



Fecha de publicación:
12/08/2022

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Zoraya Peñuela R. (Jefe de prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1214

Email: zorayap@planeta.com

Nombre: Susana Serrano Arango
(Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1215

Email: susana.serrano@planeta.com.co

Nombre: Tatiana Andrade (Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1216

Email: ltandrade@planeta.com.co

Las cicatrices no duelen

Anabel Gonzalez

La psiquiatra Anabel Gonzalez nos enseña a sanar nuestras heridas y superar bloqueos emocionales mediante una terapia revolucionaria: EMDR.

Anabel Gonzalez, autora de Lo bueno de tener un mal día, nos explica que curar los traumas, bloqueos y heridas del pasado es posible.

Cuando nos hacemos una herida, lo mejor es limpiarla bien y dejarla secar al aire. Así se irá cerrando, se volverá una cicatriz y dejará de doler. Al mirarla, recordaremos lo que pasó, pero ya no sentiremos dolor. Si por el contrario tapamos la herida y nos decimos que no está, es posible que acabe infectándose y generando un problema de más envergadura.

Con las heridas emocionales pasa lo mismo. Cuando algo nos ha dañado, hemos de entender cómo nos afecta y ver si hay bloqueos que nos siguen limitando. Este es un camino que hay que recorrer con delicadeza.

En *Las cicatrices no duelen*, la psiquiatra Anabel Gonzalez nos muestra una ruta hacia la curación emocional. Mediante la terapia EMDR, un modo fascinante de trabajar en los recuerdos y las defensas que levantamos frente al dolor, aprenderemos a sanar traumas y deshacer nudos mentales que nos impiden evolucionar.

La psiquiatra Anabel Gonzalez nos enseña a sanar nuestras heridas y superar bloqueos emocionales mediante una terapia revolucionaria: EMDR.



Anabel Gonzalez

Es médico psiquiatra de la Universidad de Santiago de Compostela, donde obtuvo también el Doctorado en Medicina y Cirugía. Su interés la llevó a especializarse en patologías disociativas y se formó como psicoterapeuta en diversas orientaciones. Ha enfocado su trabajo en el tratamiento de los cuadros postraumáticos graves, como los trastornos disociativos, y en el área de la regulación de las emociones.

Es entrenadora acreditada en terapia EMDR (una terapia orientada al trauma), es tutora de un Doctorado en la Universidad de La Coruña (UDC) y es profesora del Máster en Psicoterapia con EMDR de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED).

También es autora de los libros *Las cicatrices no duelen*, *Lo bueno de tener un mal día* y *No soy yo*, así como de otros libros especializados.

Instagram: @anabelgonzalez_emociones5.0

Twitter: @DAnabelGonzalez