso no sea un proceso aislado, sino una práctica constante. El objetivo es que la persona pueda desarrollar un **kit interno** de recursos que le permita gestionar mejor los momentos de presión, reduciendo la intensidad de la respuesta emocional y favoreciendo una mayor claridad mental.

APARICIONES EN MEDIOS INTERNACIONALES



Rebecca Kase ha sido entrevistada y citada como experta en medios internacionales de referencia, entre ellos [Forbes](#) y [Yahoo Health](#), donde ha abordado temas como el burnout, la ansiedad, la regulación del sistema nervioso y el impacto del trauma en la vida cotidiana.

También ha colaborado con otros medios estadounidenses, como [New York Weekly](#), consolidando su presencia en el ámbito de la divulgación sobre salud mental y bienestar.

PODCASTS Y ENTREVISTAS

Rebecca Kase participa de forma habitual en podcasts internacionales especializados en trauma, salud mental y neurociencia aplicada, consolidándose como una voz reconocida dentro del ámbito clínico.

Ha sido invitada en plataformas de referencia como EMDRIA —la principal organización internacional en terapia EMDR—, así como en otros espacios especializados en psicoterapia, regulación emocional y neurodivergencia.



SOBRE LA AUTORA

Rebecca Kase es terapeuta, formadora y especialista en el abordaje del trauma desde una perspectiva basada en la neurociencia. Su trabajo se centra en acercar los principios de la regulación del sistema nervioso al ámbito clínico, educativo y organizacional, con el objetivo de hacerlos accesibles a un público amplio.

A través de su labor como divulgadora y formadora internacional, Kase ha contribuido a expandir la comprensión de la teoría polivagal, integrándola en enfoques prácticos que permiten a las personas desarrollar mayor conciencia de sus estados internos y mejorar su capacidad de autorregulación.

Su enfoque combina rigor científico con una aplicación directa en la vida cotidiana, lo que ha convertido su trabajo en una referencia dentro del ámbito del trauma y el bienestar emocional.



EDITORIAL
SIRIO

ISABEL ALBA - Resp. Comunicación y Marketing

prensa@editorialsirio.com
(+34) 952 235 290 / 689 03 09 00
C/Rosa de los Vientos, 64
29006 Málaga, España



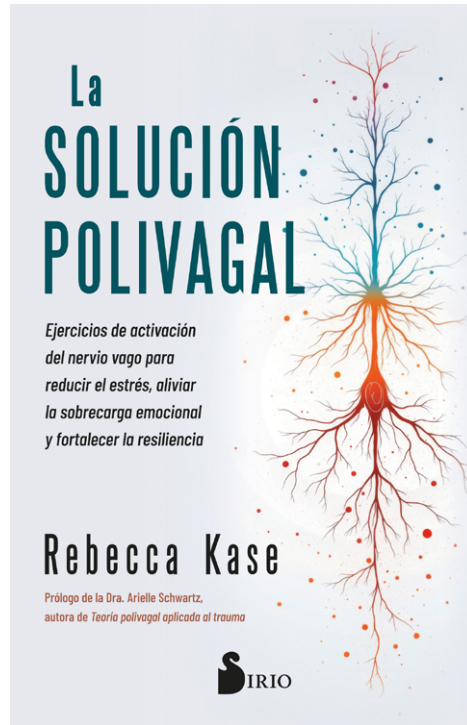


LA SOLUCIÓN POLIVAGAL: CALMA TU SISTEMA NERVIOSO Y RECUPERA EL EQUILIBRIO EMOCIONAL



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 € PVP: 13,95 €
Tamaño: 13,5 x 21 cm Nº págs: 268
THEMA: VFJQ3 BISAC: SEL043000
Encuadernación: Rústica Categoría: B
ISBN: 979138794015

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 // NERVIPO 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:

